VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

„Vitamingalskab".

Dr. Hindhedes 37' beretning. (50 sider, pris kr. 1,50. Jacob Lund. Kbhvn. 1938).

1.

Så længe dr. Hindhede lever, er der ingen, som upåtalt skal få lov til at „dø i synden", hvilket i denne forbindelse vil sige, at optage agitationen pâny for større kødforbrug som en nødvendighed. Dette sker som bekendt bl. a. fra en vis „halvskør kollega"s side. Først hittede man på, at æggehvide fra planteriget skulde være mindre værdifuld end dyrisk æggehvide — den gik ikke. Så kom vitaminalfabetet. Her konstaterede man at a-vitamin ikke findes „færdigsyet" i planteriget, men kun i sit forstadium som carotin. Og d-vitamin findes efter sigende næppe i plantefødemidler; ganske vist er også her et forstadium — cholestin — et fedtstof, som dannes i menneskelegemet. Ved ultraviolet bestråling (solbade) omdannes de i den menneskelige hud til det eftertragtede d-vitamin. Men i „affaldet" d. v. s. visse indvoldsorganer hos dyrene findes d-vitamin fix og færdig, lige til at spise! Det er altså på vitaminfeltet, at kampen er igang. Om uklarheden og tågen er større her end på så mange andre felter skal være usagt. Men det er sikkert nok, at der på dette område hersker en videnskabelig uenighed, som er forrygende. Der er for så vidt „frit slag". Men resultatet er altså, at der nu skræppes op om større forbrug af dyriske fødemidler — officielt af hensyn til bl. a. vitamin a + d; og alt sammen naturligvis til syvende sidst af rent menneskekærlige grunde. For, når lægerne blot kan få os til at spise mere f. ex. smør, mælk, æg og kød, så bliver vi sundere, ja, så raske bliver vi, at vi tilsidst slet ikke behøver apothek og læger, og lægerne får ikke flere patienter, de bliver ganske overflødige, kronisk arbejdsløse! Og det er jo det, der bør tilstræbes.

2.

For nu at bringe nogen klarhed i spørgsmålet, gør dr. Hindhede først opmærksom på, at de vitaminforsøg, som man bygger på, er foretaget med rotter. „Rotteforsøg er uden praktisk betydning", siger dr. H. Og det er også hans undersøgelser med mennesker, som danner basis for dr. H.s bevisførelse: En arbejdsløs kontorist Petersen, som i 2 år levede på en kost, der var meget fattig på a + c-vitaminer; kun 6-7 pct. af de nødvendige a-vitaminer og endnu mindre af c. Men på intet tidspunkt frembød han symptomer på de lidelser, som skulde være en følge heraf. Også de allerede kendte undersøgelser fra Råstrup, Aarslev havebrugsskole, skolehjemmet „Østrupgård", Vald. Bendixen, Kristiansen, Kvong, og „Madsen", fremføres som fyldestgørende beviser for, at de nødvendige vitaminer kan fås uden dyrisk føde.

3.

Rationeringen i krigsårene, som på så væsentlige punkter hvilede på dr. Hindhedes anvisninger, er blevet kritiseret i den senere tid. Som grund angives, at kødforbruget i 1918 skulde have været dobbelt så stort som før krigen. De udstedte kødkort — ca. 19 mill. kg. kød og flæsk — kunde faktisk kun med vanskelighed omsættes i forretninger, og når det derfor påstås, at der var 51 mill. kg til disposition, så er en nærmere forklaring unægtelig tiltrængt. Det er en kendsgerning, at der blev drevet et storstilet „snyderi" fra gullaschfabrikanternes side. Der blev betalt så høje priser for exportvarerne til de krigsførende lande, at mange faldt for fristelsen og hemmeligt exporterede; ja, nogle af de største formuer på den tid skrev sig fra ulovlig omgang med flæsket. Det faktiske forhold var ialtfald, at det ofte var såre vanskeligt at få kød og flæsk for sine kort, så det er næppe i den danske befolknings maver, at de manglende ca. 30 mill. kg er havnet.

4.

Prisspørgsmålet har jo altid været en betydelig faktor i dr. H.s undersøgelser; og det viser sig stadig, at selv den allerbilligste kost (eller måske netop den?) også viser sig at være den, som giver den største sundhed; netop fordi de billige fødemidler — groft brød, grønsager — indeholder i udmærket form, hvad den menneskelige ernæring behøver. Som vi alle véd, skal vi for tiden tvinges til at spise vitaminiseret margarine. Af regeringens store nåde er der indrømmet vegetarer tilladelse til at lade være med at spise de dyriske vitaminer; under skarp kontrol må enkelte fabriker fremstille margarine, som kun indeholder carotin, et udtræk af gulerødder. For os var det både bedre og billigere at spise gulerødder; dr. Hindhede viser, at a-vitamin i smørret er 20 gange så dyrt som a-vitamin i gulerødder og grønkål.

5.

Men er der da noget forkert i et stort tilskud af vitaminer? Det viser sig, iflg. prof. Monrad, at en overdosering af vitaminer ganske simpelt fremkalder sygdomme; og hvor ligger grænsen? Det spørgsmål kan ingen besvare, før et tilstrækkeligt stort antal har overskredet grænsen, er bleven syge. En række undersøgelser i Danmark og U.S.A. viser, at amerikanerne i deres kost får dobbelt så mange dyriske a-vitaminer; men da de tillige har dobbelt dødelighed af apopleksi, fordøjelsessygdomme og nyresygdomme, så er det vist ikke værd at følge det exempel.

6.

Hvorledes skal nu vitaminvildfarelsen klares? „Jo," siger dr. H., „vejen ligger lige for. Alverdens vitaminforskere skal blot opgive rotterne, opgive de bedre middage, sætte sig selv med assistenter på Hindhede-kost. Når de så i 40 år ikke har mærket nogen sygdom, men i 75 års alderen kan cykle 125 km om dagen uden at føle sig overanstrengt, så vil de alle være mine meningsfæller. Vildfarelsen vil være udryddet."
„Men" — tilføjer dr. H. — „lægmændene skal ikke vente på videnskaben. De skal selv forsøge. Det har hundreder, ja tusinder, allerede gjort og er bleven lykkelige. Herom vidner masser af takkeskrivelser."
Også nærværende tørre anmeldelse skal være en tak til den aldrende kæmpe, som stadig frisk og uanfægtet står stærk i striden for at skabe en lykkeligere menneskehed. *St. Fink-Jensen.*

Den 10. internationale vegetarkongres i Norge

afholdes fra 10.-17. juli i Oslo og Hurdal. Ankomst til Oslo den 9-10. juli. Søndag den 10. beses byen. Mandag den 11. kl. 10 form. åbnes kongressen i universitetets festsal. Her holdes forskellige foredrag.
Om eftermiddagen med tog eller rutebil til Hurdal, 65 km nord for Oslo, ikke langt fra Eidsvoll og Mjøsen. Kongresstedet er Hurdal verk ved bredden af Hurdalsøen, et gammelt herresæde i en smuk park, meget benyttet som samlingssted, berømt for sin herlige beliggenhed. Foredragsholderne ved kongressen er: Prof. Joh. Almkvist, Sverige, der taler om „Sol, luft og klædedragt", dr. Tienes, Wörishofen, der taler om „Die naturgemässe Erziehung des Kindes", Peter Freeman, præsident for Vegetarisk forening i Manchester, der vil tale om Verdensfreden og vegetarismen; eventuelt taler Werner Zimmermann ved et friluftsmøde. Der er endvidere rettet henvendelse til dr. M. Hindhede, fra hvem der dog endnu ikke foreligger endeligt svar.

Indkvartering finder sted på selve verket, nu sanatorium, eller i omegnen. Der er lejlighed til telt slagning. Prisen for ophold på sanatoriet (kost og logi) er 6—7 norske kroner om dagen, på omegnsgårdene billigere. Foretrækker man at bo i telt, vil prisen kunne blive endnu billigere; i så tilfælde kan man naturligvis også holde sig selv med kost.
Jævnsides med forhandlingerne går udflugter til Eidsvoll, Mjøsen, Lillehammer (folkemuseum).
Afrejse lørdag den 16. juli. Søndag den 17. sammenkomst i Oslo hos dr. Røgler og frue i „Lidarende", Hvalstad. Mandag den 18. afrejse fra Oslo. I Oslo forsøges privat indkvartering 9.-10. og 16.—17. juli.
D.F.D.S. giver rabat på selskabsrejser på ruterne på Esbjerg samt Frederikshavn—Oslo, Stettin—København—Oslo. På de 2 sidste ruter 20 pct. for 15—19 passagerer, 25 pct. for 20 eller flere passagerer. Henvendelse herom efter 15. maj til hr. J. D. Henriksen, Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7 st., Kbh. V.
Vi håber at kunne samle mange danske deltagere til jubilæumskongressen. Mere i næste nummer. *Oluf Egerod.*

Den udviklede storhjerne og den forsinkede krop.

Den berømte biolog, professor *Widmark* fra Lund, talte 23. april i Studenterforeningen. Af Politikens referat (hvis overskrift vi har lånt), aftrykker vi følgende interessante afsnit.
... Når jeg læser om syndefaldet, om hvorledes nydelsen af kundskabens frugter drev Adam og Eva ud af paradiset, så kan det jo ikke betyde andet, end at det var den gryende kultur, som gjorde menneskene ulykkelige. Men eftersom kulturen er resultatet af den menneskelige hjernes udvikling, så må vi i denne udvikling se de reelle årsager til menneskehedens lidelser. — —
... Vort sjæleliv, lyst- og ulystfølelse er sikkert i højeste grad betinget af hormonerne, men dog tror jeg ikke, at det vil lykkes ved hjælp af hormoner at gøre menneskene gode og lykkelige. Hvis man håber på at kunne omvende folk igennem en indsprøjtning med „Religiosin" tre gange daglig, så er det vistnok stof til eventyrromaner. — —
... Den menneskelige hjerne må gennem sin størrelse ikke blot betragtes som en kvantitativ mangedobling af dyrehjernen, også i kvalitativ henseende er den på en ganske anden måde forfinet og uddifferentieret, hvad der nødvendigvis må betyde, at mennesket bliver mere og mere kultiveret. Til gengæld har vort legeme, denne vegetative krop, på ingen måde gennemgået en så revolutionerende omdannelse som hjernen. Man kan f. ex. sige, at vort næringsbehov på det nærmeste ligger på niveau med svinets. — —

Hjernens fortsatte udvikling betyder en fortsat udvikling af kulturen, der giver vort vegetative legeme stadig nye livsvilkår. Da menneskene lærte at slutte sig sammen i samfund, opstod der andre krav til føden. I stedet for den naturlige urkost måtte man gå over til ernæring med kornprodukter, der indtog frugternes og røddernes plads. ... Denne for kulturens fremskridt sikkert nødvendige kostforandring medførte betydelige ulykker i form af sygdomme og forkortet levealder. Trods lange tiders tilvænning til kulturkosten har vi stadig den samme trang til kalk, fosfor og de vitaminer, som urkosten tilførte os, og som kornprodukterne er så fattige på. Følgerne viste sig gennem en række farlige sygdomme, som vi har lov til at betegne som kultursygdomme ... Hvor megen menneskelig elendighed har således ikke alkoholismen forårsaget os? Det er atter en frugt af vor intelligens, en kundskabens frugt, thi ingen steder i naturen forekommer alkoholen i berusende mængder.

Det er dog ikke altid, at den store hjerne kan befale over det vegetative legeme. Meget udtalt er denne disharmoni på det sexuelle område. Hjernen har ingen indflydelse på kønskirtlernes funktion. Men samfundet har søgt at binde deres fysiologiske virksomhed til en moral, der er opstået gennem en overvurdering af hjernens magt og bestemmelsesevne, og hvis begrundelse ofte hviler på religiøse vaneforestillinger og gamle overleveringer. Derved skabes de konflikter, som mange læger har altfor godt kendskab til, mindreværdskomplexer og sjælelige lidelser. . . . Vor overspecialiserede hjerne har drevet os langt bort fra det naturlige fysiologiske liv! — —

.... Vende tilbage til naturen kan vi ikke, for en udvikling lader sig ikke skrue tilbage. Vi må bruge vor hjerne, vor intelligens til at borteliminere og besejre de disharmonier, som nu bringer os ulykke og lidelser. Gennem oplysning, sociale reformer, legemskultur, gennem alt, hvad vi kalder frihed — den sande frihed —, må vi stræbe efter større harmoni mellem hjernen og legemets behov. Det største fremskridt var indførelsen af kartoflen, der betød en tilbagevenden til rødderne, den oprindelige urkost. Vitaminernes opdagelse var et andet fremskridt i samme retning.

Lad os prale med vor hjernes præstationer, vor snille og vor sejr over levende og dødt, men lad os aldrig glemme, at vi selv bor i et dyrelegeme.

Ernæring og sygdom i Danmark.

Følgende udkast til redegørelse fra dr. Hindhede har i noget ændret form været optaget i det engelske lægeblad The Lancet.

Under denne overskrift har min fanatiske modstander, dr. J. Christiansen, i det engelske lægeblad The Lancet skrevet en artikel, der giver de engelske læsere et ganske falsk billede af

den danske ernæring under verdenskrigen. Det er lykkedes dr. C. at få Statistisk departement til at foretage en beregning, der viser, at forbruget af kød var større end normalt, medens sandheden var, at det var langt lavere. Hvordan kan denne fejlregning forklares? Jo, forklaringen er den, at departementet er gået ud fra tallet af husdyr, regnet med normalt antal af slagtninger og normal slagtevægt, mens sagen var den, at dyrene sultede på grund af mangel på foder, ofte var de næsten kun skind og ben. Hertil kom, at landmændene snød sig til at slagte en mængde smågrise til egen forsyning. Dette var ganske vist ulovligt, men sognefogderne på landet meldte ikke deres venner. Følgen heraf var, at det kun var bønderne, der fik flæsk af betydning; der blev meget lidt tilovers til ikke-landbrugere. Derfor var alt flæsk rationeret, kun 120 g pr. uge pr. person, og selv denne mængde kunde ofte ikke fås. Af oxekød kunde højst fås 200 g til normal pris. Den, der vilde have mere, måtte betale 3-dobbelt. Som et stort københavnsk dagblad skrev: „Kød er så dyrt, at almindelige mennesker ikke har råd til at spise det, ikke en gang om søndagen."

Da denne mangel var lige ved at vække oprør i arbejderkredse, måtte ernæringsrådets formand til arbejdsløshedskommissionen udsende en redegørelse, hvori det oplystes, at det til almindelig pris ikke var muligt at skaffe mere end halvdelen eller fjerdedelen af normalt kødforbrug.

Da det naturligvis for engelske læsere ikke er godt at vide, hvem de skal tro, tvinges jeg til at give følgende oplysninger. Det er nu 40 år siden, at jeg begyndte mine forsøg med billig, spartansk kost à lá Chittenden. Dette arbejde vakte en sådan interesse, at den danske stat bevilligede mig et laboratorium for ernæringsundersøgelser, og ved indtrædelsen af de allieredes krigsblokade i 1917, der i høj grad truede os med sult, blev jeg regeringens rådgiver, skrev en pjece med anvisninger på, hvordan befolkningen bedst kunde klare sig på en kost, der væsentligt bestod af grovt rugbrød med indblandet hvedeklid, samt kartofler og byggrød med tilskud af mælk, lidt smør og et minimum af kød. Denne pjece blev af regeringen udsendt i 40,000 exemplarer, og jeg tilbragte i 1918 halvdelen af min tid med at rejse landet rundt for at vejlede befolkningen. Under diskussionen efter mine foredrag hørte jeg snese af gange husmødre udtale: „Ja, her på egnen lever vi alle efter Deres principper, det er vi nødt til!"

Under disse rejser havde jeg jo rig lejlighed til at gøre de nævnte iagttagelser angående husdyrenes sultefodring med dens følger. Den gang var der ingen, der protesterede mod mine beregninger over forbrug. Da at påstå, at folk spiste mere kød end normalt, vilde kun have vakt latter!

Men da den store nedgang i dødelighed i 1918 peger mod, at stort kødforbrug er skadeligt, er det for mine modstandere nød-

vendigt at få lavet en statistik, der viser, at forbruget ikke gik ned, men op i dette år. Denne statistik vinder vel ikke megen tiltro i Danmark, da tusinder af ældre husmødre erindrer forholdene som de var; men for englænderne er det jo ikke godt at vide, hvem der har ret.

For 6 år siden var frk. C. en begejstret tilhænger af mine ideer. Hun rejste til Italien og oprettede i Maderno et sanatorium efter Hindhede-principper. Det var beregnet for danskere, men det gik ikke. Vore landsmænd vilde ikke betale 15—20 kr. om dagen for at leve på den tarvelige Hindhede-kost. Sanatoriet gik fallit og en formue tabtes. Herefter tabte frk. C. troen på Hindhede og begyndte sin voldsomme agitation for „kraftig" kost. Det er det sædvanlige. Adskillige danske læger er mine tilhængere; men jeg må ikke gerne nævne navne, fordi patienterne flygter fra læger, der får skyld for at ordinere Hindhede-kost! Lægerne må, hvis de vil leve, tage hensyn til gammel overtro, skik og brug osv. osv. *M. Hindhede.*

Æbler er ikke ævler.

På grundlag af Vegetarisk tidsskrifts artikel i april-nummeret har B. T. viderebragt de udtalelser, hvormed „Erhvervsfrugtavleren" kommenterede Hardy-Hansens ikke helt heldige bemærkninger i Kgl. landhusholdningsselskab. Plantageejeren bliver spurgt, om han dukker sig under angrebet. „Tværtimod," svarer han, „man har forvansket mine udtalelser", og fremsætter derpå, hvad han mener at have sagt, bl. a., at frugt skal koste produktionsprisen(!) og slutter: „Der findes jo altid en opposition, der forsøger at bide en i benene, men de når kun til knysterne". Det er selvfølgelig en nærliggende udvej for H.-H. at påstå, at man har forvansket hans udtalelser. Men ganske bortset fra, at det er lettere at løbe fra de ting, der er sagt i Snolderød forsamlingshus, end hvad der siges i Kgl. landhusholdningsselskab med præsidenten og sekretær ved det grønne bord og en repræsentativ forsamling i højryggede stole med svinelædersbetræk, så kan det dog være interessant at bemærke Berlingske Tidendes referat af diskussionen på mødet: „— opmærksomhed vakte godsejer Ploug, Mørdrup, ved at sige: Frugtpropagandaen (plantningen) bør nu standses. Vi landmænd må hyppe vore kartofler og passe vore køer. Plantageejer Hardy-Hansen imødegik denne tale og vedstod sig sin andel af ansvaret for propagandaen. Plantageejeren talte producenternes sag og vendte sig mod slagordet „den billige frugt for hvermand". *Æbler er ikke ævler.* Det er pointen! Frugt kan man tillade sig at spise, hvis man har råd til det, akkurat som med mørbrad og flæsk —" mb. Som man vil bemærke, svarer hr. mb.'s referat så nøje som det er muligt til det V. t. bragte i februar-nummeret. Så der er åbenbart flere om at „forvanske". *ref.*

Køkkenkrogen.

Forårssalater. Inden salat og spinat kommer frem i haverne, er der tre ukrudtsplanter, enhver kan finde mer eller mindre af i sin have eller i en grøftekant og i skovbunden, nemlig brændenælde, løvetand (mælkebøtte) og skovsyre,
Alle tre har de fået forårssol og er fyldt med vitaminer og mineralstoffer, De to første er særligt bloddannende og blodrensende,
Da de smager lidt stærkt, er det bedst at blande dem med grøn salat og spinat.
Syren hakkes fint, og løvetanden snittes eller hakkes mellemfint, hvorimod brændenælden hakkes meget fint, eventuelt afpresses.
Brændenælderne bruges kun sålænge de er fine og unge.
Til en salatblanding kan f. ex. bruges:
1) 2 salathoveder, 1 spsk. hakket syre, 1 spsk. hakket brændenælde, alt blandes i en salatsauce. Eller: 2) 2 salathoveder, 1 spsk. hak. syre, 2—3 spsk. snittet løvetand, også blandet i salatsauce.

Stuvede brændenælder. Unge brændenælder med både blade og stilk skylles grundigt og skoldes i en gryde kogende vand, hvorefter den hakkes fint og stuves enten i mælkestuvning eller blot i fløde og smør.
Holder man ikke af den lidt søde smag, kan man udmærket blande brændenælderne med en almindelig spinat.

Linsestuvning (til 4 personer). 5 dl grå linser stilles i blød ca. 12 timer, koges omtrent møre i lidt vand, tilsættes 1 stort, groft hakket løg, 4 laurbærblade, 3 spsk. tomatpurré (hjemmelavet pasteuriseret) eller 5—6 friske tomater, 1 spsk. margarine. Alt koges ca. 15 min. og kan, hvis det ikke er jævnt nok, tilsættes lidt meljævning. Linserne må ikke koges i stykker i denne stuvning. *Ellen Pille.*

Spredt og samlet.

Annonce i Gartner Tidende: „Levende regnorme. Tilbud ønskes på levering af regnorme — hel- eller halvstore — til foderbrug i portioner à 500 eller 1000 stk. Forsøgsleder .....". Ingen bør give tilbud, hverken på døde eller levende regnorme, om ikke af dyrevenlig grund, så fordi netop regnormen er så nyttigt et dyr, der hjælper os på enhver måde med at gøre jorden frugtbar, så vore planter kan gro.
Men forsøgslederen er klog nok, han ved, at det er i have- eller gartnerijord, han skal lede efter regnorme, netop fordi der er flest, og selvom det måske ikke kunde ses på bestanden om der blev fjernet nogle portioner på 1000 stkr., så kunde det dog være, at en gartner eller haveejer følte det som forræderi at sælge sine bedste arbejdsfæller til foderbrug.
Forælder.

Kurhjemmet „Iris". I den lille, smilende østjyske By Odder, er blevet åbnet en vegetarisk forpost i form af rekreations- og feriehjem, som egner sig godt for alle, der ønsker at samle kræfter under behagelige og rolige forhold og evt. samtidig tage forskellige kurbehandlinger. Vi håber, indehaverne må have glæde og held med det ny foretagende. — Se annoncen.

Kornkværn. Har De en ny eller brugt håndkværn, som De ikke bruger, lad V. t.'s expedition vide det, da vi har flere liebhavere.

Sukker. „Hvis $^2/_3$ af de penge, man nu bruger til sukker, blev brugt til frugt, grønsager og mælk og det meste af den tredie trediedel til honning, vilde en stigende grad af helbred og velvære blive det uundgåelige resultat. (Sundhedsbladet). *F.-J.*

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.

Sydfyns afdeling afholder extraordinær generalforsamling på „Råstrup kursted" søndag den 29. maj kl. 4 efterm. Dagsorden: Valg af formand — istedetfor afdøde fru Anne Johansen — og eventuelt. Der vil blive foredrag og stort samvær; thi det forlyder, at „Råstrup kursteds venner" afholder ordinær årlig generalforsamling samme sted og samme dag kl. 3 efterm. Kom alle med. Lad os fylde godt op. Fru Anna Ullerup Haahr byder os alle vekommen. Det har hun udtalt. Denne gode sag er vel værd vor bedste interesse. *H. L. Henriksen.*

Den chechoslovakiske vegetarbevægelse er meget kraftig. I løbet af 6 år er antallet af slagtninger i byen Steinschönau og omegn gået ned til under halvdelen. (The Vegetarian Messenger & Health Review). *E. H.*

Vegetarismen i U. S. A. Som bekendt er kødforbruget i U. S. A. betydeligt større end i andre lande. Det er derfor ganske interessant at se, at netop i dette land er antallet af mennesker, som afholder sig fra kød, ualmindelig stort.
En ny statistik fra august 1937 fastslår, at der i U.S.A. er næsten 3 mill. mennesker, som er mer eller mindre strenge vegetarer. Omtrent halvdelen, de strengeste, spiser heller ikke æg. Disse 3 millioner er organiserede i 134 foreninger med mere end 1000 lokalforeninger. *F.-J.*

The Peace Academy Summer School holdes i år 10.—29. august på Chateau du Montcel, nær Paris. Hovedemnet er: The Science of Peace, behandlet i 7 foredrag. Sprogene er engelsk og fransk. Ophold 6—8 shillings om dagen. Vegetarisk kost fås. Program fra Mr. R. H. Ward, 72, Abbey Road, N. W. 8, London.

Kunstlæder fremstiller man nu også i Tyskland. I modsætning til andre fabrikata, fremstilles nu en vare, som er porøs, men alligevel vandtæt. *F.-J.*

Tyfus. Dr. Hindhede fortæller, at en fransk læge i Nordafrika beretter, at blandt europæerne led 22 gange så mange af tyfus som blandt araberne, der lever af mel, figner og dadler. Arabernes sårlægtes let, og blindtarmsbetændelse var næsten ukendt. („Vegetarische Bode"). *E. H.*

Vegetariske ministre? I England er Neville Chamberlain, John Simon og Malcolm Mac Donald vegetarer. I Danmark er ??? *F-J.*

Læger og kiropraktik. Kiropraktik er i almindelighed ikke meget anset blandt læger. Det er derfor af betydelig interesse at se, at en så fremragende læge som den berømte schweizer-læge dr. med. M. Bircher-Benner i sit blad „Der Wendepunkt" forsvarer denne behandlingsmåde. *F.-J.*

Hvad læger kan hitte på. Da Tysklands første jernbane — Nürnbergerbanen — blev åbnet, udsendte statens videnskabelige lægesammenslutning følgende protest: „Befordring af vogne, der trækkes af lokomotiver, burde i offentlighedens interesse forbydes. Den stærke fart (!) kan ikke undgå at fremkalde den sjælelige forstyrrelse, der hedder raserianfald.

Selv om de rejsende er villige til at løbe denne risiko, burde regeringen beskytte offentligheden. Et enkelt øjekast på et forbipasserende lokomotiv er tilstrækkelig til at forårsage en forstyrrelse i hjernen (!!). Det er derfor absolut nødvendigt at bygge et 3 m højt stakit på begge sider af banen (!!!)."
På samme måde modtog amerikanske læger badekarret „dette afskyelige legetøj fra England", som de opfordrede myndighederne til at forbyde, da det vilde medføre „lungetuberkulose, gigtfeber, lungebetændelse" etc. I 1842 opfordrede lægerne Philadelfias kommunalråd til at forbyde brug af badekar i vinterhalvåret. Og tre år senere søgte lægerne i Boston at få bade forbudt, med mindre det var efter lægeordination. (Kiropraktisk Tidsskrift). *F.-J.*

Hesteurin i „lægevidenskaben"s tjeneste. I forskellige jyske blade har landbrugskandidat C. Appel, averteret om, at han køber urin af drægtige hopper og af hingste. Pris 10 øre pr. liter, frit afhentet! Urinen indsendes til „Løvens kemiske fabriker", som udvinder et hormonpræparat af væsken. Præparatet bruges af mange hospitalslæger og anvendes f. ex. til kvinder i overgangsalderen. Hr. Appel har foreløbig tilbud fra 130, men vil gerne abonnere på urin fra 1000 hopper og hingste! En specialuddannet læge har meddelt, at dette ikke er humbug, men en højst rigtig videnskabelig fremgangsmåde.
Vi skal til ovenstående blot tilføje, at oplysningerne ikke er hentede fra en af den mørke middelalders „overtroiske" lærebøger, men en „lægevidenskab" af årgang 1937, det år, da universitetets medicinske fakultet fejrede 400 års jubilæum! *F.-J.*

Fra arbejdsmarken.

Vintersæsonen i Københavnsafdelingen. Efter den vellykkede nytårsfest fulgte en rolig og saglig generalforsamling, den 22. februar. Hr. repræsentant N. Nielsen valgtes til dirigent. Formandens beretning indeholdt planer for det kommende arbejdsår. Regnskabet, der balancerede med kr. 1156,52, og afsluttedes med en kassebeholdning på kr. 287,76, godkendtes. Hr. Thomas E. Spur genvalgtes til formand. Den øvrige bestyrelse, hr. H. L. Henriksen, hr. Segelke, frk. H. Lykke og hr. Th. Nielsen genvalgtes. Den ene af suppleanterne, hr. J. D. Henriksen, vil bestride kassererhvervet sammen med landsforeningens tilsvarende tillidspost. Til anden suppleant valgtes hr. N. Nielsen til revisorer hr. Petersen og hr. Egerod, til revisorsuppleant frk. Ruth Nielsen.
Ved fastelavnsfesten i Skodsborgrestaurantens stilfulde lokaler havde man anledning til at nyde hr. Th. Nielsens og ing. B. Spurs kendte friske fortolkning af Gluntarne. En engelsk dame, frk. Jay K. Jones, havde indfundet sig til festen og glædede os med en frisk hilsen fra vort store naboland. Redaktør Egerod virkede som tolk. Derefter fik man en afdelin violinmusik.
Ved aftenens vegetariske selskabslege kom de heldige i besiddelse af nogle herlige frugter, bl. a. ved, at man slog katten af en pragtfuldt pyntet tønde. De dejlige frugter stammede fra vort medlem, fru M. Petersens forretning i Læderstræde.
Foreningens enestående fest i hr. Strøms pensionat, Nørrebrogade 27, viste sig at være et virkeligt fund. Afvexlende og tvangfrit vexlede underholdningen mellem øjeblikkets spøg og mindernes vemod eller munterhed. Man forstod, at det var med dyb glæde, begge de to afholdte ledere så tilbage på de mange virksomme og lykkelige arbejdsår. Frk Bahr fra Dragør, hr. Egerods forhenværende lærerinde, var uventet kommen til stede og havde skrevet en sang til minde om Egerods barndomsår.
De hyggelige og smukke omgivelser og følelsen at være optagne som velsete gæster i et hjem gav aftenen en egen charme, for hvilket vi herved bringer vor elskværdige vært og hans familie foreningens tak. *S.*

Avertér
i Vegetarisk tidsskrift!

Spis fuldkornet „Firkornsbrød“,

bagt af biologisk-dynamisk avl. - Bringes og forsendes overalt.

Bager Bagge, Ågade 106, Kbh. N.
Tlf. Nora 7509.

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.

Odder rekreations- og feriehjem

med **badeanstalt** for forsk. behandlinger. Pension fra kr. 3,50. For længere ophold kan møbler medbringes. Rolige forhold; smuk skovrig egn; sund vegetarisk kost; diæthensyn. — Skriv eller ring: **Telefon Odder 430. K. Hedemann, Villa „Iris“, Odder** (Danmark).

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
Prisen nedsat.
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.



Adresserne på **danske kiropraktikere** 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.**

„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.
Idealt ferie-kursted.
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