VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE.FAGBLADE.OG TIDSSKRIFTER

Fastelavnsfesten.

Fastelavns mandag om aftenen afholder Københavnsafdelingen en indholdsrig og munter fest i de smukke lokaler i St. Kongensgade nr. 36—38 i Skodsborgrestauranten. Det har i de sidste år været foreningens privilegium at kunne indbyde medlemmerne til en sådan tvangfri og festlig aften, hvor man foruden en saglig afdeling og et lille muntert, musikalsk program havde lov til at slå gækken løs.

Foruden at man kan nyde efter behag af restaurantens sædvanlige forfriskninger og udmærkede desserter, vil der være sørget for forskellige overraskelser og underholdning af forskellig art. De, der har været med til vore tidligere aftner af samme art, har måttet indrømme, at det ikke er kedeligt at være vegetar. De bør derfor sikre Dem en god og fornøjelig og samtidig udbytterig aften ved at være med til at gøre aftenen til en virkelig oplevelse.

Bestyrelsen.

Naturheilkunde in Lebensbildern.

Ja, dette er titelen på en stor, tysk bog på 490 sider, der lige er udsendt af dr. med. Alfred Brauchle, overlæge ved naturafdelingen af Rudolf-Hess-Krankenhaus i Dresden. Reclam jun. forlag, Leipzig, pris 9 rm. heftet, 11 rm. indbunden.

De af læserne, der læser tysk, og som kan ofre pengene, vil have stor glæde og udbytte af at læse dette værk, der giver et udmærket billede af naturhelbredelsens historie gennem tiderne. Naturhelbredelse vil jo sige: helbredelse ved natur: vand, sol, frisk luft, motion, diæt, uden anvendelse af medicin.

De ældste naturlæger som bonden Priessnitz, pastor Kneipp m. fl. var ikke vegetarer, men brugte sparsomt med kød, væsentlig simpel tysk bondekost, senere gik man videre og videre, over til ren vegetarisme, ja, til væsentlig råkost. Jo videre man gik,

desto bedre som regel resultaterne. Gangen var oftest følgende: En mand er patient, søger læge efter læge, ordineres kraftig kost, vin og medicin i massevis, men bliver dårligere og dårligere, opgiver ævret og slår om i lige det modsatte: sultekost, vand, frisk luft, ingen medicin. Resultat: fuldkommen rask. Andre håbløse patienter strømmer til med lignende resultat. Nabolægen stævner manden for kvaksalveri. Der anstilles forhør, en mængde patienter aflægger gunstige vidnesbyrd. „Hvem har hjulpet Dem," spørger dommeren en møller. Svar: „De har begge hjulpet mig. Doktoren hjalp mig af med mine penge og Priessnitz hjalp mig af med min gigt!" Ja, samme Priessnitz fik en uhyre praksis. I 1839 behandlede han på sin anstalt 1700 patienter, hvoraf 120 læger. Grever, baroner, ja fyrster strømmede til bonden, præsten, kusken osv. og fandt sundhed. Det var ikke mindst de højere klasser, der blev kunder. Det er forståeligt. Overernæring var her oftest sygdommens årsag. Men de store læger i forrige århundrede gav naturligvis baronen kraftig kost, rigeligt med vin osv. Det hjalp ikke, hvorimod bondens sultekost med vand osv. viste god virkning. Meget talende var den store Bismarcks historie. 1880 var denne mand syg og elendig. Han behandledes af den ene berømte læge efter den anden. Overernæret og fordrukken — vægt 250 pd. —. Den berømte prof. Frerichs erklærede, at han led af mave- og leverkræft, og at han højst kunde leve et halvt år. Han blev naturligvis „styrket" med god mad og kraftig vin og fyldt med lindrings- og sovemidler, men blev selvfølgelig blot dårligere og dårligere. Så var det, at han vovede at afskedige alle professorer og geheimeråder og tilkalde en ung læge, der havde haft mærkelige resultater ved simple midler. Tykkerten blev så sat på vand, faste, svedpakninger osv., og kom sig. Den unge dr. Schwenninger blev udnævnt til livlæge og til professor ved Berlins universitet på trods af alle fakulteter. Uhyre forbitrelse blandt de høje gehejmeråder naturligvis. Desuden blev på Bismarcks initiativ vedtaget en lov om „Kurierfreiheit" for alle naturlæger, ligegyldigt om dr. eller ikke-dr. Forfærdeligt! Det nye styre i Tyskland fortsætter i Bismarcks spor. I en stor lægeforsamling 1933 udtalte departementschef i det preusiske ministerium, dr. med. Leonhard Conti (der har lægevæsenet under sig) bl. a, følgende:

„Det må indrømmes, at lægerne i almindelighed ikke har noget godt renommé i befolkningen. Der består her en tillidskrise og derfor kan der under ingen omstændigheder i den nærmeste fremtid ventes noget forbud mod naturhelbredelse. Lægerne bør meget mere end hidtil give sig af med at føre folket til sundhed. Naturens helbredelsesmidler: Lys, luft, sol og ernæring, må studeres bedre. Videnskaben må langt mere end hidtil — endskønt her er sket en forhåbningsfuld begyndelse — vende sig imod denne opgave. Naturhelbredelse er ikke noget, der skal

bekæmpes, tværtimod. Lægerne skulde her gå i lære hos naturhelbrederne og tage op, hvad der er godt. Det er netop den omstændighed, at lægerne har overladt de naturlige helbredelsesmidler til naturhelbrederne, der har givet disse en så stor magt. Hvis lægerne selv studerede disse naturlige helbredelses- og sundhedsmidler og lærte at anvende dem på sig selv, vilde de nå op til en ny levestandard, hvorved de kunde nå til den førerstilling i sundhedsmæssig levevis, hvortil de er forudbestemte. Når denne gerning er gennemført, bliver der ingen plads længere for kvaksalvere."

Det falder godt i tråd med disse synspunkter, at der for 3 år siden på Rudolf Hess's store hospital i Dresden blev indrettet en afdeling på 250 senge for naturhelbredelse med dr. Brauchle som overlæge. Kosten blev planlagt efter Bircher-Benner med særlig vægt på råkost. Der indførtes samarbejde med lederen af den almindelige medicinske afdeling på samme hospital, professor Grote. De to overlæger besøgte og kontrollerede hinanden for at erfare, hvem der kunde vise de bedste resultater. Det første resultat er, at prof. Grote ved et offentligt lægemøde har udtalt, at naturmetoden giver gode resultater ved lungebetændelse, bronchial-asthma, hjerte- og kredsløbssvækkelse, mave- og tarmsår, gigtfeber osv. Dr. Brauchle giver 3-ugers kursus for læger for at sætte dem ind i metoden. Hidtil har der været 10 kursus om året, besøgt af 250 læger fra hele Tyskland. Det er også meningen at begynde længere kursus for personer uden lægeeksamen. Disse skal så have ret til at praktisere naturhelbredelse. Til den tid tænkes der så på muligheden af at forbyde personer, der ikke har virkelig uddannelse eller selvstændig erfaring, de egentlige kvaksalvere, der kun spekulerer på at leve højt på dumheden, at praktisere. Ja, kvaksalvere og kvaksalvere er to højst forskellige begreber! Skal kvaksalvere udryddes, må lægerne begynde med sig selv. Den forfærdelige medicinsvindel (300,000 forskellige medikamenter) er det største og farligste kvaksalveri, der findes!

M. Hindhede.

Mangler vi et ernæringslaboratorium?

I.

Hvis man fordomsfrit vil se på, hvad videnskaben på ernæringsområdet holder os for øje, så ser man ikke ret meget andet end et stort spørgsmålstegn. En af de „store" opstiller „foreløbige normer", en anden erklærer rent ud, at vi ikke kender nogen kostnorm, altså heller ikke nogen „foreløbig". Og når videnskaben fastsætter vort ernæringsbehov, så er det bare gætteværk! Og vitaminer? Heller ikke her har man en viden, som kan danne grundlag for et praktisk arbejde i folkeernæringens tjeneste. Det laboratorium, som talen drejer sig om, skal

jo ikke være et sted, hvor de grundlæggende erfaringer gøres, men tværtimod en anstalt, hvor den tilstedeværende viden gøres til genstand for praktisk udformning til folkeligt brug.
Men er det muligt, når der hersker en sådan forvirring på ernæringsområdet, som den, vi for tiden kan iagttage? Ganske sikkert ikke! Man kan naturligvis udsende pjecer om „gode og billige middage"; men, når sandheden er den, at ingen kan garantere for at de er gode — og hvis de ikke er gode, så er de for dyre — så spørger man sig selv: Hvad er meningen? Og man kan også slå et kæmpeslag for „frugt og grønsager", give en sludder for en sladder om vitaminer og salte; men når sandheden er den, at ingen aner, hvad vitaminer er, hvor mange der findes eller hvormeget vi behøver, er det så ikke spild af borgernes penge at oprette et kostbart laboratorium, hvorfra de samme borgere forsynes med en viden, som ialtfald videnskaben erklærer, at den ikke er i besiddelse af?

II.

At det hele — set fra et vegetarisk synspunkt — nærmest er tragi-komisk, er jo kun en ringe trøst. For vi betragter jo ikke vegetarismen som vort særeje. Tværtimod! Enhver form for afspærring, sekterisk stakitopsætning eller væren sig selv nok er en hån mod den sande vegetarisme. Vegetarismens mål er *folkesundhed*, og vegetarisk ernæring er bestemt til at være *folkeernæring*. For ligeså sikkert det er, at næsten enhver sygdom er ernæringsmæssigt betinget, lige så vist er det, at helbredelse for sygdom, sundhedens erhvervelse og opretholdelse er afhængig af ernæringen. Og det er jo netop det mirakuløse ved den vegetariske kost, at den både nærer og helbreder. Den grundlæggende vegetariske kost — modermælken i moderbryst — er den optimale, den allerbedste ernæring og samtidig værn og modgift for sygdom, den sande lægedomskilde for barnet. Og frugt og grønsager? At de for mennesket bedst egnede ernæringsmidler må hentes fra planteriget er nu så sikkert, at man roligt kan se bort fra modgående betragtninger; det bedste og mest egnede materiale til menneskets opbygning er planteernæring. Men samtidigt er denne ernæringsform en lægende behandling. I frugternes og bladenes og røddernes fine, uberørte safter findes hin foryngelsens- og lægedommens kilde, som fornyer, værner og helbreder.

III.

Véd videnskabsmanden eller lægerne alt dette? Ja, nogle gør. Men for adskilliges vedkommende synes man, at de lusker uden om, som katten om den varme grød. De råber ud til folk: „Pas på, I brænder poterne, hvis I lytter til disse ansvarsløse fanatiske vegetarer og råkostspisere." Men, når tiden er moden, så ser vi de samme herrer spile kløerne ud og fare i byttet og

fremvise det som *deres*, skønt det var andre, der først bød det frem.

IV.

Vi synes, at tiden endnu ikke er kommen til oprettelse af et folkeernæringslaboratorium, før man har gjort sig klart, hvad den rette folkeernæring er. Men hvad der tiltrænges, er videnskabsmænd og læger, som i stedet for at sysle med „videnskabelige" snurrepiberier, slår ned på de grundproblemer, som er normgivende for al enæringsvidenskab. Det er absolut ligegyldigt at diskutere, om kål skal koges eller dampes, når sandheden er, at den hverken skal koges eller dampes. Og det hører til de videnskabelige snurrepiberier — hvis man ikke vil kalde det forbrydelser — når man sidder og pusler med, hvorledes man kan tilberede retterne, så mavesure og tykvommede velhavere kan vedblive at forædе sig ved store middagsselskaber, hvor der serveres „velsmagende diætmad" efter nutribiologisk lægerecept, Det er ikke lægernes og videnskabens opgave at indrette sig efter forholdene, men at arbejde på at bringe forholdene istand, som de bør være. *F.-J.*

Hardy-Hansen: Æbler er ikke ævler!

Dersom denne ytring kan forstås saaledes, at æbler er et ædelt næringsmiddel, har hr. Hardy-Hansen selvfølgelig til det yderste ret. Æblet er den kongelige frugt. Dette gælder ikke alene dets smukke regelmæssige form, der nærmer sig kugleformen og derfor har gjort æblet værdigt til at udgøre en del af enhver regerende konges insignier. Men der ligger heri mere end et smukt symbol.

Når vi undersøger den absolute mængde af de for en sund blod- og nervedannelse nødvendige næringssalte, så viser det sig, at denne er mange gange højere end f. ex. i oxe- og svinekød.

Af det for en sund tand- og benbygning uundværlige kalk findes der således 2000 gange mere i æbler end i oxekød. Af det til bloddannelsen nødvendige jern findes der 40 gange så meget. Et af de stoffer, som særligt bruges ved dannelsen af nervecellerne er fosfor. Af dette vigtige og værdifulde stof findes der ikke mindre end 400 gange mere i æbler, end der findes i oxekød. Svovl, der ligeledes skal til for at få en sund hjerne er der 45 gange så meget af.

Hertil kommer en rigelig forsyning af vitaminer. Dette spørgsmål er endnu ikke talmæssigt fuldkomment undersøgt, men efterhånden som man kommer igennem de forskellige frugtsorter viser det sig, at de er meget vitaminrige. Dette gælder ikke mindst for æblets vedkommende.

Desuden indeholder æblet den rene og desinficerende frugtsyre,

æblesyre og undertiden andre lignende syrer, der ved deres tilstedeværelse i blodet giver dette forøget modstandskraft imod indtrængende bakterier, samtidig med, at det rene vand i frugten virker rensende og forfriskende på alle væv, medens afspændingen forøges ved de indeholdte vitaminer.
Det viser sig da også, at en mand som dr. Hindhede, der tidligere har ytret, at frugt var luxus, nu i de senere år har bekræftet den kendte vegetariske erfaring, at frugten virker foryngende. Dette skyldes også dens letfordøjelighed og hurtige optagelse i organismen, samt dens desinficerende virkning på tarmkanalen. Alderdomssymptomerne er nemlig både afhængige af vitaminmangel og af forrådnelsestilstanden i tarmene. Man kan ikke være blind for, at bakterielivet bliver meget livligt i tarmen, når man nyder de talrige forrådnelsesbakterier og ligefremme gifte, der altid dannes i dyr, der dræbes, Disse undgår man fuldstændig ved frugternæringen,
Hvorledes er der nu sørget for, at disse livgivende næringsmidler kan skaffes det danske folk i forårstiden, der netop ernæringsmæssigt set er årets vanskeligste tid?
Det vides, at de danske æbler for en del allerede er exporterede, og det forsøg, som nogle gjorde sidste år på at gemme dansk frugt til sommeren, gav så store tab, at det næppe vil blive gentaget. Efter en lang og kostbar opbevaring med en hel del svind, opnåede man kun meget lave priser derpå.
Vi kan ikke se, hvorledes regering og rigsdag denne gang kommer uden om en virkelig rigelig tildeling af valuta til amerikanske og australske æbler.
Den eneste rationelle løsning vilde være resolut at sætte såvel æbler som citroner på friliste, og dette har allerede været på tale før for citronernes vedkommende. Vi håber, at vi ikke igen skal gå et æblefattigt forår imøde, når man til rimelige priser vil kunne få smukke, fuldmodne frugter på sit bord. Særligt har vi sidste år måttet savne de smukke aromatiske australske æbler.
Angående prisen, så vil en kasse amerikanske æbler med indkøb, told og fragt kunne leveres til københavnske forhandlere til en pris af ca. 7—8 Kr., hvilket vil sige, at de vil kunne sælges i butikerne til ca. 40 pr. halvkilo.
Og så får man en absolut ensartet og holdbar vare, der overalt præsenterer sig appetitligt og smukt.
Da vi forleden dag foretog en recognoscering for at se, hvad der kan ventes at komme i handelen i den nærmeste tid, så vi til vor store forfærdelse, at der næsten ikke længere fandtes salgbar frugt på lagrene her i byen. Et stort parti europæisk frugt havde givet så enorme tab, at man ikke vilde fortsætte med dem. Det er vort håb, at dette nødråb må blive hørt på rette sted. Lad forbrugerne få en ren, smuk vare til rimelig pris.

Thomas E. Spur.

Hindhede — Joh. Christiansen.

At danske mødre skulde være så hjerteløse og så tåbelige eller så uvidende om diegivnings kolossale betydning, at de med vilje skulde give mindre bryst end mødre i andre lande, er en grov beskyldning, som er velegnet til at vende danske kvinders harme mod dr. Hindhede.

Mon ikke årsagen til eventuel mangelfuld diegivning skulde ligge i mødrenes slette ernæring og ikke i uvilje og uvidenhed? Danske kvinder har jo dog ord for at være gode og velvillige mennesker og ikke ravnemødre, men at de er fejlernærede i frygtelig grad, er nu fuldt bevist, navnlig på grund af at margarinen udgør 20 pct. af alle kalorier.

Det er denne fejlernæring, der gør danske kvinders mælk sparsom og dårlig, og sammenholdt med de andre 30—40 pct. af Danmarks kost, der består af hvidt mel, sukker, margarine, ris og andre kornsorter, og som fortrænger kød, fisk, æg, ost og mælk i uhyggelig grad, bliver Danmarks ernæring et unikum af fyldefoder, der — til dels igennem kvindens mangelfulde evne til at præstere sund mælk — er skyld i vor store *børnedødelighed.*

De voxnes dødelighed har — når vi er over sultegrænsen — ikke nær så stor forbindelse med ernæringen som børnedødeligheden. Denne sidste er *mindst* i New Zealand og Australien, hvor der spises *mest* mælkeprodukter og kød.

Joh. Christiansen.

Nej tak! Fortsætte diskussionen med min halvskøre kollega, vil jeg ikke. Læserne erindrer, at anledningen var, at jeg citerede dr. C's lovprisning af den gamle islandske kost: „Masser af kød, mindst 1 l sød mælk, sur ost osv." Jeg viste, at sålænge islænderne spiste den kost, havde de i forhold til danskerne dobbelt dødelighed, medens samme dødelighed blev = dansk, da de ændrede kost. Hertil var intet at sige, dr. C. havde taget fejl, og enhver hæderlig mand eller kvinde vilde have indrømmet sin fejltagelse og gjort undskyldning. Men sligt falder aldrig dr. C. ind. Hun har begået fejl i snesevis, men aldrig rettet dem, hun snakker straks om noget andet. Hun gentager det gamle vrøvl, at danskerne spiser for lidt kød, fisk, æg, ost og mælk! Det er den videnskabelige vildfarelse, som jeg nu har bekæmpet i 40 år. Her at gentage mine modbeviser, kan jeg selvfølgelig ikke, og det er sikkert heller ikke nødvendigt på dette sted. Hundreder af læsere véd af erfaring, at dr. C.s påstand er vrøvl. Tilhængere af denne lære er kun de, der ikke har forsøgt at leve på en væsentlig plantekost. Hertil kommer nu vitaminfejltagelsen, baseret på rotteforsøg. Her må jeg nøjes med at henvise til min sidste, 37. Beretning: „Vitamingalskaben", der lige er udkommet. (Jakob Lunds forlag). *M. Hindhede.*

Biologisk-dynamisk gødskning.

På given foranledning vil jeg gerne bede Vegetarisk tidsskrift optage følgende linjer. De er taget fra „Nordisk Jordbrugsforsikring" 5. hefte 1937. Det er direktor for statens frøkontrol, K. Dorph-Petersen (død den 26. september 1937) der giver et kortfattet resumé af 289. beretning af statens forsøgsvirksomhed i plantekultur. Beretningen er affattet af Karsten Jensen, forstander for Askov forsøgsstation og vedrører „Forsøg med biologisk-dynamisk gødskning". Formålet har været at undersøge, om den af dr. Rudolf Steiner udformede biologisk-dynamiske behandling af staldgødningen øvede indflydelse på gødskningens omsætning og virkning. Den biologisk-dynamiske behandling af staldgødning, der er udformet ud fra antroprosofisk anskuelse, består i en tilførsel af små mængder af forskellige plantepræparater til gødningen inden omsætningen i møddingen. Ved toårige forsøg på statens forsøgsstationer ved Askov og i Lyngby i runkelroer og hvede er der ikke påvist nogen sikker forskel mellem behandlet og ubehandlet gødning, hverken i gødningernes omsætning eller i de ved gødningerne opnåede resultater. Det samme er tilfældet i 3 lokale forsøg, der er refereret i beretningen."
NB.! Selve beretningen kan læses i „Tidsskrift for Planteavl" 1936, bd. 41, side 210—222. *H. Mosegaard.*

Da de nævnte toårige forsøg kun var begyndelsen til et 7årigt forsøg og altså ikke en afsluttet forsøgsrække, har man fra biol.-dyn. interesseret side ikke ønsket at kommentere ovenstående; det vilde vel også være forhastet at drage afgørende slutninger af et ikke fuldført forsøg — ikke mindst indenfor planteavlen.
Men forøvrigt er det vel ikke sandsynligt, at resultatet af biol.-dyn. dyrkningsmetode kan og skal måles med samme målestok, som de gængse dyrkningsresultater. Forudsætningerne er ikke de samme.
Red. må forøvrigt gøre opmærksom på, at den faglige drøftelse af herhen hørende spørgsmål må henvises til fagskrifter. Vi kan i det væsentlige kun beskæftige os med principperne. *Red.*

Spredt og samlet.

D-vitamin?? Existerer det overhovedet? og i så fald, er det nødvendigt? Ja, derom strides de lærde. Man mener (antagelig med urette), at vitamin d kun findes i dyriske produkter og skal have særlig betydning for kalk- og fosforomsætningen i organismen og dermed for benbygningen og tændernes normale forkalkning. Imidlertid hævder nu andre, at de egenskaber, der tillægges det formodede d-vitamin, alle kan forklares som virkning af a-vitamin, og a-vitamin „fabrikerer" vi som bekendt selv af grønne plantedele, farvede rodfrugter og bær (f. ex, kål, spinat, grønærter, gulerødder, tomater), som alle indeholder carotin, der i menneskets lever kan omdannes til a-vitaminer. *F.-J.*

Vad skola vi ge våra barn att äta? Af dr. med. M. Bircher-Benner, Zürich. Svenska vegetariska föreningen har haft den glimrende idé at hylde dr. Bircher-Benner på hans 70 års dag med udgivelsen af en bog om det vigtige emne: Børnenes ernæring.
Bogen er skrevet ikke blot ud fra den berømte læges praktiske erfaring, men grundigt understøttet på den nyere videnskabs resultater, som mere og mere nærmer sig vore synspunkter; den giver en grundig redegørelse for, hvad barnet behøver og hvad det skal undgå for igennem føden at skabe sig varig sundhed.
Denne bog i moderens hånd tilligemed vore moderne opskriftsbøger vil give håb om en nødvendig reform ikke blot af børnenes, men hele hjemmets ernæring. Det er os en glæde at kunne anbefale denne bog, der er

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: forlagsboghandler H. L. Henriksen.
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.

Fastelavnsfest. Mandag den 28. februar kl. 20 pr. afholdes fastelavnsfest i Skodsborgrestauranten, St. Kongensgade 38. Af programmet fremhæves: G. Wennerberg: Gluntarne, sunget af hr. dir. B. Spur og hr. koncertsanger Th. Nielsen. Desuden en mindre afdeling violinmusik og korte inspirerende taler,'
Derefter vil der blive frit samvær med servering og selskabelig underholdning. Entré 50 Øre.

125 år. I anledning af, at to af foreningens ledere i løbet af det sidste år har opnået at fylde tilsammen 125 år, idet hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen har nået de 75, og foreningens mangeårige formand og redaktør, skoleinspektør Oluf Egerod, har fyldt resten eller 50 år, har foreningen arrangeret en sammenkomst i pensionatet Nørrebrogade nr. 27[1] hos hr. og fru Strøm.
Medlemmerne må endelig benytte denne lejlighed til at stifte bekendtskab med noget virkelig stilfuldt og smukt, thi det kan man kalde pensionatet på Nørrebrogade.
Samtidig vil man få forskellige morsomme minder fremdraget af medlemmer, der kender til foreningens liv i de forløbne år. Vi venter os derfor noget meget interessant af medlemsmødet i marts, der afholdes onsdag den 16. marts kl. 20. *Bestyrelsen.*

---

skrevet på letfatteligt svensk, hvortil den er oversat af S. v. F.'s formand, G. Halfdan Liander. — Bestilling modtages på Vegetarisk oplysningskontor ved at indsende kr. 1,50 på postkonto 25656. *J. D. H.*

Vaccinationsdødelighed. „The Vaccination Inquirer" beretter, at der i en årrække er død omtrent dobbelt så mange børn af følger af vaccination som af børnekopper. Mon der så ikke er grund nok til at opgive vaccinationen? *E. H.*

Gaver. Børnehjemsfonden: P. N. Hansen kr. 3,00. Foreningen: Mik-Muk kr 200,00. H. N. Fokdal kr. 5,00. Hjærtelig tak. Husk postkonto 282.
Oluf Egerod.

Trykfejl. I artiklen om Hardy-Hansen: „Æbler skal ikke være allemandsspise", er der indløbet den beklagelige fejl, at der i stedet for professor Anton Pedersen er sat professor A. Andersen.

Naturlige landbrugsprodukter? På et møde udtalte professor *Ege*, at vore „naturlige" landbrugsprodukter ikke er virkelig naturlige, som følge af den kunstige fodring. Det er sikkert rigtigt. Men hvorledes med vore havesager? Mon ikke den kunstige „fodring", kunstgødning, bevirker, at frugt og grønsager ikke kan kaldes naturlige med de dyrkningsmetoder, som nu anvendes? *F.-J.*

„Foreløbige normer"! Hvad behøver et menneske for at leve? Ja, hvem véd det? Vor store expert, professor *Ege*, véd det åbenbart ikke. På et møde i den medicinske studenterforening opgav professoren nogle „fore-

løbige normer" for kalorie-, vitaminindhold o.s.v. Hvorledes de endelige normer bliver, må guderne vide.
En kendt læge udtalte ved samme lejlighed: Vi kender ikke nogen kostnorm for det enkelte individ og vor fastsættelse af ernæring er derfor nærmest gætteværk! Vi kender heller ikke menneskets vitaminbehov, men vi véd, at de fleste sygdomme er ernæringsmæssigt betinget! *F.-J.*

Vegetarisk bibliotek staar åbent for udlån til medlemmer af foreningen. En del nye bøger er indlemmet i samlingen, vi nævner:
Olesen & Møinichen: Sundhedsproblemer. — Dr. J. A. Mjøen: Giftstoffer i vore nydelsesmidler. — Ib Alvorsen: Lægernes interesser og samfundets behov. — E. Herløv-Müller: Henkogning. — Jens Lund: Naturismen. — Holger Roose: Uhyggelige afsløringer fra Sct. Hans hospital. — Astrid Lassen: Frygtelig behandling af nerve- og sindslidende på vore hospitaler. — F. Nietlispach: Frugt og grønsager. — Anna Martens: Augen, die sehen. — Anna Martens: Die gesunde Frau. — Anna Martens: Jung bleiben — nicht altern. — G. Foerster: Ritter vom Zukunftsgeiste. — M. Beddow Bayly: Diet in Relation to disease. — Bircher-Benner: Vad skola vi ge vora barn att äta.

Kan man erstatte vitaminer? Ja, de lærde er som som sædvanlig uenige. Professor *Ege* har udtalt, at hvis de manglende vitaminer på anden måde „kan skaffes tilveje", så er der intet i vejen. Dr. *Freudenthal* er af en anden mening og angriber prof. Ege på dette punkt. *F.-J.*

Lægernes ansvar! På det meget omtalte møde om folkeernæring i den medicinske studenterforening, sagde dr. *Freudenthal* adskillige gode ord om lægens ansvar. Doktoren gjorde de studerende opmærksom på, at deres opgave var: at være sundhedens vogtere. De unge læger må derfor ikke indstille sig efter forholdene, men arbejde på at bringe forholdene istand som de bør være. *F.-J.*

Giv barnet bryst! På den medicinske studenterforenings møde om folkeernæring talte overlæge *Friederichson* om diegivningens store betydning. Kvindemælk er for barnet optimal, den allerbedste ernæring, og selv om der kun er lidt mælk, må man ikke give op; blot 20 gr. i døgnet er af værdi, bl. a. fordi mælken indeholder visse modgiftsstoffer overfor infektioner. Brysternæring er den bedste livsforsikringspolice for et barn.
F.-J.

Dr. A. Beddow Bayly har udtalt, at hos det nyfødte barn er indholdet i den nederste del af tarmen syrligt, og denne tilstand bevares, hvis der kun gives planteføde, men dersom føden blandes med kød, forandres tarmens indhold således, at der fremkaldes forrådnelse, og bakterier let trives deri. Det forekommer oversætteren, at denne oplysning alene er tilstrækkeligt bevis for, at plantekost er den eneste rigtige for mennesket. (The Vegetarian Messenger & Health Review). *E. H.*

Læge — naturlæge? Der findes både gode og dårlige læger, og der findes både gode og dårlige naturlæger. I dette er de ens. Men der er een stor forskel: Hvis en læge er uheldig, så sker der ikke noget, ja, man får det end ikke at vide. Men har en naturlæge ikke heldet med sig, så opstår der et ramaskrig med påfølgende retssager og domsforhandlinger o. s. v. *F.-J.*

Råkost og nyrebetændelse. Adskillige læger har længe været på det rene med, at adskillige nyresygdomme helbredes bedst ved vegetarisk kost. I „Zeitschrift für klinische Medicin" meddeler Beiglböck og Faltitschek, at ved akut nyrebetændelse er råkost af enestående virkning. Forud for råkostkuren skal man lade gå 1—2 faste- og tørstedage. Når sygdomstegnene hører op, skal man være yderst forsigtig med at nyde dyrisk æggehvide. Planteæggehvide derimod, selv i betydelige portioner, gør ingen fortræd. *F.-J.*

Det kan endnu nås —

selv at indbetale kontingent eller abonnementsbetaling — og det vil glæde os, om endnu mange vil benytte girokortet inden fristens udløb — 5. marts — thi efter denne dato udsendes opkrævning eller inkassator, som vi beder Dem tage vel imod. — Tak!

Gør Deres indkøb hos vore medlemmer:

Frugthandler E. Hoffmann, Rosenørns Allé 62, V.

Frugtforretningen „Prima", Marie Petersen, Læderstræde 13, K.

„Sanafer", Svend Aabirk, Amagertorv 7, K.

Frugthandler Vilh. Sørensen, Vimmelskaftet 42. K.

Begyndelsen til en god dag er det, når De køber

ren vegetabilsk margarine

fra

Vejle margarinefabrik.

Der følger helse og tryghed med

Vejle vegetabilsk margarine.

Altid frisk og holdbar.
Uovertrufien i velsmag.

6 kg franco overalt i landet.
Pris 113 øre pr. kg.

Husk også

Vejle palmin

— ren vegetabilsk.

Henvend Dem venligst til en af vore fordelere eller til hovedforhandleren:

N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.

En landejendom,

10 td. land, nær Odense, drevet delvis som gartneri, ønskes bortforpagtet til gartner. Henvendelse til
Marius Eriksen.
Søndergade, Otterup.

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.

Frydenstrand badesanatorium.

(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

Spis ren plante margarine

Spis **„Nutana"** plante margarine

pris pr. ½ kg pakke **66 Øre**

5 pk. tilsendes portofrit.

Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, København N.

Taga 289 Under kontrol af Skodsborg badesanatorium.

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.

KIROPRAKTIK


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

„SANA" TELEFON: 5650 INGEN FILIALER
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,45 og 2,85
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

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.
Billige vinterpriser.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290



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