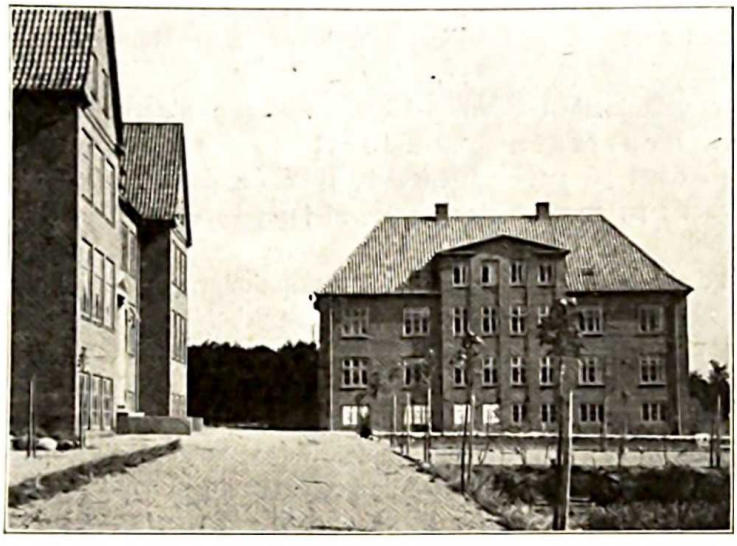
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Den 9. internationale vegetarkongres

Vejlefjord højskole, Daugård strand, 28.-7.—2.-8 1935.



Vejlefjord højskole.

Der er nu anmældt ca. 120 deltagere. Hver dag kommer nye anmældelser. Vil man med, må man skynde sig at sende kongresgebyret, 10 kr., til postkonto 282, Oluf Egerod. Følgende lande er foreløbig repræsenterede: Danmark, Norge, Sverige, England, Irland, Holland, Tyskland, Polen, Tjekoslovakiet, Frankrig, Spanien og U. S. A.

Deltagerne fra Tjekoslovakiet og en del fra Tyskland kommer med Stettinerbåden lørdag morgen. De vil bli modtaget af en komité, der i løbet af formiddagen vil vise dem lidt af København, hvorefter der er fællesspisning hos fru M. Henriksen, Istedgd. 7, st. Tysktalende medlemmer, der har lyst at være med som vej-

ledere, bedes mælde sig til fru Henriksen, tlf. V. 3509. Kl. 14,55 rejser man videre til Daugård, hvor man kan være ved 21,30-tiden. Det anbefales danske deltagere at tage med dette tog, samling hos familien Henriksen. Vi vil se at leje vor egen gennemgående vogn Kbh.—Daugård.

De engelske og hollandske deltagere kommer over Esbjærg i løbet af lørdagen. Der vil altså allerede være et livligt internationalt liv på skolen søndag formiddag. Efter frokosten vil kongressen bli åbnet kl. 2 med korte velkomsttaler, idet selve velkomstfesten blir søndag aften. I løbet af eftermiddagen taler Oluf Egerod om dansk kultur og fremviser danske turistplakater. Kl. 16 begynder folkedansene. Der møder 8 par i nationaldragter fra Vejle Vesteregns afdeling af Landsforeningen Danske folkedansere under ledelse af lærer H. H. Hansen, Nørskov, Farre.

Under velkomstfesten vil 3 fødte vegetarer, pigerne Dede og Rilla Henriksen samt Sieglinde Seegelke fremsige en velkomst på vers på engelsk, tysk og dansk. Hver morgen gymnastik på engen under ledelse af førstelærer M. Stokholm, Ragebøl.

Mandag begynder foredrag og diskussioner. Dr. Hindhede taler på tysk om »Et tilbageblik over mit arbejde«. Redaktør Karl Bartes, frugtavlerkolonien »Eden«, ved Berlin (hvor forrige kongres fandt sted 1932), holder foredrag om »Vegetarismen og dens betydning for nutiden«. De øvrige foredrag er ikke endelig fastsat endnu på grund af den knappe tid, vi har haft til forberedelse, men der er anmældt adskillige fra Tyskland og Holland. Der vil blive lagt vægt på, at der er god tid til diskussion og iøvrigt til personlige samtaler. Det vil bli forsøgt at få tolke tilstede i fornødent omfang, således at foredrag og forhandlinger finder sted på tysk, engelsk og skandinavisk.

Antagelig Tirsdag eftm. kortere udflugt på fjorden til Tirsbæk og Munkebjærg.

Onsdag generalforsamling i I. V. U. Mødet er offentligt, men kun de delegerede har stemmeret. For Danmark møder cand. mag Th. E. Spur og stud. med. J. D. Henriksen foruden Oluf Egerod, der er medlem af den internationale bestyrelse (kasserer). Der vil bli aflagt beretninger fra de forskellige lande, ligesom sekretæren, red. Hans Feix, Böhmen, vil berette om sin virksomhed, og kassereren vil forelægge regnskabet. Formanden, dir. C. J. van Borrendam, Holland, leder mødet.

Torsdag. Heldagsudflugt over Jællinge gennem Grejsdalen til Silkeborg og Himmelbjærget med sejltur på søerne. — Det er endnu ikke afgjort, om turen går med turistbiler eller særtog.
Fredag. Formiddagsmøde. Frokost. Afsked. Om aftenerne forskellig underholdning. Efter kongressen eventuelt fællesrejse til København. Vil man gøre os den glæde at huse udenlandske gæster et par dage i Kbh., bedes man venligst meddele os det.
Priserne. Kongresafgiften, 10 kr., må indsendes, inden værelse kan bestilles. Vi kan nok skaffe flere pladser end de oprindeligt aftalte 120, helt op til 150, men det kan næppe bli enkeltværelser.
Udflugterne kommer nok mindst på 6 kr.
Opholdet. Tiden søndag kl. 12 (måltid) til fredag kl. 12 (måltid) beregnes som 5 dage. Kommer man tidligere eller bliver længere, beregnes extra i forhold til kongrespriserne. 1 og 2 mandsværelser 6 kr. pr. dag. 4 mandsværelser 5 kr., fællessal 4 kr. pr. dag. Teltboere (eget telt må medbringes) betaler 3 kr. om dagen for kosten, men de kan også købe materiale til egen madlavling og betaler i så fald kun ½ kongresafgift. Børn betaler rundt regnet ½ pris og ingen kongresafgift.
Befordring til og fra Daugård st. er gratis på ankomst- og afrejsedagen, når man deltager i hele kongressen. Ind imellem billig taxt.
Gaverne. For at kunne give kongressen et værdigt forløb til ære for vort land og til gavn for det internationale samarbejde, der jo ikke har ret gode kår for øjeblikket, er det nødvendigt at kunne disponere over en 1000 kr. Vi imødeser derfor gærne stadig bidrag, f. x. 2 kr. pr. medlem.

Vi kvitterer med tak for følgende bidrag til kongressen: M. og E. Foltman, 100 kr., Rosa Elsass, 5 kr., F. Lexow, 10 kr., Karl Skov, 2 kr., O. Jørgensen, 2 kr., fru Hennings, 2 kr., Kiropraktisk klinik, Odense, 5 kr., K. Hassing, 4 kr., H. Volkert og frue, 30 kr., J. D. Moos, 2 kr., V. Ragoczy, 10 kr., E. Heilmann, 3 kr., Edv. Jensen, 2 kr., H. Uller, 2 kr., F. Amorsen, 5 kr., P. N. Hansen, 3 kr., Ingeb. Andersen, 2 kr., Hb., 10 kr., Kirstine Pedersen, 10 kr., Ellen Jørgensen, 2 kr., E. Solkær, 2 kr., Rs. Madsen, 2 kr., Anne Nielsen, 2 kr., Sofie Sigurdsson 2 kr., Frode og Mille Bendixen, 20 kr., I. Gjerløv, 2 kr., R. Fredslund, 2 kr., Karen Mortensen, 2 kr., T. C. Bruun, 5 kr., L. Pedersen, 2 kr., L. Høst, 5 kr., H. Diderichsen, 5 kr., V. Bloch, 5 kr., dr. Lester, 10 kr., J. Dige, 3 kr., Hugo S. Olsen, 2 kr., P. Østrup, 2 kr., Ingeb. Boersch, 2 kr., Sv. Frøslev, 2 kr., M. Noll, 2 kr., A. Schiøtt, 2 kr., fru Irminger, 10 kr., Dalsjø, 2 kr., Hans Petersen, 2 kr., M. Stockholm, 2 kr., Kristoffer Rasmussen, 10 kr., Petra Wallensbek, 2 kr., Povl Hansen, 5 kr., L. Gundersen, 5 kr., ialt 391 kr.

Vi er altså godt på vej. Send Deres bidrag idag!
Og dermed: Vel mødt til 5 glade, indholdsrige, internationale dage på Daugård strand 28. juli—2. august! Oluf Egerod.

Slut op bag bestyrelsen! — Dan et kongresfond!

Kan sund mad smage godt?

Det var det opmuntrende resultat, dr. Begtrup kom til i sit foredrag med ovennævnte titel i Københavns radio, at sund mad udmærket kan smage godt. Ja, han satte endogså en streg under at mad s k a l være velsmagende for at være sund.
Det er jo en kendt sag, at madens fordøjelighed forøges med dens velsmag, idet udskillelsen af mavesaft står i forhold til smagsnervernes funktion. Det er i hvert fald rart nok, at sund mad k a n smage godt.
Vi vilde endogså fordre dette, og at tilberedningen af de gode naturlige fødemidler, som står til vegetarernes rådighed altid bør være første klasses. Men vi begrunder dette med, at den slette tilberedning ødelægger nogle af de bedste næringsstoffer i maden, der netop sætter hele processen igang, nemlig de aromatiske stoffer, vitaminerne og de mineralske forbindelser, der er så vigtige for nervernes sundhed. Dr. Begtrup gav ingen sådan begrundelse men kaldte simpelthen maden sund, når den var velsmagende uden at sondre mellem sunde og giftige smagsstoffer.
Foredraget indeholdt et lille historisk tilbageblik med en anerkendelse af dr. Hindhedes indsats for en større enkelthed i kosten, og man glædede sig særligt over at høre doktoren anslå andre toner i retning af en forståelse af, at den største sundhed ikke nåes ved raffineret kogekunst.
Vi har al tid hævdet, at denne kun formår at skabe svækkede og degenererede mennesketyper, og i overensstemmelse hermed, at man ved en alsidig benyttelse af sunde, friske plantestoffer når den reneste legemsform, den største styrke og den bedste funktion ledsaget af det bedste forsvar imod sygdomme af enhver art.
Vi anser det for meget betydningsfuldt, at nogle af dansk lægestands yngre, førende kræfter har sat sig for at meddele almenheden nogle af lægevidenskabens nyeste resultater gennem tidsskriftet »Sund levevis«. Det er et skridt, vi hilser med glæde, at vore dygtige og højt uddannede læger bliver sundhedslærere, og at lægegerningen for en stor del lægges over i virksomheden for at skabe og vedligeholde en bedre sundhedstilstand i stedet for

som tidligere væsentligt at holde sig til en beskrivelse og bekæmpelse af allerede optrådte sygdomme.

Vel er der lang vej frem, til at lægerne ved fuld besked om, hvad et virkelig sundt legeme er i stand til at præstere. Dertil er det store flertal altfor påvirket af det kulturelle giftstofforbrug. Men det nu fornødne, at de ideelle kræfter blandt vore yngre læger slutter sig sammen for at føre videnskaben frem imod det gode mål at blive en virkelig undervisning om sundhed, det synes at være på vej til at ske med dette nye tidsskrift, som vi, bortset fra en lejlighedsvis kritik, som vi har ment at burde tillade os af enkelte indlæg, kun kan hilse med forventning og glæde.

Allerede gennem de første numre er der kommet en stræben henimod det rigtige til syne, og der er såvel på mælkehygiejnens som andre vigtige områder kommet en række lødige og indholdsrige artikler frem, som enhver med udbytte har kunnet læse. Der er endnu på bidragsydernes liste mange betydelige navne indenfor dansk lægekunst, som vi har lov at vente os god og velbegrundet oplysning fra.

Blandt disse findes uden tvivl også vor populære »dr. mad.« Erik Begtrup. Det nævnte radioforedrag gav vel nærmest udtryk for de grundsynspunkter, der har ledet ham til det usædvanlige, men meget aktuelle skridt at lade sig uddanne som kok. S.

Husk girokortet! Afsend det i dag!

Vitaminernes virkninger.

Vitaminerne er moderne for tiden. Medens husmødrene tidligere regnede i »kalorier«, gælder det nu om at sætte de flest mulige vitaminer på bordet. Uden vitaminer kan vi ikke leve, det er disse mystiske stoffer, der holder arbejdskraften vedlige og bringer børnene til at voxe.

For nylig har man indført »vitamin-måltider« ved de københavnske skoler, og på Amager er dr. Skuli Gudjonsson i færd med at foretage vitaminprøver på børnene.

Disse forsøg er imidlertid af ganske ny dato. For kort tid siden afsluttede dr. Gudjonsson sine langvarige forsøg med vitaminpræparater på arbejdere og på rekrutterne ved garden. Den officielle beretning om resultaterne af disse forsøg vil i en meget nær fremtid foreligge trykt i danske og udenlandske medicinske skrifter.

Under en samtale fortalte dr. Gudjonsson, at forsøgene var faldet heldigt ud og syntes at have bevist teorien om den vitaminrige kosts betydning, ikke mindst for de unges vækst.

— Jeg vil nødig rykke ud med mere, før beretningen ligger trykt, udtaler dr. Gudjonsson, jeg kan kun sige, at jeg har været glad ved forsøgene, og at jeg fortsætter. Prøverne har været baseret på de såkaldte spinatintabletter, der indeholder de vigtigste vitaminer. Hvis man af en eller anden grund har vanskeligt ved at skaffe sig den r i g t i g e vitaminrige kost, kan s p i n a t i n e n altså bøde på det. Naturligvis foretrækker jeg at give mine »forsøgsobjekter« vitaminer ind med maden, men det k a n rigtignok være dyrt. Så er der ikke andet at gøre, end at ty til præparaterne .... W.

Såvidt »Politiken«.

Vi kan selvfølgelig kun advare imod en sådan experimenteren med kunstigt koncentrerede vitaminer.

Det opnåede resultat adskiller sig ikke fra det, man i England og Belgien har nået ved at indføre vegetarisk kost på skolerne. Også der blev børnene større og stærkere, men samtidig bedre til studierne. Herom forlyder endnu intet fra de danske forsøg.

Men vi påpeger det frygtelige ansvar, som vore politikere har påtaget sig ved fortsat at nægte en forøgelse af valuta til frugt. Der er allerede flere gange sporet sygdomsvirkninger af vitaminpræparaterne, fordi man ikke får vitaminerne i de naturlige forbindelser, og hvorledes udelukke disse? **Det eneste der er at gøre, at lette adgangen til sund, velsmagende, livgivende frugt, sker ikke.** Samtidig berøver man børnene den sunde glæde at nyde frisk frugt. Hvem vil så undres, dersom de forfalder til spiritus og tobak? S.

Støt kongressen! Send et beløb!

Når sygekasselægerne får stolen for døren!

I »Politiken« skriver dr. Hindhede:

Dr. A., København, fortalte mig i går følgende: I den sidste tid havde han fået sin afsked fra en række familier i sygekassen, fordi han ikke havde villet ordinere extra mælk til familier, der fik social hjælp. Selvfølgelig kunde der ikke blive råd til den liter sødmælk pr. barn i skolealderen, som visse læger reklamerer med som en nødvendighed, men da børnene i familien N. så ud til at klare sig godt nok på den kost, der var råd til, mente A., at han ikke kunde forsvare at tvinge kommunen til denne unødvendige udgift. Vedkommende klagede sin nød på socialkontoret og stillede bagefter igen hos dr. A. og fortalte, at fuldmægtigen dér havde sagt, at han ikke kunde give penge til mælk uden lægeerklæring, men en sådan erklæring skulde han blot få sin læge til at udstede, det gjorde lægerne gerne. Men da dr. A. alligevel ikke vilde lystre kommando, erkærede N., at han så blev nødt til at skifte læge og melde sig hos dr. B., der altid var villig til at ordinere extra mælk. Det skete, og på samme måde var det gået med en række andre familier.

Ja, dette er kun et enkelt exempel på, hvordan det er patienterne, der kommanderer lægerne og ikke omvendt. Som læserne ved, er der divergerende anskuelser angående mælk til børn. Læger, der følger den amerikanske mælkereklame, hævder, at børn efter afvænning skal have en liter sødmælk pr. dag, medens vore børnelæger hævder, at ½ liter er nok, ja, at »det i mange tilfælde er en fordel kun at give ¼ liter« (Se dr. med Friderichsen, overlæge ved Sundby børnehospital, i Faber og Nørgårds håndbog i diætetik, 1934).

Nu skulde man jo tro, at patienterne her måtte rette sig efter deres egen læges opfattelse, og at de, når børnene klarede sig godt med den hidtil brugte mælkemængde, ikke kunde forlange mere. Men det kan de altså. Ikke mange læger vil som dr. A. have mod til at stritte imod. Hvad kan det nytte! Vedkommende vil jo blot gå til dr. B., hvor han får sit ønske opfyldt. Patienterne tror jo nemlig altid, at det, der koster de fleste penge, er det bedste. Derfor den Læge, der snakker efter munden, ordinerer »rigeligt med kød, æg, mælk, rigeligt med den dyreste og »bedste« medicin«, han får patienterne, medens den, der forsøger at spare stat og sygekasser for unødvendige udgifter, og som derfor egentlig burde belønnes, han mister sine patienter og ender som en fattig mand.

Ja, det forholder sig sådan, det ved alle læger, og herfor har jeg haft

utallige erfaringer gennem mit lange liv. Her er en stor fare, det er af den grund, at de nyere ernæringsideer, der strider så stærkt mod de gamle dogmer, næsten ikke kan trænge igennem. Faren er særlig stor nu under den nye socialreform. Hvad skal det ende med? Desværre vel nok med økonomisk ruin.

M. Hindhede.

Støt kongressen! Send et beløb!

Benyt girokortet fra forr. nr.

Den videre fordøjelse.

Efter 4—5—6 timers forløb er føden i mavesækken under normale forhold bleven helt flydende. Mavesækken løfter sig da op sådan, at dens indhold går gennem maveporten ud i tolvfingertarmen.

Her påvirkes den af bugspyttet, der ledes ind i tarmen fra bugspytkirtelen, som ligger oppe under mellemgulvet og dækkes af maven fortil.

Bugspyttet er overordentlig vigtigt for fordøjelsen af de forskellige fødemidler. Det fortsætter den videre omdannelse af stivelse- og sukkerstofferne til dekstrin og maltose og videre til druesukker. Det besørger æggehvidestoffernes yderligere omdannelse og spalter fedtstofferne til glycerin og fede syrer, så de kan forsæbes. Uden bugspyt og galde kan fedtet ikke fordøjes. Bugspyttet kan let rådne; men dette forhindres ved galdens virkning.

Galdeblæren er opbevaringssted for den færdige galde. Denne indmunder i tolvfingertarmen, efter at den ved indmundingsstedet har optaget bugspytkirtelens udførselsgang.

Galden er en bitter, tyktflydende, alkalisk (det modsatte af sur) vædske.

4—5 timer efter måltidet glider galden ind i tolvfingertarmen. Den neutraliserer her de sure stoffer fra mavesækken. (Bugspyt og tarmsaft kan kun virke i alkalisk opløsning). Den hjælper ved stivelsens videre omdannelse, findeler fedtstofferne, så disse kan opsuges af slimhinderne i tyndtarmen, og den virker forrådnelseshæmmende og letter afføringen.

Leveren opsamler blod fra maven, tarmen, bugspytkirtelen og milten med de i disse indeholdte næringsstoffer, som er bleven opsuget fra den fordøjede mad.

Dette blod kontrollerer leveren nøje, inden det igen går ud i det almindelige blodkredsløb. Det går ud gennem blodårerne ind i hjærtets højre forkammer. Leveren udskiller galde, som har betydning for fedtstoffernes spaltning og opløsning, så at tarmen kan opsuge dem.

Severin Andersen.

De små lande må redde vor kultur. Kongressen er et led i dette arbejde.

Støt kongresfondet!

Sund levevis og råkost.

Som det var at vente har råkostens uforfærdede forkæmper fru Astrid Lassen gjort gældende overfor det nye lægetidsskrift, at dets spiseseddel for en landhusholdning så noget gammeldags ud. I en artikel i Villabyernes blad hævder fruen, at to gange råkostsalat om ugen ikke er nok til at opveje de sygdomsvækkende følger af en almindelig flæske- og kødkost.

Overfor disse saglige og kritiske bemærkninger har redaktøren og en medarbejder svaret med på en usmagelig måde at hovere over fruen,

fordi hun på grundlag af mange års forsøg tør tillade sig at have en mening om diætspørgsmål. Når man henvender sig til folket med sine resultater og oplysende artikler, må man også uden bitterhed kunne vejlede og navnlig regne med sine læseres egne erfaringer. Dette synes det i så høj grad at have skortet på, at hr. grosserer Edeling i Villabyernes blad for 31. januar skriver:

Fru Lassens kritik eller omtale af tidsskriftet var holdt i en fuldt ud høflig og saglig tone, og der blev fra hendes side ikke fremført andet, end hvad der var fuldkommen i overensstemmelse med rigtigheden. Man forbavses da højligen over det mildest talt ubeherskede angreb paa fru Lassen af tidsskriftets red., dr. Freudenthal og en medarbejder, dr. Johanne Christiansen, her i bladet den 24. jan. Dette angreb (således må man kalde det, for det er ikke en høflig og saglig imødegåen) stiller disse to læger i et uheldigt lys.

For i det hele taget at kunne belære andre, må ens viden være baseret på selverfaringer, selvoplevelser, dette vil sikkert enhver tænksom læser erkende. Den viden, fru Lassen sidder inde med på ernærinsspørgsmålets område, har netop en sådan basis som grundlag. Ikke alene har fruen i mange år studeret dette problem meget indgående og intensivt; fruen har ved personlig selvoplevelse konstateret de forskellige ernæringsmåders virkninger. Fru Lassens ord har derfor vægt, når der tales om, hvad der er sundt og ikke sundt, men det er denne selverfaring, man synes at savne hos dr. Freudenthal og dr. Johanne Christiansen, og det er derfor f o r t i d e n, der bliver serveret os i tidsskriftet i stedet for at det burde være f r e m t i d e n. S.

De små lande må redde vor kultur. Kongressen er et led i dette arbejde.

Støt kongresfondet!

Sundhedskøkkenet. Ved fru M. Henriksen.

Kombineret salat 1: Hovedet af blomkål snittes. Stilkene, hvoraf al det træede skrælles fra, rives groft; kørvel hakkes og blandes med det revne af stilkene. — Et fad belægges med smukke salatblade, på midten af fadet lægges den snittede blomkål i top efter at være blandet i majonaise med citron, sukker og salt efter smag. Majonaise (uden citron) og lidt salt blandes i kørvelblandingen, som lægges smukt uden om blomkålen. Nogle friske salatblade, som ikke er smukke nok til dekoration, kan snittes i fine strimler, blandes med majonaise, citron og lidt sukker, og lægges dekorativt på fadet.

Kombineret salat 2: Gulerødder rives groft tilligemed halv så meget af velskrællede majroer og hakket sellerigrønt, blandes med let hånd i en god majonaise og citron. Et godt lag salatblade, skåret i fine snitter, lægges på fadet og herover på de tillavede grønsager, som overdrysses med revne eller malede nødder.

Blandet salat: Kogte kartofler og gulerødder skæres i firkanter, lidt velskrællede rå majroer rives groft, radiser hakkes groft, den fine radisetop hakkes, et halvt eller helt fed hvidløg, efter portionens størrelse, og 1 løg rives. Det hele blandes forsigtigt med en grov, rigelig forloren majonaise, som tillaves paa følgende måde: Man opbager »sundhedsmæssig« en god klat Nutana marg. med flormel og god flødemælk og urte- eller kartoffelvand til en tyk sauce, som straks legeres med 2 piskede æggeblommer — laves til med citron, salt og sukker efter smag. Afkoles — og med let hånd blandes med grønsagerne. Drøj, velsmagende og pikant.

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forening. Formand: H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V., Tlf. vester 3509.

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 19—20½. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening og Kbh. afd.

Oplysningskontorets sommeradresse er: Johannevej 21, Chrltl., tlf. Ordrup 699.

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peter Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver mandag kl. 20—21.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Form.: cand. mag. Th. E. Spur, Istedg. 7, st., Kbh. V. Tlf. vester 3509, personligt onsd. og torsd. kl. 15—16).

Onsdag den 10. juli kl. 19,30: Agitationsmøde på Blågårds plads: Fabrikant A. Johansen taler om: Vegetarismens historie og fremtid. Magister Th. Spur taler om: Hvorfor skal vi spise frugt, og hvordan fås den billigst?

Søndag den 14. juli Kl. 17,00: Friluftsmøde ved »Klinten«, Greve Strand. Magister Th. Spur taler om: Sollys, og redaktør St. Vøldan taler om: Vitaminer. Deltagere, der ønsker at benytte D. S. B.s rutebil fra Toftegårdsplads, mødes her kl. 9,45 (Returbillet til »Mosedevej« kr. 2,00.) Cyklister mødes her kl. 9,45. De, der inden den 10. juli melder det til kontoret, Istedgade 7, st., eller oplysningskontoret kan få smørrebrød og råkost (kr. 1,00—1,50) på pensionatet, der ledes af kogeskolelærerinde frk. Schultz. Der bliver lejlighed til badning om formiddagen.

Søndag den 28. juli til 2. august: Den 9. internationale vegetarkongres.

Årsmødet. Dansk vegetarisk forenings ordinære generalforsamling. —
Tid og sted: 25. august i Fysisk kuranstalts sal, St. Kongensgade 36—38. Indgang gennem porten og t. h. Mødet begynder kl. 9 formiddag og fortsætter, til dagsordenen er udtømt.
Dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Formandens beretning. 3) Kassererens regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Beretning og regnskab for 9. internationale vegetarkongres. 6) Afgørelse om, a. oplysninkskontoret og b. medlemslisten i V. t. i 1936. 7) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.
Fællesmiddag: Kl. ca. 13 afbrydes forhandlingerne af en festlig fællesmiddag a kr. 2,00 pr. kuvert i Skodsborg restauranten. Man melder sig ved formiddagsmødet indtil kl. 11.
Repræsentantvalg: Ethver medlem stemmer på generalforsamlingen ifølge lovenes prg. 9 med sin egen stemme + dem, han har fuldmagt for. Fuldmagten sendes til formanden inden årsmødet eller medbringes på dette. Skriver man flere end et navn på fuldmagten, betyder det, at nr. 2 o. s. v. er suppleanter.
Indkvartering: I lighed med tidligere år, anmoder vi medlemmer, som kan huse en eller flere tilrejsende under årsmødet, om at melde det til oplysningskontoret, adr. ovenfor, hvor også deltagere fra provinsen kan henvende sig angående billigt logi.
Stor tilslutning forventes til årsmødet, der skal afgøre flere vigtige spørgsmål, f. ex. oplysningskontorets fremtid, ny besættelse af bestyrelsesmandater o. s. v. Det vilde også glæde os, om provinsafdelingerne lod sig repræsentere.

På bestyrelsens vegne:
H. L. Henriksen,
formand.

Spredt og samlet.

Næste nr. af Veg. tidsskr. udkommer p. gr. a kongressen enten ca. 20. Juli el. ca. 10. August.

Red.

Sødmostfremstillingen synes at have en stor fremtid for sig. Denne dejlige ugærede drik af rå saft er en sand sundhedskilde. Til fremstillingen af 1 liter sødmost medgår 3 kg frugt, så der skal store frugtmængder til. I Tyskland var produktionen af æblemost i 1933 oppe på ca. 15 mill. liter — altså 45 mill. kg æbler på flasker til brug året rundt!

Leveren er giftødelæggende. I leveren er der sukkerlagre (glykogen), som hurtigt kan omdannes til frugtsukker.

Når en muskel trækker sig sammen, afgiver leveren glykogen. Legemsbevægelser bliver derved sundhedsgivende for leverens udskillelser. Men også når giftige stoffer med føden kommer ind i leveren, er denne virksom, idet den tager giftstofferne ind i levercellerne og omdanner dem til mindre skadelige stoffer, inden de får lov at passere videre ad fordøjelsesvejen.

Dette forhold er til **stor gavn for de mennesker, der ryger eller tygger tobak,** idet de gennem denne levercellernes giftødelæggende virksomhed **reddes fra selve døden** fra den nicotingift, tobakken indeholder.

Leverens ødelæggelse af gift har betydning, når et virksomt giftigt legemsmiddel sprøjtes ind gennem huden; thi da går det hurtigt til hjertet og hjernen.

Hvis det derimod gives gennem munden (altså ad fordøjelsesvejen), skal der større dosis til, og virkningen bliver endda svagere, fordi leveren ødelægger en del af giften.

Føden (såvel som lægemidler) går først over i legemet, efterat leveren er passeret. Der er en grænse for, hvor meget og hvor hurtigt leveren kan ødelægge giftene.

Når man spiser for meget, hvad de fleste mennesker efter de sagkyndiges udsagn gør, så kommer der et tidspunkt, hvor leveren bliver overanstrengt og siger stop. Da går de giftige stoffer, som leveren ikke har fået ødelagt, over i blodet. Dersom levercellerne bliver lammede, berøves mavesækken, tarmen og milten deres blod, og der fremkommer da mave- og tarmkatarr.

Alt det vand, mennesket drikker, må gå gennem leveren; derved bliver denne renset. Af den grund er det gavnligt at drikke meget vand, ikke til selve måltiderne, men cirka tre timer efter måltidet og 1 time før dette. Når leveren bliver overtræt (overanstrengt), må man sørge for, at den får hvile. Severin Andersen.

Eskimoerne får vi ofte stukket i næsen som exempler på folk, som befinder sig udmærket på kødkost. Den kendte polarforsker Donald Mac Millan siger imidlertid noget andet. De har en meget kort levetid. I 50 års alderen er de udslidt, tænderne falder ud af munden o. s. v. De bliver sjældent over 60 år. gl.

Kaffe! Efter »Hälsovännen« bringer vi nogle citater fra den moderne videnskabelige litteratur om den kære drik.

Englænderen Osborne: »Det fysiske og psykiske tryk, som alderdom medfører, forstærkes ved brugen af koffeinholdig kaffe.«

Gamle folk ser ofte dårligt. Allers, Freund og Prager skriver: »Den koffeinholdige kaffes virkning på synsevnen synes at skyldes angreb paa næthinden.«

Prof. Romberg, en verdensberømt storhed, går lige løs på sagen med følgende dom: »Kaffemisbrug kan gennem de stærke forandringer i blodtrykket fremkalde åreforkalkning.«

Arany siger: »Af de gigtsyges diæt bør kaffe forsvinde, da koffeinholdig kaffe er skadelig ikke blot for selve sygdommens skyld, men også på grund af sin uhældige indflydelse på den syges almentilstand.«

Den danske frugt begynder nu at komme frem. Det må håbes, at den blir rigelig og til at få for rimelige priser. Thi vinteren har jo været hård for os, der ved, at vi bør ha frisk frugt hver dag. Mens landet stadig svømmer i kaffe og spiritus og ombølges af tåger af tobaksrøg til gavn for ingen, til skade for mange, har frugt jo nærmest været skueretter for det sundhedsttrængende folk.
Hvad siger man til følgende notits i Arbejderbladet:
Fra pålidelig kilde har vi fået meddelelse om, at der er udsendt en skrivelse fra hospitalsdirektøren til samtlige overlæger og plejemødre ved Københavns kommunale hospitaler, hvori det påbydes, at der i fremtiden ikke må foreskrives diæter med frisk eller henkogt frugt i så stort omfang som tidligere, da valutaordningen har medført sådanne vanskeligheder, at det ikke vil være muligt at tilfredsstille efterspørgslen fra afdelingerne!
Ja, vi er vel rejste, når gamle vaner og ubarmhjærtig kapital får lov at holde folket ned i forgiftning, mens videnskaben nok får lov til at tale om vitaminer, men vi ikke får lov at praktisere læren.

O. E.

Middel mod bronchitis. Da der i et af de foregående numre af Vegetarisk tidsskrift har været forespørgsel angående et godt middel mod bronchitis, er det mig en glæde her at give recepten på en god blanding, et godt gammelt husråd, som jeg har haft held til at helbrede flere venner og bekendte med.
125 g islandsk mos, 125 g knust hørfrø, 50 g lakridsrod. Blandes godt. Tre spiseskefulde af blandingen koges i en l vand over svag ild i 20 min. Sies derpå. En kop to gange daglig. (Om ønskes kan man søde med et stykke sukker). Det anbefales selv at indkøbe de tre ting for derpå selv at blande disse, da dette sidste beregnes extra på apoteket.

Laura Mehrn.

Flere grønsager til soldaterne. Kostreglementet for kasernerne vil nu ifølg. »Gartnertidende« blive forandret. Brødrationerne vil blive indskrænket, og grøntrationerne vil blive sat op. Dette sker for at forebygge tuberkulose.

Landophold tilbydes

i vegetarisk hjem i naturskøn egn (Midtsjælland), kr. 3.00 à 3.50 pr. dag.

Anna Schiøtt. Løng pr. Sorø.

Rejs til det skønne
Sønderjylland!

Vegetarisk pension tilbydes
Kr. 3.00 & 3.50 pr. dag.

Fru M. Meldola Hohenstein
Storegade 11 — Broager

Gode rutebilforbindelser til Dybbøl-Skanserne — Sønderborg — Gråsten — Flensborg etc.

— STØT VORE ANNONCØRER —

En dame (sproglærerinde) ønsker at komme i forbindelse med en anden enligstillet dame, for sammen med denne at leje en 3 værelses lejlighed. Byen eller foran på Frederiksberg eller Vesterbro.
Billet mrk. J. P. Ø. til bladets exp.

En fjortenårs pige ønsker plads snarest i et vegetarisk hjem, hvor Sabbaten holdes.
Kunstklinker M. Vibe Mortensen, Slotsgade 45, Slagelse.

Ophold eller beskæftigelse
søges i et råkosthjem. Nærmere ved bill. mærkt. „Råkosthjem" til bladets exp.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, København K.
Telefon 7827.
Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.
Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering, havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.
Smørrebrød og **frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.



Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a. i rigstelefonkatalogets fagregister.

Vegetarisk kost,
herunder råkost — fås billigst hos fru **M. Klintø**, Langøgade 17, Kbhvn. Ø.

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23 II
—o—
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

„SANA" Telefon 5650 Ingen filialer
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH. LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, pris kr. 2.50.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, København V. Vester 3509.

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

Fysisk kuranstalt
Lysbadeanstalten med fysisk-diætisk klinik ved overlæge **Carl Ottosen**
St. Kongensgade 36-38

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat.
BEHAGELIGT FERIEKURSTED
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573. Postkonto 282.
Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—20³⁰). Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.