VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

„Norden"s sundhedsuge på Hindsgavl.

Idéen og dens mænd.

Det er en udmærket idé med disse sundhedsstævner, som foreningen „Norden" lader afholde på det prægtige Hindsgavl. I adskillige år har kaptajn Jespersen været den fortræffelige og meget skattede hygiejniske leder. I år var det den højtansete dr. med. Axel Borgbjærg, der stod i spidsen i forbindelse med Skandinaviens store sundhedsapostel, dr. phil. Are Waerland. Det mere materielle arrangement forestod oberstløjtnant Helge Bruun og frue med diskret og elskværdig myndighed.

Hindsgavl.

Hindsgavl er som skabt for et sådant stævne. Det gamle slot med de rummelige lokaler, den enestående skønne beliggenhed i en dejlig park, det friske, salte vand i Lille bælt, udsigten til Fænø's frodige skove, Jyllands kyst i kimingen — alt var en vidunderlig harmonisk ramme om sex dejlige solfyldte, indholdsrige dage og lige så mange stjerneklare og månelyse sommernætter.

Dr. Borgbjærg.

Dr. Borgbjærgs foredrag var en veltilrettelagt gennemgang af alle de naturlige sundhedskilder, som står til vor rådighed. Om motionens betydning for sundheden, om lysets, luftens og vandets hygiejniske betydning, om hormoner og endokrine kirtler. Af særlig interesse var den del af foredragene, som drejede sig om kostspørgsmålet. Dr. Borgbjærg er vel ikke vegetar, men indtager alligevel et standpunkt, som en vegetar kun kan glæde sig over. Ialtfald er det givet, at hvis patienterne — og hvem er ikke patient nutildags? — fulgte denne læges kloge råd, så vilde meget ændres til det bedre.
Og ganske særlig, når dr. Borgbjærgs tilslutning til Are Waerlands synspunkter tages i betragtning, får man det indtryk, at den

mere end 70årige, ungdommelige læge er en moderne hygiejniker af format — i teori og praxis.

Are Waerland.

Var dr. Borgbjærg den rolige, velafvejede videnskabsmand, så var Are Waerland til gengæld sprudlende og spillevende. Tæt sammenpresset energi, brændende begejstring, et urfjeld i kraft, en glødende vulkan med udbrud i fængende flammer — og dertil en af det nordiske lunes rige sønner.

Hvad han talte om? Ja, det er håbløst at angive titler, for han sprængte alle rammer. Han er ganske simpelt så ladet med stof, at bånd og grænser brydes, og hans mål er stort og må finde genklang hos alle sundt tænkende mennesker.

Han ser slægten sygne, ser dens vaklende gang mod en altfor tidlig grav. Men han ser også, at det foregår så at sige med tilbundne øjne. Han kan ikke hindre menneskenes dødsridt, men står det til ham, så skal det iallfald ikke ske ubevidst; han vil fjærne bindet, så mænd og kvinder med åbne øjne og med fuldt overlæg begår deres selvmord.

Og han vil vise dem livets storhed og skønhed, en træt og udmarvet slægt vil han indgive nyt mod og vise dem vejen til kraftens kilder; en tøvende og tågetung menneskehed vil han skænke solens livgivende lys tilbage; han vil føre den ud af mørket, ud til dag og dåd, så livets dyrebare minutter ikke skal spildes. Han vil vække troen på det stærke, store, skønne og livsbærende i livet.

Og hvorledes? Ja, ligesom Hindhede, som han med os ærer som et forbillede, viser han hen til ældre tiders enkelhed i livsførelsen. Vore forfinede, civiliserede vaner, tætte boliger med centralvarme, de lukkede, opvarmede biler, gummifrakker og vintertøj, frygten for temperaturforandringer, det næsten uafbrudte indendørs byliv, alt har bevirket, at livsreaktionerne er bleven svage.

Også i ernæringen har civilisationen sat sine stærke spor. Det hvide sukker og det hvide brød, kaffen og køkkenets kogekar og pander, de raffinerede, demineraliserede, vitaminløse fabrikstødemidler har fremkaldt en række mangelsygdomme, hvis omfang er uoverskueligt og stadigt voxende.

Og trods al ydre hygiejne er vi ikke nået længere, end at vi faktisk i stor stil lider under urenlighedssygdomme.

Det bliver da de usammensatte, jævne næringsmidler, som skal danne grundvolden i vor ernæring. Fuldkornsbrød, salat, hvidkål, gulerødder, kartofler (med skrællen) osv. og ikke at forglemme det rå løg, som indtager en hædersplads i Waerlands ernæringsplan. Mælk (sød, skummet eller tyk) og ost, navnlig ægte myseost, sammen med fuldkornsbrød (rug eller hvede) udgør et fuldstændigt måltid.

I det hele ligger Are Waerlands opfattelse af menneskets ernæringsmæssige stilling således, at det grønne blad og knopperne er det fundamentale (frugter er ikke det væsentligste, men et kosteligt tillæg), dernæst rodfrugter og korn. Dr. Ragnar Berg er som bekendt af samme mening. Det kunde altså se ud, som om den gængse vegetariske opfattelse af mennesket som frugtspiser ikke er det sidste ord i denne sag.
At Are Waerland personlig i praxis går ind for sine tanker er selvfølgelig. Men det slår for ham ikke til. Det foreløbige mål er hele Skandinaviens tilslutning. Og et stort stykke er allerede nået. I Sverige har han samlet ti tusind entusiastiske mænd og kvinder om dette høje livsideal og gjort „Alnordisk frisksport" til en af de mest levende og livskraftige samfundsforeteelser.

Dagligliv.

Friluftslivet på Hindsgavl var — ved siden af kosten — den praktiske indsats fra deltagernes side. Den lange morgentur på fastende hjærte med forudgående vand-med-citrondrikning (en halv liter), solbade og dejlige saltvandsbade og den lettest mulige påklædning — alt var tilrettelagt efter Are Waerlands plan. Først og sidst den berømte „Kruska", som tilberedtes under Are Waerlands personlige opsyn og derfor hurtigt vandt alles udelte bifald, så de anslåede portioner daglig måtte forøges.
Men „Kruska" må have sit eget kapitel på en særlig plads.

Aftensamvær.

Aftentimernes samvær svarede til dagens indhold. Stævnets sekretær, forfatteren Xenius Rostock, tilrettelagde med stilfærdig noblesse underholdningen og ydede — altfor beskeden — selv sit bidrag. Den yndige Kari Lie („Kongresmutters" prægtige datter) lyste op med sit rige lune og sin herlige naturlighed; norsk landsmål og rigsmål sang lige skælmsk fra blik og læber; hun var alles ven, da hun kom, og vi forlod alle i hende en ven, da vi rejste. Forstander Faustinus holdt psykiske øvelser, og andre deltagere viste os alle den glæde at bidrage med sang og musik osv.

Resultatet.

Programmet lovede „et ferieophold med livsvarigt formål". Den praktiske betydning af de fremstillede teorier stod hver dag lyslevende for sundhedsugens deltagere, personificeret i de to lige spirituelle og ungdommelige gamle doktorer, der prægede samværet og belæringen med deres kundskabsrige erfaring og livsglade forkyndelse.
„Norden"s sundhedsuge gav mere, end den lovede.
Og ledelsen fortjener og fik tak for de dejlige dage.

St. Fink-Jensen.

Årsmødet

den 4. september på Bellahøj skole var præget af ønsket om at få arbejdet indenfor foreningen og samarbejdet udadtil bragt ind på et mere virksomt spor. Man påskønnede det arbejde, der var udført af den afgåede bestyrelse, og man gav ved valget af den nye bestyrelse et klart udtryk for, at foreningens position skulde styrkes i det kommende år.
Det var et godt besøgt årsmøde, 60—70 deltagere fyldte lærerværelset til sidste plads, og forhandlingerne førtes i en helt ud forstående og venlig tone. Selv de meget få personlige bemærkninger var af en ret afdæmpet form.
Formanden, hr. H. L. Henriksen åbnede mødet og bød velkommen til medlemmerne og de indbudte repræsentanter for foreningen „Sundhed og ny Tid", København, og „Folkesundhedens Fremme", Odense.
Formanden for Københavns afdelingen, hr. Th. Spur, bød årsmødet velkommen til København, og skoleinspektør Oluf Egerod udtalte sin glæde over at se foreningens medlemmer som gæster på Bellahøj skole.
Bogtrykker Date valgtes til forhandlingsleder.
Der var indløbet hilsener fra foreningerne i Holland og Sverige. Formanden bemyndigedes til at besvare disse hilsener.

Beretningen.

Formanden, hr. H. L. Henriksen, aflagde derefter beretning om foreningens virksomhed i det forløbne år. Der havde ikke været større sager til afgørelse, men arbejdet var gået støt og jævnt, måske ikke så stærkt som ønskeligt, men tiderne havde ikke været til mere. Formanden mindedes de i årets løb afdøde medlemmer og omtalte margarineordningen, som nu måtte siges at være løst tilfredsstillende, idet vi kan få ren vegetabilsk margarine fra fabriken i Vejle og fra Den sanitære fødevarefabrik i København.
Formanden omtalte børnehjemsfondets arbejde og villaen i Tommerup, som var skænket fondet. Der havde været noget besvær med udlejningen af den, men forhåbentlig kom vi ind i mere rolige forhold i en nær fremtid.

Regnskaberne.

Derefter fremlagdes regnskaberne for foreningen og for børnehjemsfondet. Foreningens regnskab viste indtægter på kr. 3987,27, udgifter på kr. 3047,55 og en kassebeholdning på kr. 939,55. Status viste en formue på kr. 3972,38.
Børnehjemsfondets indtægter havde været kr. 1065,32, udgifterne kr. 1053,45, kassebeholdning kr. 11,87. Status viste en formue på kr. 11261,87. Fondet har nu en gæld til hr. og Fru Bloch på ca. 1200 kr.

Debatten

om beretning og regnskab indlededes af Egerod, der beklagede, at arbejdet ikke havde været så effektivt, at foreningen har kunnet få den betydning udadtil, som den burde have. Omtalte ret udførligt børnehjemsfondets arbejde, der foregår under ret besværlige former.

Date henstillede til bestyrelsen at tage et arbejde op i ungdomsforeningerne, hvor der er stærke ønsker om at få nærmere kendskab til de vegetariske principper.

Frk. Noll talte om forholdene på hospitalerne, hvor det kunde være ret vanskeligt at få vegetarisk mad, samt om tobaksrygningen i tog og sporvogne. Omtalte kød- og flæskemærkerne, som tvang vegetarerne til at sige nej tak til denne rundhåndede gave. Henstillede til bestyrelsen at søge udvirket, at disse mærker kunde byttes.

Clausen, Odense, kritiserede Vegetarisk tidsskrifts udstyr, bl. a. de små bogstaver og de svenske å. Mente, bladet burde have et omslag med tofarvet tryk.

Egerod henviste til foreningens økonomi, der ikke tillod dyrere udstyr. Mente, det vilde være vanskeligt at få kødmærkerne ombyttet.

Efter en del yderligere debat godkendtes beretning og regnskab.

Samarbejde.

Man vedtog derefter at gå over til behandling af punkt 8 før valgene.

Egerod talte for et snævert samarbejde mellem de forskellige vegetariske foreninger, således at de dannede en landssammenslutning, indenfor hvilken de enkelte foreninger arbejdede selvstændigt, at de f. ex. optoges som lokalforeninger i D. v. f. Det vil give den vegetariske bevægelse øget vægt overfor offentligheden. Vi må søge at finde det, der samler os.

Finck-Jensen hævdede, at når vi skal samarbejde med andre, må vi selv tage skridtet. Vegetarisk arbejde skal i første række tage sigte på at fremme forståelsen af vegetarismen. Derefter kan vi tænke på foreningen. Omtalte Are Waerlands kommende foredragsturne i Danmark, hvor han vil holde foredrag og demonstrationer i ca. 30 byer.

Frk. Noll talte for dannelsen af en sammenslutning, der omfatter alle de bevægelser, der arbejder for sundhed.

Skovsgård, Odense, omtalte foreningen „Sundhedens Fremme". Udtalte, at han ikke havde mandat til at gå ind på nogen sammenslutning. Ønskede også et samabrbejde, bl. a. ved, at der blev stillet foredragsholdere til rådighed af D. v. f.

Axel Madsen mente, at samarbejde var at foretrække for sammenslutning.

Formanden for „Sundhed og ny Tid", Carl von Ehrenfels takkede for indbydelsen og redegjorde for foreningens opgaver og idealer. Gav tilsagn om beredvillighed til samarbejde, men ønskede ikke sammenslutning.
Albert Johansen oplyste om de forhold, der gav stødet til oprettelsen af „Sundhed og ny Tid".
Ubbesen mente, at D. v. f. havde forskertset en stor chance ved at lade hr. Vøldan gå. Kritiserede forskellige forhold indenfor foreningen, men anbefalede dog også et samarbejde.
Egerod oplyste i den anledning, at foreningen havde givet hr. Vøldan alle de muligheder, der fandtes, idet han sammen med meningsfæller havde fået foreningen og bladet overladt uden indskrænkringer af nogen art eller indblanding fra nogen side og under fuld loyalitet fra alle sider. Det var ikke, fordi hr. Vøldan mødte modstand, at han forlod det arbejde, der var blevet ham betroet uden forbehold.
Efter forskellige udtalelser suspenderedes årsmødet, hvorefter samtlige tilstedeværende konstituerede sig som fællesmøde, der vedtog en eenstemmig henstilling til bestyrelserne i de tre foreninger om at tage spørgsmålet om samarbejde op.

Valgene.

Mens bordene dækkedes i mødelokalet foretoges valgene i et andet lokale.
Til formand foreslog H. L. Henriksen at vælge repræsentant N. Nielsen, Gentofte. Hr. Nielsen vægrede sig ved at modtage valg; men da forsamlingen meget stærkt fastholdt hans kandidatur, lovede han at lade sig vælge, hvis man kunde godkende en redegørelse for hans stilling til vegetarismen og foreningens arbejde. Forsamlingen kvitterede for redegørelsen ved med alle stemmer at vælge hr. Nielsen til landsforeningens formand.
Til bestyrelsen valgtes Egerod, J. D. Henriksen, fru Pille og Helge Nielsen. Suppleanter blev Clausen, Odense, Date og H. L. Henriksen. Revisorerne, Bogholder Vald. Petersen og C. Seegelke genvafgtes. ligeså revisorsuppleanterne Scheuer-Petersen og Kurt Ackermann.
Til børnehjemsfondets bestyrelse genvalgtes H. L. Henriksen og J. D. Henriksen samt nyvalgtes frk. Bollerup-Christensen; suppleant blev frk. Ruth Nielsen.
Tid og sted for næste årsmøde overlodes til bestyrelsen.
Under eventuelt var Esperanto som kongressprog på tale, men da mange af deltagerne var gået, blev der ingen beslutning taget.
Mødets afslutning prægedes af opbrudet efter spisningen. Der blev ikke lejlighed til det samvær, som var ventet, og en del af deltagerne fik derfor ikke lejlighed til at tage afsked med vor gamle formand, hr. H. L. Henriksen, og takke ham for det store og interesserede arbejde, han havde udført for vegetarismen i Danmark. *Wilh. Date.*

Are Waerland.

Hvem er Waerland?
En yderst fængslende og ejendommelig personlighed. Rigssvensk, men opvokset i den ældgamle upplandske skærgård i sydvestre Finland.
På grund af mange års ophold i udlandet, særlig i England, Frankrig og Italien, iøvrigt kosmopolitisk indstillet, dog med forkærlighed for Norden, dets klima og dets folk.

Hvad er Waerland?
Tænker, digter, filosof, historiker, forfatter, ernæringsforsker, sundhedsforkæmper. Studerede i sin ungdom filosofi, historie og psykologi, men vendte sig efter en svær sygdom til studiet af medicin, ikke for at blive læge, men for om muligt at vinde sit helbred og for at udforske sundhedens love.
Han har brugt fyrretyve år af sit liv hertil, og har særlig studeret ernæringens betydning.
Er nået til et system, som han har udarbejdet i dets mindste detalje, og som han kalder „laktovegetarisk kraftkost" og anser for den bedste til sundhedens bevarelse.
Lever selv på denne kost, er 62 år, men har fysik som en yngling.
Har skrevet flere fængslende og lærerige bøger om emnet, dels på engelsk, dels på svensk.

Hvad vil Waerland?
Vise den enkelte vejen til fuldkommen sundhed.
Gøre det nordiske folk til et foregangsfolk for folkesundheden.
Skabe en ny og sundere slægt, såvel legemligt som åndeligt.
Forene frisksport og diæt for at nå dette mål.

Axel Borgbjærg, dr. med.

Det skader ikke!

I en råkostsalon i Nice findes et opslag, som fraråder brugen af konserverede fødemidler. Der er mange og gode grunde til en sådan advarsel. For det første véd vi nu, at selve konserveringsprocessen (kogning o.s.v.) virker ødelæggende på livsvigtige kræfter i fødeemnet (solenergierne). Men også de beholdere, som benyttes, bliver farlige derved, at små mængder af metallet (tin, aluminium etc.) opløses og går over i indholdet. Når hertil så kommer, at de industrielt behandlede næringsmidler i uanede mængder tilsættes kemikalier, for at bakterier og andre snyltere ikke skal angribe det „døde" indhold, eller for at bedrage køberne, så varen får et pynteligt og „friskt" udseende, ja, så skulde man mene, at konserves må betegnes som farlig. Om disse „små mængder" af giftstoffer hævder nu kemikerne, at de er uskadelige. Det er muligt, at en lille dåse een gang om året ikke gør fortræd. Men sandheden er den, at mange mennesker hele livet igennem d. v. s. 20, 30, 40, 50 år eller mere næsten daglig nyder flere forskellige slags konserves og således bliver kronisk forgiftede. Selve det konserverede fødemiddel er „mindreværdigt" og bliver i sig selv årsag til mange sygdomme, til selvforgiftning. Når hertil så føjes „den lille daglige dosis" af direkte virkende giftstoffer, så er der vel nok al grund til at råbe en advarsel ud: vær forvisset om, at det skader!

F.-J.

Husk at sende en gave til børnehjemsfondet.

„Jyde-Anders".

Under krigen blev der spundet mange historier over emnet: Familiegrisen, som i bogstaveligste forstand levede sig således sammen med familiens øvrige medlemmer, at disse ikke nænnede at tage kniven frem, selvom grisens omfang og vægt opfordrede aldrig så meget dertil.
Fornylig diverterede selveste Thomas Olesen Løkken sine tilhørere i radioen med en lignende historie om sin gris, der hed Jyde-Anders. Tidspunktet for dens død blev atter og atter skudt ud og da det endelig skete, kviede man sig dog ved at anvende dens blod, eftersom han erindrede sætningen om at dyrets sjæl er i dets blod.
Det er glædeligt, at en stor forfatter endnu har selv nok så lille en gnist af følelse i behold, selvom der faktisk var mere ægthed i hans skildring af det indtryk, det gjorde på ham, da han som barn var medvirkende ved en slagtning og følte lammets dødskamp gennem sine fingernerver. At barnet, og de der bevarer barnets følsomme sind gennem årene, vender sig med afsky mod de uskyldiges drab, er det mest fyldestgørende, man kan sige biologiske bevis for, at vi vegetarer har valgt det helt rigtige, og vi ønsker kun, at vore halvvejs tilhængere blandt følelsesmennesker må gøre skridtet heltud og ikke nøjes med lidt „Jyde-Anders-filosofi", for ikke at tale om det, der er værre, og som nu ovenikøbet kan anbringe sin mand på finansloven. *Forælder.*

Køkkenkrogen.

Svamperetter. Man tør vel gå ud fra, at ingen plukker svampe til spisebrug uden at være fuldstændig sikre og erfarne i at kende de spiselige fra de giftige.
Har man fået svampe hjem, enten de dyrkede eller selvplukkede, renses de omhyggeligt. Alt dårligt skæres bort. På store exemplarer af champignoner, rørhatte og på alle støvbolde flås den øverste hinde af, og lamellerne og rørlaget fjernes på de store champignons og rørhatte. Man kan give dem et snit midt igennem hatten for at se efter ormstukne steder. Derpå skylles de i mange hold koldt salt vand og friskt vand.

Svampe med ris. Svampene dampes møre i lidt olie eller margarine med et par tomater, 1 laurbærblad og ganske lidt løg. Serveres koldt over varme, løst kogte ris.

Svampe med stegte kartofler. Svampe dampes i olie eller margarine med tomater samt stødt muskat. Serveres til kogte, kolde, pillede kartofler, der er brunede hurtigt i margarine, så de bliver lysebrune.

Svampeomelet. De dampede svampe lægges i en omelet af rørte æggeblommer, tilsat 2 teskefulde mælk til hvert æg samt de piskede hvider. En fed ost rives over omeletten, som stilles ca. 10 minutter i en varm ovn med overvarme.

Til alle retterne smager en grøn salat, blandet med citron og olie, udmærket. *E. Pille.*

Spredt og samlet.

Blindtarmsbetændelse. „The Veget. Mess." fortæller, at navngivne militærlæger bevidner, at de i hele deres tjenestetid, henholdsvis i Indien og Afrika, ikke har truffet på tilfælde af blindtarmsbetændelse og kræft, (den ene af dem undersøgte ca. 60 personer pr. dag), og de anser dette

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782 y.
Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Københavns afdeling: Formand, cand. mag. Th. E. Spur, Nakskovvej 37, 3., Valby.

Are Waerland — nutidens store sundhedsapostel — taler i Koncertpalæet i Bredgade tirsdag den 1. november kl. 8 aften om „Næringsreformen i Sverige — en Folkebevægelse af gigantisk størrelse — og sygdommenes grundårsager i ny belysning".
Den 7. november taler Are Waerland samme sted og tid om „Vejen til fuldkommen sundhed."
Adgang til disse to foredrag koster kr. 1,00 og 1,50.
Alle provinsbyer med over 20000 indbyggere vil i løbet af november måned få besøg af Are Waerland. *H. L. H.*

Københavns afdelingens næste udflugt finder sted den 6. november og går til skovene ved Skjoldenæsholm. Fra København kl. 8,27 med billigbillet (kr. 2,50) til Hvalsø, tilbage i København kl. 17,59. Mød igen talrigt.

---

for følgen af de indfødtes enkle kost, der næsten udelukkende hentes fra planteriget. Man kommer let til at tænke på læge Hindhedes gode råd til „Foreningen til kræftens bekæmpelse": at undersøge kosten hos de folkeslag, hvor „kultursygdomme" ikke findes. *E. H.*

Børnelammelse og rå frugt. Som bekendt har børnelammelsesepidemier tendens til at vise sig ved høsttiden og man hører ikke sjældent, at denne sygdom skulde stå i forbindelse med nydelsen af rå frugt. Den svenske sundhedsstyrelse har nu taget afstand fra denne opfattelse og hævder, at en forskrift om afhold fra rå frugt på dette grundlag er upåkrævet. Der foreligger ingen iagttagelser, som tyder på, at frugt spiller nogen rolle ved denne sygdoms udbredelse. („Vegetarianen"). *F.-J.*

Sveriges Joh. Christiansen hedder prof. *Sven Ingvar;* han holder — ligesom vor hjemlige kød-valkyrie — radioforedrag og angriber bl. a. vegetarismen. Han påstår, at vi må spise indvoldsmad for at undgå mangelsygdomme. Denne påstand har en yngre videnskabsmand — dr. Torsten Lindqvist i Uppsala — taget op til behandling. Han hævder, på grundlag af de seneste års specialundersøgelser, at det er meget lidt sandsynligt, at et extra tilskud af vitamin A skulde påvirke modstandskraften overfor sygdomme, og så er det lige meget om tilførslen sker gennem præparater eller gennem dyriske produkter. *F.-J.*

Sundheds-Ernærings-Institutet. Den kendte foredragsholder og ernæringsexpert Axel O. Hansen åbner et ugentligt tirsdagssundhedskursus, der begynder den 4. oktober kl. 8 aften i Grundtvigs hus. Det omfatter foredrag om: Hvorfor forbløder den moderne kvinde? Gigt, reumatisme, muskelsvind, sukkersyge. Endvidere: Hvad al lidelse er, hvorledes den opstår og hvorledes man bedst helbreder den. Demonstration og smagsprøver, tilberedning af vegetarretter, råkostretter, frugivorisk kost og deres sammensætning. Muller-øvelser læres samt sundhedsspørgetime. Kursus fortsættes hver tirsdag. Se annoncen.

Vendelbos sociale fond har udsendt beretning for årene 1932-37. Det fremgår heraf, at af de ca. 6000 kr., som er anvendt til støtte af de formål, som omfattes af statutterne, har Dansk vegetarisk forening fået 950

Hvorfor forbløder den moderne kvinde?

Hver tirsdag aften Kl. 8-11 i Grundtvigs hus, Studiestræde.

AXEL O. HANSENS interessante, lærerige permanente ugentlige tirsdags-sundhedskursus. 1. aften: Tirsdag d. 4. oktober kl. 8 i Grundtvigs hus, der omfatter:

Foredrag om: Hvorfor forbløder den moderne kvinde? Gigt, reumatisme, sukkersyge, muskelsvind. Hvad er de primære og sekundære årsager hertil. Symptomerne. Behandlingerne i hjemmet. Hvorledes kan De selv efter de sidste nye helbredelsesprincipper helbrede disse lidelser og forbedre Deres hele sundhedstilstand efter bogen „Helbredelse" i forbindelse med en læge.

Overgangskost fra kødspiser til vegetar eller frugivorisk vegetabilsk ernæring. **Demonstration, enkelte smagsprøver, tilberedning.** Der vil blive oprettet kursus, hvor De kan lære dette grundigt, særlig de rette sammensætninger og tilberedninger.

Hvad er al sygdom? Hvorledes opstår alle sygdomme? Hvorledes helbredes alle lidelser? Stofskiftet, fremmedstofferne, udskillelsesorganernes kamp. Den nuværende ernæringstragedie i foredrag.

1. og 2. del af Muller-øvelserne. Midieslankningsøvelse, holdningsøvelser læres første aften. Hele Mullersystemet, frottering, hudbørsteøvelse vil blive lært gennem kursus.

Sundhedsspørgetime, hvor enhver frit kan stille spørgsmål, skriftligt eller mundtligt, dog ikke sygdomme, men efter aftenens pensum eller alt vedrørende sundhed.

Pris kr. 1,00 pr. aften. NB. Er De ikke nået at komme med 1. aften, kan De indtræde i kursus en hvilken som helst anden aften. **Kursus fortsætter gennem hele vinteren,** så De kan få alle 10 afteners pensum (hele kursus) gennemgået. De kan også nøjes med een aften. Kursus er ikke bindende.

Husk, hver tirsdag vil der blive gennemgået: **Foredrag over flere sygdomme. Demonstrationer af retter. Specifike ernæringsemner i foredrag. Muller-øvelser og sundhedsspørgetime** angående al sundhedshygiejne. — Tirsdagene den 4., 11., 18. og 25. oktober, 1. november osv.

Prospekt for hele vintersundhedskursus sendes portofrit.

---

kr. og børnehjemsfonden 200 kr. Til fredsforeninger i ind- og udland er udbetalt ca. 2900 kr. og til esperantisterne 1200 kr.

Fonden modtager gærne gaver til sine formål. Bestyrelsens formand er St. Fink-Jensen, Frederikshøj pr. Vejle, kasserer og sekretær fru Kirstine Schrøder, Kongeledet 9, Ordrup. *F.-J.*

Københavnsafdelingens udflugt 18. september samlede en glad skare, som nød Gribskovens fortryllende skønhed i det smukke vejr. Det var en vellykket udflugt. *Sk.*

Landsforeningens hovedbestyrelse har til næstformand og redaktør valgt skoleinspektør Oluf Egerod, til kasserer og sekretær J. D. Henriksen. Til medlemmer af redaktionen udpegedes N. Nielsen og J. D. Henriksen.

Skadelig frugt. Ved Dansk Frugtavls landsmøde i Ålborg 9. september fremsatte indenrigsminister Dahlgaard nogle bemærkninger, som vil interesse vegetarerne. Han anså det for rigtigt, at der blev spist meget mere frugt, end der nu bliver. Han bemærkede dog, at han dagen i forvejen i Århus havde set frugt, som var meget dårlig, og at det var nødvendigt, at der her indtrådte en forbedring.

Vi er her ved et ømt punkt, idet megen frugt, f. ex. stikkelsbær og blommer, ofte, ja, man kan sige for største delen, bliver solgt i umoden tilstand. Det er så intet under, at mange mennesker ikke kan tåle disse

frugtsorter. Vi skulde derfor forlange, at de handlende beskæftiger sig lidt med frugtens modningstilstand og ikke sælger umoden frugt, som ikke kan eftermodnes, og derfor er værdiløs eller endog skadelig. *Sk.*

Hermetik og vitaminer. Konserverede frugter og grønsager nyder indenfor ernæringskyndige krese ikke nogen særlig stor agtelse. Efter vitaminernes opdagelse mente man, at hermetik var alvitaminiseret. Den industri, som lever højt på konservering, er selvsagt ikke glad ved det, og et norsk hermetik-industri laboratorium har derfor foretaget nogle undersøgelser, som har givet til resultat, at c-vitamintabet kun er ret ringe (0-25 pct. af de oprindelige mængder). Selv om dette skulde vise sig at være rigtigt, så betænker vi os ikke på at tilråde brugen af friske frugter og grønsager. Der er nemlig mere end vitaminer, som går fløjten ved konservering! *F.-J.*

Bernhard Shaw. Engang, da man vilde hædre Bernhard Shaw ved et festmåltid, frabad han sig det med den begrundelse, at han ikke ønskede at være påskud til at slagte en mængde dyr; han vilde derimod have syntes godt om det, hvis man havde foranstaltet en længere faste. („The Vegetarian-Messenger and Health Review"). *E. H.*

Et skønhedsinstitut à la Bircher-Benner! En amerikansk skønhedsexpert, der har aflagt et besøg hos den berømte schweizer-læge, har åbnet en skønheds-salon i New York. Her forsynes de dollarstærke, kvindelige U.S.A.'er med et tiltrækkende ydre som f. ex. annanas-regnbue, tropisk stråleglans, brøndkarse-nektar o. s. v. — altsammen på grundlag af det glimrende skønhedsmiddel: Lad halvdelen af den daglige føde være råkost!
Hvad mener en af vore dygtige vegetardamer om denne idé? *F.-J.*

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

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

De spiser bedst
i pension **Carla Strøm,**
Nora 7523. Nørrebrogade 27.
Middag daglig kl. 17—19.
2 retter veltillavet mad kr. 1,25.
Vegetarisk smørrebrød. Råkost.
Smukt møbl. værelser, centralv., bad, udlejes med fuld pension.

Vejle vegetabilsk margarine
er ren plantemargarine.
Fremstilles under kontrol af en af D.v.f. udpeget mand.
Et stadigt stigende antal vegetarer køber Vejle vegetabilsk margarine fordi den er frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, og fordi den, trods disse fordele, alligevel er billigst.
Forlang derfor Vejle vegetabilsk margarine næste gang De skal købe. Deres købmand kan skaffe den.
Her fra hoveddepotet sender vi 6 kg franco overalt i landet. Er det for meget, kan De sikkert dele med en bekendt. **Prisen er 109 øre pr. kg.** Skriv til hovedforhandleren
N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.
Råstoffer til kruska samt alle andre sundhedsfødevarer sendes franco sammen med margarine.

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 HAAHR - Tlf. Svendborg 755

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



Adresserne på danske kiropraktorer findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Sundeste levevis
belyses i bogen
„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
af fhv. højskoleforstander
Severin Andersen,
Sundhedshjemmet,
Hadsten.
Pris 1 kr., frit tilsendt.

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 10109.**

Tørrede bananer og piniekærner
anbefales.
Frugtforretningen,
Vimmelskaftet 42.
Central 2026.

Hjem tilbydes
en à to personer hos enlig dame, nær Sorø. Rutebil daglig. Smukke, rolige omgivelser. **Anna Schiøtt, Longhuset, Løng pr. Sorø.**

Ung pige
antages til lettere husgerning hos ungt ægtepar med 2 børn i villa i Klampenborg. Eget værelse, god løn, megen frihed. **Bencke. Weilskov & Co., Gothersgade 103.**

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Moderne vegetar-restaurant
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.

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 36 kr. pr. side. — Rabat: 10 pct. for 3 gange 20 pct. for 6 gange, 25 pct. for 12 gange.

[date's tryk, københavn