VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Årsmødet.

Dansk vegetarisk forenings ordinære generalforsamling afholdes, som tidligere meddelt, hos skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren, Brønshøj, København, søndag den 29. august.



hapa, fot.

Bellahøj skole i vinterdragt, inden den var helt færdig.

Kl. 10 åbnes forhandlingerne efter følgende dagsorden: 1) dirigentvalg, 2) beretning, 3) regnskab for foreningen og børnehjemsfonden, 4) valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter, 5) tid og sted for næste årsmøde.

Kl. 13 frokostpause. Deltagerne bedes selv medbringe frokostpakke, som f. ex. kan rekvireres i Vegetarisk restaurant. Diverse læskedrikke kan rekvireres på stedet.

Kl. 14 forevisning ved skoleinspektør Egerod af Bellahøj skole, vort lands mest moderne, omfattende bl. a. landets eneste skolestjernekammer (det eneste udenfor Tyskland).
Derefter frit samvær, evt. foredrag, og i tilfælde af godt vejr ophold med sang og leg i den smukke Bellahøj-park.
Det bliver altså en rigtig vegetardag, hvor mange medlemmer fra København og provinsen mødes frem til samdrægtig drøftelse af vor forenings problemer.

Vi ønsker, at alle vore medlemmer møder op med god vilje til samarbejde i vor sags interesse. - Venner og interesserede medtages.
Velkommen til ärsmødet. *Bestyrelsen.*

Rationeringstidens ernæring.

Redaktionen har fra dr. Johanne Christiansen moptaget en opfordring til at offentliggøre Folkeforbundets skemaer for daglig kost (revideret juni 1935). Det er os imidlertid ikke muligt, selv om disse indeholder visse fremskridt, at afvinde dem nogen videnskabelig interesse, da de efter de senere års erfaringer må siges at være uhyre mangelfulde. Særlig kompromitterende finder vi det, at man sammen med „frugt og rå grønsager efter årstiden" ordinerer både æg og levertran.

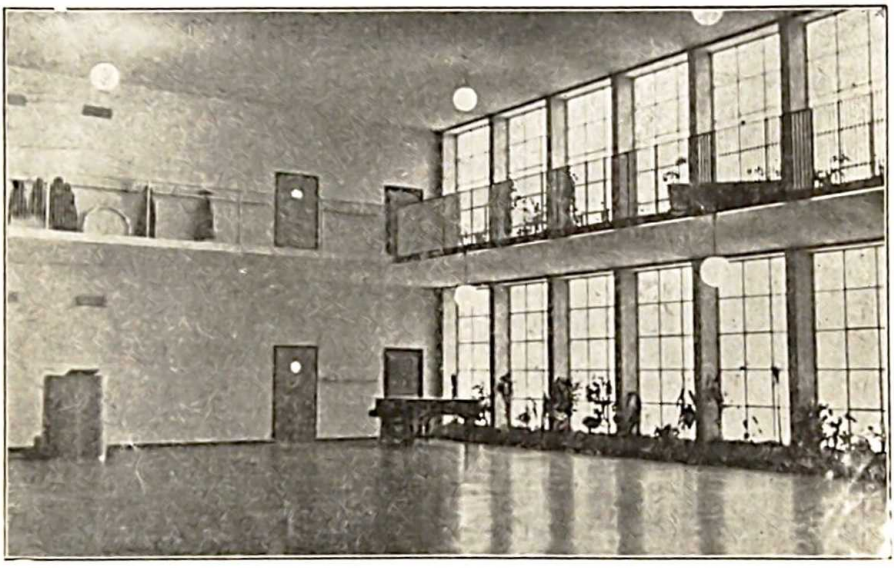
De rådgivende læger har altså ikke kendt den giftvirkning, der opstår ved at blande æg og frugt sammen. Og dernæst har de ikke kendt den sandhed, at der findes alle slags vitaminer i frugten og grønsagerne, så det er et kedeligt misbrug at tilråde det giftige produkt levertran. Det er forfærdende, at en institution, der skal gælde for virkelig moderne, kan udgive et så forældet og forfejlet produkt.

Betydeligt mere interesserer en lille pjece os, som dr. har tilsendt os, med den noget fordringsfulde titel: Ernæring og sundhedstilstand i Danmark, især i rationeringstiden. Som sædvanlig er den forsynet med et sprichwort: „Nationernes skæbne afhænger af, hvad og hvorledes de spiser."

Iøvrigt kan der læres meget af det lille nydelige arbejde, der, ligesom dr.s øvrige produktion, er såre blandet af indhold. Heldigvis indeholder det ikke den kolossale fejltagelse, som dr. gør sig skyldig i i sit brev til os. Vi citerer ordret: „Hvis bladet er af sandhed, var det vel også på tide at fortælle læserne om dr. Hindhedes store fejltagelse angående rationeringsåret 1918, da usædvanlig sundhed såes som resultat af stærkt forbrug af dyrisk kost, og ikke af vegetarisk, som dr. H. i mange år har påstået."

Det er i og for sig meget heldigt, at dr. netop her gentager sin store og utilgivelige fejltagelse, samtidig med, at hun i sin afhandling er meget mere neutral. Vi kan derved få lejlighed til

at påpege, hvorledes dr. misbruger sine egne iøvrigt prisværdige arbejder.
Vi citerer af afhandlingen: Hvad man så end må mene om årsagsforholdene, kan årsagen til den lave dødelighed altså i alle tilfælde ikke være, at rationeringen bevirkede formindsket kødforbrug, eftersom dette fordobledes."
Men selv denne mere ædruelige ytring er langtfra uangribelig. Det er nemlig et meget stort spørgsmål, om kødforbruget fordobledes, fordi der er et kvantum slagtet kvæg, der ikke er opført på udførselslisterne. Dels må i hvert fald den udførte kødkonserves fradrages, så tallet bliver 59,3 i stedet for 63,9. Sætter vi den hemmeligt udførte konserves til det dobbelte af den



Bellahøj skoles festsal. hapa, fot.

officielle, og det er sikkert lavt sat, eftersom skatteväsenet viser, at der i disse år tjentes glubende formuer på ikke noteret gullaschudførsel. Skal man være helt ærlig, bliver tallet måske ikke en gang 50, men meget mindre, når dette sidste fradrag gøres.
Men helt tilintetgjort bliver dr.s „bevis", når man ser, at kødforbruget i 1909 var endnu større, nemlig 67,3, uden at der indtrådte nogen nedgang i dødeligheden. Deraf fremgår det med fuldkommen klarhed, at et eventuelt stigende kødforbrug i 1918 næppe kan have været årsag til nedgangen i dødeligheden.

Samtidig med den yderligere synkende dødelighed er for eksempel også tobaksforbruget steget. Måske dr. Christiansen også i fremtiden vil bemærke, at man skal ryge megen tobak for at leve længe?

Nej, vi må med den største kraft tage afstand fra den slags løsagtig omgang med tallene. Man får et forfærdende indtryk af, at dr. C., idet hun vil sin geniale modstander dr. Hindhede til livs, samtidig søger at benytte hans egne våben mod ham selv. Men desværre er statistiken i dr. Christiansens hånd som en barberkniv i et barns hånd; barnet sårer kun sig selv dermed.

Dr. Hindhede fremhæver i sin berømte statistik sammenhængen mellem sundhedstilstanden og plantekosten i mange forskellige lande. Men dette er fuldtud berettiget, fordi plantekosten er et meget alsidigt begreb. Den indeholder alle de stoffer i rigelig mængde, som et menneske behøver, og i en passende variation.

Trods det på enkelte steder under rationeringstiden stedfundne misbrug, hvor de, der selv producerede, til deres egen skade har nydt lidt mere kød end tidligere, så har selv disse uoplyste stakler nydt godt af den tvungne tilblanding af grove kornbestanddele i brødet. Og denne nytte sammen med det tvungne mådehold på andre punkter — man kan her nævne f. ex. alkohol, tobak og kaffe — har sikkert været den virkelig effektive årsag til den ringe dødelighed.

Vi beklager altså, idet vi videnskabeligt søger at veje dr. C.s påstand: at den lave dødelighedsprocent i 1918 „sås som et resultat af stærkt forbrug af dyrisk kost, — at vi kommer til det stik modsatte resultat. Der er nemlig ikke nogen årsag til at undtage det øgede smørforbrug fra betegnelsen vegetarisk kost. Dr. Hindhede regner sikkert også smørforbruget som en fordel. Kun kan vi som vegetarer ikke undlade at gentage, at det er at gå over åen for at hente vand. Hvorfor har såvel dr. C. som de danske landbrugere en sådan skræk for at nyde naturens produkter såvel af andre næringsmidler, som af vitaminer fra første hånd. Vi venter, at dr. Christiansen snart med samme iver, hvormed hun nu forfægter en falsk eller tvivlsom sag, skal kaste sig i brechen for den eneste sikre vej til at få alle de kalorier, næringssalte og vitaminer, som mennesket behøver: En alsidig frugtrig vegetarisk kost.

Thomas E. Spur.

BEMÆRK: Abonnenter, medlemmer og annoncører, der står i restance, bedes omgående indsende skyldige beløb, da regnskabet NU skal afsluttes inden årsmødet. Tak!
Husk postkonto 256 56.

Tyske skolebørn i Danmark.

For ikke længe siden havde vi besøg af en flok friske og sunde børn, blomstrende og brune af solen. De var med en lærer og lærerinde cyklet fra „Østrupgård" på Fyn over Årøsund, Esbjerg og til Vejle og her havde vi fornøjelsen at have dem en dags tid og et par nætter, forinden de atter vendte næsen hjem.

De af vore læsere, som interesserer sig for vegetarbørn, har sikkert læst en anmeldelse af dr. Hindhedes 36. beretning (og forhåbentlig også selve beretningen); det fremgik heraf, at 33 personer i skolehjemmet „Østrupgård" som gennemsnit for et år til mad brugte 39 øre pr. enhed (29 øre pr. person) og at 13 års erfaring viste, at denne meget jævne kost gav sunde og kraftige børn.

Som et slags tillæg til denne beretning har dr. H. i „Sundhedsbladet" givet en meddelelse om kosten hos et hold på 6 af disse børn, som har opholdt sig i København sidste vinter.

Dr. H. skriver således:

„Forbavsende var det at se, hvor de struttede af livsglæde. Hvilken modsætning til de ca. 100 børn, som jeg 14 dage i forvejen havde haft lejlighed til at se, da jeg var inviteret til en skolefrokost på en større skole på Frederiksberg. De allerfleste af disse børn så blege og sygelige ud. Nu i marts har vi foretaget kostundersøgelser på nævnte skole.

Som gennemsnit for tre voxne og sex børn i alder mellem 11 og 14 år fandt vi et forbrug af 3492 kalorier pr. person til en pris af 55 øre. Regner vi efter normalforbruget af 3100 kalorier, vil udgiften blive 49 øre. Det turde være af interesse at sammenligne med husholdningslærerinde, frk. Ellie Warberg Jørgensens plan for „byfamiliekost" i „Sund Levevis" for april i år. Hun angiver følgende forbrug pr. enhed i gram af nogle fødemidler. Vi anfører tilsvarende tal fra den tyske skole, beregnet efter samme kalorietal:

	E. W. Jørgensen, 3100 kal.	Tyske skole, 3100 kal.
Sødmælk	600	0
Kærnemælk	40	155
Fløde	10	0
Smør	35	0
Æg	ca. 60	0
Rugbrød	295	268
Franskbrød	80	0
Kartofler	145	592
Heri A-vitaminer	1220	145
Hele kosten	116 øre	49 øre

Frk. J, har kun anført mængderne af de otte fødemidler, som hun vel må anse for de vigtigste af hensyn til vitaminer. Den tyske kost, der hverken indeholder sødmælk, fløde, smør eller

æg, skulde jo efter den nyeste videnskab være umulig og snart føre ud i den rene elendighed. Når børnene alligevel klarer sig så udmærket, er der jo ingen anden forklaring, end at videnskaben har taget fejl; man kan ikke slutte fra rotter til mennesker. Resultatet stemmer derimod udmærket med mine 40årige erfaringer og med mine Madsen-forsøg."

— Det er meget betegnende, at ingen af vore ernærings-„autoriteter" fulgte en opfordring til at overbevise sig om, at en kost væsentlig bestående af groft brød, margarine, frugt og grønsager er fuldt tilstrækkelig, ja, som dr. Hindhede skriver, „sandsynligvis kommer idealet nær." F.-J.

Et af vore bedste hjælpemidler mod sygdomme

er ubestrideligt sollyset. Men det må anvendes med forsigtighed. Det indeholder som bekendt de farvede lysstråler: rødt, orange, gult, grønt, blåt, indigoblåt og violet.

Men det ultraviolette lys er sikkert af mest helbredende virkning. — 1919 opdagedes sollysets helbredende egenskaber overfor engelsk syge. Man kendte fra gammel tid, at fiskelevertran var et virksomt middel mod denne sygdom. Men man udfandt så efterhånden, at fiskelevertran indeholdt D vitaminet, der havde særdeles god virkning i et sygt legeme. Man fandt bl. a., at et fedtartet stof, *lipoide*, i overhuden fik lægende egenskaber, når det blev bestrålet med ultraviolet lys.

D-vitamin dannes i de bittesmå alger (kiselalger), som findes i utallige masser ved havkysten, hvor de opsamler energi. Disse kiselalger nydes da af t. ex. torsk og helleflyndere, hvor de havner i disses levere og efterhånden udvindes med leverolien. Der har vi så D-vitaminet. Dette vitamin er efter dr. med. *Møllerstrøm* særdeles følsomt for ovesbestråling af sollyset, og efter for lang bestråling, f. ex. en time, kan D-vitaminet helt fordærves. De meget lange bestrålinger ved man nu gør megen fortræd. Korte, men kraftige bestrålinger af sollyset er langt det bedste. Man vogte sig for solbrændthed, *erythem*, der er en skadelig betændelse af huden, så skadelig, at cellerne ligefrem kan dræbes. Men ikke blot sollyset (brugt med måde) er særdeles gavnligt og virksomt, også det blå himmellys, som er mere bestandigt og rigt på det ultraviolette lys, er af særdeles stor betydning. Det virker mildere, men mere stærkt, kraftigt. Men de langvarige bestrålinger nedsætter organismens reaktionsevne og virker trættende. Den kraftige bestråling bør efterfølges af en længere hvile.

Når sollysbehandlingen, efterfulgt af den blå lysbehandling, anvendes på rette måde, haves heri det bedste hjælpemiddel mod en mængde sygdomme.

Severin Andersen,
Hadsten sundhedshjem.

Vitaminer til margarine.

Bestemmelsen om vitaminisering af den danske margarine vil medføre, at der skal skaffes store mængder af A-vitaminer. Hvis man tilfører margarinen stoffet carotin, vil dette i legemet omdannes til de eftertragtede vitaminer. Hidtil er stoffet blevet udvundet af lucerne eller palmeolie. For helt at undgå anvendelse af udenlandsk råstof, da det nu drejer sig om

stor produktion, har Århus oliefabrik besluttet fremtidig at udvinde stoffet af gulerødder, hvori det findes i særlig betydelig mængde. Af navnet carotin fremgår, at man oprindelig har tænkt på gulerødder — karotter. For at få en passende mængde gulerødder af en bestemt udvalgt sort har oliefabriken sluttet kontrakt, hvorefter der fra landbrugere i egnen mellem Århus og Horsens skal leveres for 300-400,000 kr. gulerødder årligt.
Desværre er der også bestemmelser om D-vitaminisering. Sandheden er den, at ingen aner, hvor stort et behov mennesket har for dette vitamin, og da det — som man mener — ikke findes i vore naturlige fødemidler, er det vel overvejende sandsynligt, at vort behov kan tilfredsstilles på anden måde. Det er da også tilfældet. I plantefødemidler af meget forskellig slags findes nemlig rigeligt med provitamin D. Det bliver i vort legeme omdannet til D vitamin, når solens ultraviolette stråler får lov at virke på huden Hvis man altså sørger for at få solbade — og det bør man af mange andre grunde — så behøver man overhovedet ikke at bekymre sig om vitamin D. *At gravide kvinder og diegivende mødre i så henseende må være særligt årvågne, behøver vel ikke at understreges.*

F.-J.

De bare fødder i Abessinien.

I Abessinien er der 22 millioner fødder, men næppe een eneste fodlæge. Det kommer sandsynligvis af, at de indfødte aldrig har båret sko. Ikke så meget fordi de er „ukultiverede" efter vore begrebe . I almindelighed forstår Æthioperne udmærket at udnytte det, civilisationen byder ham. Men de har ingen interesse for sko, de finder det mere behageligt at gå barfodet,
Det er ikke engang 1 pct. af befolkningen, der har haft sko på, og disse få tilhører de øverste klasser i byerne, som har forbindelse med europæerne. En bonde derimod, som sværmer for de moderne ideer, bærer sine sko, ifald han ejer et par, i hånden, når han går ud. Det er meget praktisk. Ikke alene synes han, det er megef behageligt, men skoene holder meget længere, når der ikke bliver slidt på dem.
Forøvrigt vilde en skotøjsfabrikant få svært ved at skaffe passende sko til de abessinske ben, der er som senede, læderhårde piedestaler, hvis tær spreder sig som løvekloer. Men disse fødder tåler alt. De generes hverken af de skarpe lavasplinter eller det glødende ørkensand, og de bar under krigen soldaterne op til 60 km daglig over uvejsomt terræn.

Ved *F.-J.*

Hold dig ung!

Anna Martens: Jung bleiben — nicht altern Ursachen, Vorbeugung und Bekämpfung der Alterbeschwerden bei Mann und Frau. 1937. 85 s., pris 3 schw. frcs. — Hygieia-verlag, Trogen, Schweiz, og Lebensweise-verlag, Bern.

Vi har tidligere omtalt et par skrifter af denne udmærkede leder af naturlægeanstalten i Trogen (Schweiz). I ovennævnte nye bog viser forfatteren os, at det ikke drejer sig om, hvorvidt vi er født for 50—70 år siden, når talen er om alder, men derimod, om vi har haft en rigtig eller forkert indre indstilling overfor livet, Det første der altså må gøres, hvis vi vil bevare vor ungdom eller erhverve den igen er at skifte spor åndelig talt. Det er nemlig en kendsgerning, at en ændring i levevis (kostforandring o. s, v.) og selv de bedste naturlige lægebehandlinger preller af,

hvis den rette indre modtagelighed mangler. Men er vi indadtil og udadtil rede til at lukke os op, tage imod de sundhedskilder, som flyder i så rigeligt mål, da vil selv typiske alderdomstegn som åreforkalkning, for højt blodtryk, åndenød o. s. v. forsvinde. Livsbekræftelsen, håndslaget til livet, får overtaget.
Ud fra sin 20-årige praxis viser forfatteren, hvorledes man med held kan anvende sådanne behandlinger som afspændingsøvelser (slap af!) vegetarisk kost (råkost!), forskellige urter, vandbehandlinger, særlig varme o. s. v.
Hvis al den umage og bekostning vor tids ældre damer og herrer anvender på at bevare skinnet af ungdom blev lagt om på den af Anna Martens viste linje, så vilde resultatet blive bedre, og meget af det spændte forhold, som nu findes mellem gamle og unge og mellem ungdom og alderdom vilde få en naturlig udligning. *F.-J.*

„Sukker og sukker er to ting".

Mange mennesker glemmer to ting vedrørende sukker. For det første, at der er to slags sukker, som man plejer at kalde rørsukker og frugtsukker. De er forskellige både i kemisk og fysiologisk henseende. Det allervigtigste set fra et fordøjelsessynspunkt er, at rørsukker må gennemgå opløsnings- og kemiske processer, før det kan optages i legemet, hvorimod frugtsukker praktisk taget er et færdigt produkt. Derfor er et af de allerbedste hjælpemidler i tilfælde af hjertesvækkelse, hjertefejl og svækkelse på grund af blodmangel en blanding af en teskefuld fin honning, en teskefuld druesaft og to spiseskefulde varmt vand; det skal tages i ganske små portioner. Dr. Mich. Larsen anvendte ofte honning på denne måde, når patientens kræfter begyndte at svigte, f. ex. under fødsler.
Det andet, som ofte glemmes, er betydningen af de mængder, man indtager. Et sundt og sultent legeme kan hurtigt opløse og fordøje *små mængder* af næsten al slags føde. Men indtages *store mængder*, så standser fordøjelsesvirksomheden efter kort tids forløb, og resten forbliver uforandret i fordøjelseskanalen. Hvis denne rest er rørsukker, så opstår der en gæringsproces, og resultatet bliver „sur mave".
Alle, som holder af børn, skulde derfor af al magt værne dem mod de tåbelige „venner", som vil give dem søde sager under påskud af at ville være venlige mod dem, En meget lille bid chokolade eller sukkergodt nu og da, men lær iøvrigt børnene at sige nej tak til alle fremmede, som går omkring og udbreder fordøjelsesvanskeligheder og dårlige tænder ved at give søde sager som lokkemad til uskyldige små drenge og pigerl
Ved *F.-J.*

Spredt og samlet.

Lord Harder, den engelske konges livlæge, udtalte forleden i en radio tale: „Naturen lærte mennesket at være sundt, længe før videnskaben opdagede sundhedens love: der er i virkeligheden ikke noget hemmelighedsfuldt ved sundheden. Den, som taler om „hemmelighederne ved sundhed", er enten syg eller har noget at sælge", og Sir Robert Mc. Carrisons tale om emnet „Hvad er næring?" var udmærket og bekræftede i det hele taget den diæt, der i årevis er blevet anbefalet af vegetarer,
Vegetarian Messenger ved *E. H.*

Brændenælder er meget anvendelige. Som grøntret har de ikke været særlig påagtede tiltrods for den kendsgerning, at de er rigere på kalk end f. ex. spinat og kål og indeholder mere jern end spinat og jordbær.

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, kasserer og sekretær: J. D. Henriksen.
Her findes:

a) Vegetarisk oplysningskontor. b) Vegetarisk litteratursalg.
c) Vegetarisk tidsskrifts expedition.
d) Vegetarisk bibliotek.

Københavns afdeling: Formand, hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, efter aftale (priv. Nakskovvej 37, 3., Valby). Kasserer: frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charlottenlund (Postkonto 28185).

Møder og lignende.

Søndag den 15. august afholder Københavns afdeling agitationsmøde ved talerstenen i Fælledparken.
Onsdag den 18. august afholdes agitationsmøde på Blågårds plads.
Søndag den 15. september afholdes agitationsmøde ved talerstenen i Fælledparken.

Når f. ex. spinat anbefales mod kalk- eller jærnmangel, klages ofte over, at det er for dyrt og vanskeligt at få fat i; men brændenælder indeholder mere af begge disse stoffer og kan fås i ubegrænset mængde og ganske gratis, når blot man går sig en god tur på landet. Men de skal plukkes om foråret og om forsommeren; på den tid er de bedst. De har en let afførende virkning og indeholder værdifulde mineralsalte som A, B og C-vitaminer og spor af D-vitamin. De er stærkt alkaliske og modvirker derfor de „sure væsker" i legemet. *F.-J.*

En ny sveskeblomme. Der indføres her til landet betydelige mængder af svesker; det er der strengt taget ingen grund til at fortsætte med, når vi selv er istand til at avle blommer af lige så fin kvalitet som andetsteds. I adskillige år har løjtnant Mølgård i Bredballe ved Vejle slået til lyd for en dansk sveskeindustri og har nu fået indført en særlig velegnet, sød sveskeblomme — Coates — fra de nordligste og køligste egne ved Stillehavet i U. S. A., hvor hr. Mølgård tidligere har haft lejlighed til at sætte sig ind i praktisk sveskeproduktion. „Coates" er større end den almindelige italienske, og de smukke, ægformede blommer er af størrelse som jævnt store kyllingeæg. Til landets forsyning efter det nuværende forbrug behøves $^1/_2$ million blommetræer (3000 tdr. land) og da der næppe er plantet en snes tusind, er der her nye muligheder for danske frugtavlere. *F.-J.*

Strøms vegetariske pensionat melder for øjeblikket alle værelser optaget, og det forstår man godt, når man ser de smukke, velholdte og hyggeligt indrettede gæsteværeiser. Også en del spisegæster, stadig flere og flere, finder vej op til denne vor ny forpost i det store Nørrebrokvarter, men i betragtning af den centrale beliggenhed på Nørrebrogade 27 ventes der i fremtiden langt yderligere tilslutning, og vi kan anbefale stedet for alle vegetarer og sundhedsvenner. Har de brug for et møbleret værelse, ring da til Nora 7523 og forhør, om der er noget ledigt.
H. L. H,

Sundhedsugen. Under mottoet: *„Rig er den, som er sund!"* afholdes den 18, nordiske sundhedsuge på Frydenstrand, Frederikshavn, under over-

læge Carl Ottosens auspicier fra den 8.—13. august. — Her samler overlægen engang om året en række sundhedsvenner fra Norge, Sverige og Danmark. Mange kommer igen år efter år og ny slutter stadig op i rækkerne. Foruden populære foredrag af læger og pædagoger udfyldes programmet af spørgetimer og demonstrationer. De rette sundhedsvaner fremelskes ved deltagelse i gymnastik, sport, sol og sobade, og med udflugter til naturskønne steder og ved aftenunderholdninger er der sørget for et behageligt afvexlende sommerferieophold.
I virkeligheden går dagene alt for hurtigt, og næppe er man rejst hjem igen, før længslen efter den næste sundhedsuge melder sig. Prisen for deltagelse plejer af være kr. 50,00, udflugter inclusive, og vi formoder, at samme rimelige pris holdes i år. Program tilsendes gratis på forlangende til Frydenstrand badesanatorium, Frederikshavn. Meld dem som deltager i tide, da det kan være vanskeligt at skaffe plads i sidste øjeblik. *L.*

Råstrup kursteds venner afholdt årsmøde på knrstedet søndagen den 21. maj. De afgående bestyrelsesmedlemmer Fr. Pedersen og Jacob Smidt genvalgtes og istedetfor inspektør Vald. Bloch valgtes Fink-Jensen, Hovertoft ved Vejle.
Til formand og kasserer genvalgtes Jens Nielsen, Rughaven 8, Roskilde, og til næstformand Fr. Pedersen, Brobyskov pr. Brobyværk. Som suppleanter valgtes læge Backer, Svendborg, og gardejer R. Bønnelykke, Vejstrup. Revisorerne genvalgtes.
To patienter på kurstedet fik tilkendt hjælp til opholdet.
Alle bestyrelsesmedlemmer modtager gerne indmeldelser af nye bidragydende, da der er flere, som tiltrænger hjælp. Bidraget er mindst 50 kr. en gang for alle eller 3 kr. årlig. Postkonto 16009.

D-vitaminer og solskin — og margarine! Alt det postyr, der i øjeblikket samler sig om margarine contra smør, synes at tilspidse sig i spørgsmålet om D-vitamin, som er medvirkende ved knogledannelsen. Hvor stor en trang vi har til dette mystiske „stof" er der ingen der aner, og hvis det er rigtigt, at det kun findes i dyriske produkter som smør, levertran, æggeblomme m. v. ja, så er det overvejende sandsynligt, at vi overhovedet ikke behøver det i „færdiglavet" stand. Men heldigvis — og naturligvis — kan vi selv producere det eftertragtede vitamin ved hjælp af sollyset. Der findes i det hele taget ikke noget bedre sundhedsmiddel end sollys; og nu er det således, at når sollyset bestråler vor hud, dannes D-vitaminet og ophobes i vævene lige under huden. Altså: tag solbad!
F.-J.

Breckwoldt vinder sejr i kapgang. Østsjællands folkeblad's initiativrige redaktør, cand. jur. Svarre, havde den 9. maj arrangeret en stor kapgang i Køge på en strækning over en dansk mil. Kapgangen blev en succes med 192 deltagere i alderen 20 til 82 år. Deltagerne var delt i hold for hvert tiår, og Breckwoldt, der nu er 72, kom blandt de 70-80 årige og blev nr. 1 indenfor sin gruppe, idet han gennemførte strækningen på 57 min., og da han var den ældste vinder, blev han laurbærkranset og fik desuden en flot 1. præmie og smuk omtale i Køgebladene som den ukuelige „Banan".
Ved Præmieuddelingen holdt Breckwoldt ifølge referaterne en morsom bevæget tale, omtalte bl. a. sin tilknytning til Køge, idet han havde spist sit sidste kødmåltid på hotel Prinsen i Køge i 1898. På trods heraf — eller netop derfor — er han „still going strong". *h.*

„Ox-Roasting", den modbydelige skik, som Englænderne benytter ved „festlige" lejligheder, har også været planlagt ved kroningsfesterne. Imidlertid har man i Indien følt sig brøstholden over denne barbariske skik og protesteret overfor den engelske premierminister. Man gør gældende. at en offentlig stegning af oxer overfor mange millioner engelske undersåtter er en grov tornærmelse. I Indien er oxen som bekendt et helligt dyr, *F.-J.*

Fra arbejdsmarken.

Søndag d. 20. juni afholdt Københavns afdelingen offentligt agitationsmøde ved talerstolen i Fælledparken. Formanden talte om: Hvem har ret, dr. Hindhede eller dr. Christiansen? Fr. Madsen talte om: 35 år som vegetar.
Søndag d. 27. juni afholdtes agitationsmøde i skoven ved Klampenborg.

Bekendtskab søges med yngre dame, der har interesse for naturlig levevis og helbredelse. Billet mrkt. „Bek." modtager bladets expedition.

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Pension Carla Strøm,
Nørrebrogade 27 - Tlf. Nora 7523.
Spisegæster 8 kr. pr. uge. Middag fra kl. 17—19. — Vegetarisk smørrebrød.
Middag, 2 retter, kr. 1,25.
Smukt møblerede værelser — centralvarme, bad, telefon — udlejes m. fuld pension. Pris alt inclusive pr. måned kr. 135,00.
Pensionatet er åbent alle dage. Søn- og helligdage fra kl. 12—13 og 17—19.

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

Sundhed først -

og det opnår De blandt andet ved altid at spise
VEJLE VEGETABILSK MARGARINE,
fordi De er sikker på at få et fuldstændig rent planteprodukt.
Den holder sig frisk også i sommervarme. Og så smager den — —
Hvor vi ikke er repræsenteret, skulde De bede Deres købmand føre denne margarine.

Men ellers kan De få 6 kg sendt portofrit fra **hovedforhandleren, købmand N. M. Larsen, Vedelsgade 50, Vejle.**
I København fås margarinen hos: C. Strøm, Nørrebrogade 27. Nora 7523.
I Nyvang pr. Vedbæk: Købm. C. C. Harreschou.
Bornholm: Købm. L. Lund, Svaneke.
Jylland: Købm. M. Frederiksen, Juelsminde.
Prisen er pr. kg 1,23.

Vi leverer nu tillige det helt rigtige fuldkornsbrød.

„LIVSGNISTEN"
findes i NATEX pulveriserede friske grønsager og frugter, som kroppen let kan gøre sig til gode med. Disse vegetabilier er et næringstilskud til den daglige føde, som i nordiske lande ikke altid indeholder de nødvendige mineralstoffer til opnåelse af fuldkommen sundhed. Forlang TONOVEX, som består af grønsager rige på kalk, fosfor, jern, jod, kobber og andre nærende salte samt vitaminer A, B, C, E og G.
Pris pr. æske med 20 kapsler Sv. kr. 3,75, D. kr. 4,25.
Dietetiska Näringsmedel NATEX. Kungsgatan 2 A, Malmø.
Forlang fuld fortegnelse over NATEX fødemidler.

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

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

Husk at tage bade, lysbade, højfjeldssol, finsen-lys, diatermi og massage i
Kurbadet Vesterport,
Meldahlsgade 3, 2. sal Palæ 3248.

KIROPRAKTIK



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

Hadsten sundheds- og feriehjem.
Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.
Minna og Severin Andersen,
Hadsten.

Vegetarisk kost,
herunder råkost - fås billigst hos fru **M. Klintø,** Langøgade 17, Kbhvn. Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

Drik
Sana Specialkaffe
(Sundhedskaffe)
anbefalet af Læger,
kg 1,85. kg 0,95
Skindergade 27. C. 5650

Pension og diæthjem
for „nyvegetarisk" kost og råkost. Helårlig og for kortere tid. - Udmærkede resultater m. h. t. helbredelse af stofskiftelidelser er opnået gennem diæt. - Lægetilsyn. - **Fru Stamer, Skovvej 7, Gentofte, ved Jægersborg. Tlf. Ordrup 610.**

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38.
Central 9656.
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Nordens største kuranstalt.
De bedste fysisk-diætetiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Ideelt ferie-kursted.
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

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. — Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282.
EXPEDITION: Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7 st., København V. Tlf. Vester 3509. Postkonto 25656.
ABONNEMENTSPRIS: 4 kr. årlig. - Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
ANNONCEPRIS: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinie eller 6 kr. pr. side. — Rabat: 15 pct. for 3 gange 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn