VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE.FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Nytårsfest.

Københavns afdelingen afholder sin nytårsfest i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, søndag den 15. januar, kl. 8 aften.
Landsforeningens formand, hr. N. Nielsen, holder festtalen.
Der vil blive optræden af nye kræfter, selskabeligt samvær m. m.
Under serveringen vælger man frit, hvad man ønsker, og betaler for det.
Vi går alle med. Vi tager vore venner med. Det bliver en hyggelig aften.
Adgang fri for alle.

Dr. Hindhedes 38. beretning.

Jac. Lund. København 1938. Pris 1 kr.

Ernæring og dødelighed.

„Ernæringen i Danmark er slet; Hindhede har med sin agitation for et mindre kødforbrug gjort stor skade; der skal spises mere kød og fisk!"
Sådan omtrent lyder en galdesyg profetindes røst i Danmarks ørken.
Det ser ud, som om denne 38. beretning er tænkt som en dokumentation af de kendsgerninger, som bestyrker de erfaringer, dr. Hindhede gennem sit livslange undersøgelsesarbejde har høstet. Hvis ernæringen i Danmark er i væsentlig grad påvirket af dr. H., så må dette også give sig udslag i sundhedstilstanden og dødelighedsforholdene, og det er da rimeligt at drage sammenligning mellem dansk ernæring og den internationale sundhedsstatistik; med andre ord: er dødeligheden i Danmark større end i andre lande og da særlig i lande, som har et større kødforbrug end vort.
Ifølge engelsk statistik har gæstgiverne den højeste dødelighed,

og klods op ad dem kommer lægerne! At gæstgiverne i kraft af deres „embede" og de velstillede læger i kraft af deres „uvidenhed" spiser rigeligt med dyrisk æggehvide betyder, at begge må betale gildet med livet. Byarbejderne får mere dyrisk æggehvide end landarbejderne. Ikke desto mindre (eller rettere sagt: netop derfor) er dødeligheden mindst blandt de fattige landarbejdere. Lægerne får 4 gange så megen dyrisk æggehvide og har en 3 gange så stor dødelighed.

Sammenligner man så med Danmark, så viser det sig, at de danske tal nærmer sig tallene for den allerfattigste engelske gruppe (henholdsvis 100 og 92 pr. 100000). Det skulde altså være dr. Hindhedes skyld! Sandelig, den byrde må være let at bære!

Er der da ingen andre steder, hvor dødeligheden er lavere end i Danmark? Jo, Holland og New Zealand. Solskinsparadiset New Zealand, hvor man det meste af tiden lever i fri luft og sol, kan naturligvis sagtens klare sig. Og Holland? Ja, er ikke netop Holland det forjættede land, som flyder med frugt og grønsager? Intet under, at man i disse egne har så svært ved at dø!

Nej, Danmark synes virkelig at være et af verdens sundeste lande, og den Hindhedekost kan derfor næppe være så elendig, selv om vi tager margarinen med. For — ak og ve! — Danmark og Holland er de to lande, der har det største margarineforbrug og samtidig den laveste dødelighed mellem 1 og 69 år. Hvis vi altså her i landet ønsker at komme på højde med velstillede englændere, f. ex. læger, hvad forbruget af dyrisk æggehvide angår, ja, så kan vi jo gøre det; men resultatet vil blive et tilsvarende dødelighedstal, og det vil atter betyde, at i løbet af 10 år vilde vi få 20000 flere dødsfald af mænd i livets kraftigste alder. At større dødelighed forudsætter større sygdom og lidelse, er selvfølgeligt.

Are Waerland,

Et tillæg er helliget Are Waerland. Denne sundhedsforsker lægger ikke skjul på, hvad han skylder dr. Hindhede, som til gengæld lyser Waerland „i kuld". Dr. Hindhede har ved selviagttagelser undersøgt Waerlands hygiejniske indstilling og meddeler nu sine resultater.

En række velvalgte citater fra dr. Waerlands skrifter giver i forbindelse dermed et udmærket billede af denne betydelige personlighed, som vi nu også har haft lejlighed til at stifte bekendtbekendtskab med i Danmark.

At han vil kunne få en afgørende indflydelse på de skandinaviske folks fremtid, er sikkert nok. „Jeg håber derfor på Waerland". siger dr. Hindhede.

Vi behøver dr. Hindhede.

Der er efterhånden en del læger, som „taler hygiejne" på linje med dr. Hindhede. Ganske vist nævner de ikke dr. H. Det hele går i den pågældendes eget navn. Det er ikke tiltalende og tyder på mere end fysiske mangler. Men hellere det, end at sandheden helt skulde forties.

Men af langt større betydning er det sikkert, at der er ved at fremstå en betydelig skare lægmænd i norden, som ganske simpelt er bleven træt af lægerne og derfor nu i bred fylking går ud i arbejdet for deres folkefællers vel. Disse mænd og kvinder behøver fortsat dr. Hindhedes kyndige og rolige vejledning. Det giver mod, også kampmod at fordybe sig i hans beretninger, og forhåbentlig vil der komme endnu flere fra denne forsker, som i sine høje års ungdom gør dagens gerning til folkets gavn.

St. Fink Jensen.

Vi oplever nu 1939, en ny spændende årgang af bladet er begyndt. Det er tid til at benytte indbetalingskortet, som følger med dette nr. — bedre nu end senere.

Forhåbningsfulde pessimistiske betragtninger.

Det er sommetider svært at se så mørkt på tilværelsen, som den synes at fortjene. Vi forsøger efter bedste evne, men der er immervæk noget, der virker opmuntrende, og det er måske, når alt kommer til alt, det største gode, et alvist forsyn har givet menneskeheden.

Vi stræber altid efter noget andet, noget nyt; det er det, der gør det så vanskeligt for ungdommen at være konservativ — selv k.u.erne er revolutionære paa deres vis, og vi ældre og gamle må pænt følge med, selv om vi sætter bagbenene hårdt i jorden.

Også indenfor vor bevægelse er der skred. Det gærer og bryder, vi ved ikke hvormeget; men vi føler bevægeligheden omkring os og i os.

Og al denne bevægelighed sætter små, spæde skud, der voxer og bliver til kraftige grene på det fælles træ.

Kruska.

I gamle dage — så længe siden, at vi næsten ikke husker det mere — skulde vi have morgenøllebrød. Brødet var tin næring, sukkeret ligeså — øllet var mistænkeligt.

Så gik vi over til havregrød. En forbavsende vinding for en vankundig slægt. Indtil også dette blev — for gennemkogt.

Så tonede kruska frem på den vegetariske himmel, og det var såre godt; vi trængte nemlig til fremskridt.
Kruska er nu om ikke på alles læber, så dog på manges, og det synes, som om tilfredsheden med denne nye ret er ret almindelig.
Mine efterfølgende bemærkninger skal da heller ikke opfattes som kritik, hverken af kruska eller af de mange begejstrede tilhængere, den har fået, også her i landet. Jeg mener bare i al enkelhed, at man kan også begejstres for

rohakli

— skønt De ved vel ikke, hvad det er for noget?
Man tager så mange valsede havregryn, som man — erfaringsmæssigt — mener er nødvendigt, deri hælder man klid — også efter behag — samt rosiner — de behøver ikke at være med sten, da man nok skal tygge dem, hvis man vil have nogen glæde af maden. Over dette hælder man så megen mælk — sød mælk kan udmærket anvendes —, som man har brug for, rører lidt om i det og spiser det. Vand kan også bruges.
Det er egentlig ingen ny ret, men den er velsmagende, tilsyneladende let fordøjelig, regulerer tarmfunktionen og er nem og billig at fremstille — den skal ikke koges, og man behøver ikke at sætte den i blød aftenen forud, fordi dette bare gør den nasset.
Man kan, hvis man vil, bruge skummet mælk, men fedtindholdet i den søde mælk gør antagelig ingen skade, og så smager den bedre.
At havregrynene er valsede — d.v.s. dampbehandlede — gør efter min erfaring ingen skade. Fra et vitaminstandpunkt er det vistnok uvæsentligt, og mineralstofferne i grynene er sikkert ikke i særlig grad ødelagte eller forandrede. Kliden giver desuden et så rigeligt tilskud af disse stoffer, at det må formodes langt at opveje den skade, der er sket ved varmebehandlingen.
Denne ret er hverken klistret eller klumpet, og den er billig. Den kan tilberedes af enhver, selv af små børn, når blot de har lært at hælde af en mælkeflaske.

Men — —

At der skal bruges mælk er naturligvis et brud på de rene vegetariske principper; men dels er vi jo officielt på frejdig vandring over mod den lakto-vegetarisme, som vi i så mange år har praktiseret privat, dels ved vi vistnok for lidt om, hvad det er, der gør mælken skadelig. Og skulde det endelig være således, at en beskeden brug af mælk ikke er helt anbefalelsesværdig, så må vi vistnok trøste os med, at selv rene råkostlere ikke altid kan vare sig for ubehagelige virkninger af nogle af de produkter, de anvender.

— — —

Livet er forfærdelig svært, også for vegetarer, der søger at leve naturligt.

Vi ved nemlig altfor lidt om, hvad det er at følge naturens love. Vi har ikke andre åbenbarede regler end dem, der findes i 1. mosebog, og disse regler er holdt i så megen almindelighed, at man både kan strække og hugge af, og endda være i overensstemmelse med kravene — blot man holder sig fra dyrelig.

De videnskabelige resultater, der foreligger, er for små og ubestemte, og deres anvendelse i det praktiske liv præges ofte af den kraft, der lægges i agitationen for dem.

Menneskeheden står på et halvhedsstandpunkt, også hvad ernæringen angår. Vi ved for lidt og tror for meget. Før vi når dertil, at videnskaben uomtvisteligt kan fastslå bestemte regler for vor ernæring, må vi fortsætte med vore små, famlende experimenter; men det gør arbejdet svagt og uklart, og det svækker virkningen af mange drøje slag.

Og det er ikke nemt at støtte sig til de erfaringer, fysiologerne gør, når de strax underkendes af andre lige så vel underbyggede erfaringer — særlig når det er vore egne profeter, der gør dem.

Og vi har meget at vise hen til i den retning.

Een sværger til brødet, en anden kalder det anden eller tredje klasses næring eller fugleføde.

Nogle sværger til frugten, andre er ved at vakle i troen.

En del vil have grønkålen kogt, en anden del skal have den rå.

Og tykmælk er som bekendt sundt.

Mælkeprodukter i almindelighed forkætres af nogle, mens andre mener, at de går an, og nogle er rent ud sagt begejstrede for dem.

Og flødeskumskager spises med velbehag af næsten alle vegetarer — på ganske få standhaftige exempler nær, der formår at tøjle deres unaturlige lyster.

Og så ved vi ikke engang, om visse dyriske substanser, der anvendes i lægeligt øjemed, bør frarådes — for vore egne storånder har forskellige meninger.

Ak ja — vist er det svært!

Men trods alt — —

Ethvert fremskridt er en følge af de — såkaldt guddommelige — evige tankers indtrængen i menneskesindene. Vi handler efter vor erkendelse og ikke efter vore føreres og profeters beslutninger; dem gør vi vort bedste for at slippe udenom, og det er vistnok også forsynets mening.

En menneskehed på vandring mod fuldkommenhed er ikke en ensrettet masse, der holder kæft, trit og retning; det er den

store, hvide flok, hvis blik er vendt opad mod det lysende mål, og hvis fodslag ryster jorden i en rytmeløs harmoni.
På vandring — ikke i flok og følge, men i evig forvisning om, at målet er eet for alle, vejene mangfoldige som viljerne.
Er dette ikke grund nok til lyssyn i en mørketid?

Wilh. Date.

Vi glemmer ikke nytårsfesten den 15. januar kl. 8 aften.
Vi tager vore venner med.

Hvad står der i 1. mosebog?

Ved Are Waerlands møde i Odd Fellow-palæet henviste dr. Joh. Christiansen som støtte for sin påstand om, at vi skal spise kød og særligt indmad, bl. a. til 1. mosebog.

Jeg antager, at de fleste argumenterer med denne bøgernes bog, fordi de enten ikke har læst den, eller måske har gjort det, som en vis person læser den, eller fordi man regner med, at modparten her står aldeles blank.

Jeg husker således, at følgerne af et ulykkestilfælde var skyld i, at jeg tilbragte en jul på hospitalet. Jeg skal her bemærke, at hospitalet aldeles ikke søgte at tvinge en vegetar til at svigte sine principper, tværtimod fik jeg næsten et helt dampkogt hvidkålshoved bragt ind på sengen som julemad.

Ved synet af dette begyndte en anden patient, en ung præst, at argumentere med mosebogen, i hvilken det dog stod, at såvel himlens fugle som markens dyr var givet os til føde.

Da jeg ytrede tvivl om rigtigheden, kom han med bogen, men standsede midt i citatet.

Det må være en oversættelsesfejl, forsøgte han; men da jeg dengang kunde en smule latin og græsk, var det nu slet ikke så let for ham at fastholde sin påstand, hvad frk. Joh. Christiansen heller ikke vil kunne, såfremt hun læser 1. mosebog 1, 25.
„Og Gud sagde: Lader os gøre et menneske i vort billede, efter vor lignelse: og de skulle regere over havets fisk og over himlens fugle og over fæet og over al jorden og over alle kryb, som kryber på jorden."

Dette bud om at regere gentages i vers 28:
„Og Gud velsignede dem, og Gud sagde til dem: vorder frugtbare og mangfoldige og opfylder jorden og gører eder den underdanig, og regerer over havets fisk og over himlens fugle og over hvert dyr, som kryber på jorden."
Men i vers 29 gives anvisningen:
„Og Gud sagde: Se jeg har givet eder alle urter, som give sæd,

som ere over al jorden, og alle hånde træer, i hvilke er træers frugt, som bære sæd; de skulle være eder til føde."
Dette er vel nok et klart påbud om at leve vegetarisk.
Det kan afgjort ikke være i disse vers, frk. Christiansen eller andre søger beviser for vegetarismens skadelighed eller naturstridighed.
Men at forholdene udviklede sig anderledes og at der senere gives andre påbud, der svarer til hjærternes hårdhed, er en kendsgerning. Der står således i kap. 9, hvor Gud velsigner Noah og hans sønner:
„Og frygt for eder og rædsel for eder skal være over alle vilde dyr på jorden og over alle fugte under himmelen, over alt det, som kryber på jorden. og over alle fisk i havet, de skulle være givne i eders hænder. Alt det, som vrimler, som lever, skal være eder til spise, ligesom grønne urter har jeg givet eder alt dette. Dog kød med sjælen, med blodet i, må I ikke æde."
Jeg ser ikke rettere, end at der her skildres to tidsaldre: een før paradisets porte lukkede sig for en vanartet menneskehed, og en anden, som en syndflod måtte rense ud i, før der kunde oprettes den pagt, der gælder i dag: Og frygt og rædsel for eder skal være over alle vilde dyr på jorden!
Men hvorom alting er: Om nogen evadatter eller adamssøn vil argumentere med 1. mosebog 9, så kan vi med mindst lige så stor berettigelse pege på kapitel 1 i samme bog. *Forælder.*

Hvis De har travlt, må De have orden i sagerne. D.v.f.s kasserer har travlt; indsend derfor kontingentet nu, det hjælper til orden i regnskabet.
En extra gave til foreningen støtter agitationen.

Ædetid — hungertid.

I.

Gartnerne får læst og påskrevet. I „Gartner-tidende" har konsulent H. Mosegård sagt sine standsfæller nogle sandheder; bl. a. på grund „af de i „Gartner-tidende" hvert efterår averterede offergilder, der i flere henseender mere minder om sten- eller broncealdermænds blotefester end om fredelige urtegårdsmænds kammeratlige samvær under nydelse af fagets attråværdige produkter". Som bekendt bruger gartnerne nikotin til bekæmpelse af luseplagen. De „tror" åbenbart, at lus er udbredt overalt, eftersom de i mødelokaler o. s. v. indhyller sig i skyer af giftgas, der ikke kan undgå at fremkalde akute forgiftninger hos normale mennesker". Og videre hedder det: „Det er ikke svært at bevise, at gartnerne ved enhver lejlighed søger at demonstrere det modsatte af, hvad de søger at få folket — kunderne — til at tro: at der er helse i havesager o. s. v. Det havde været såre naturligt, om man i stedet foranstaltede sammenkomster, hvor menuen var en revue over havebrugets høje stade i norden."
Vi giver hr. Mosegård vor fulde tilslutning!

II.

„Landets betydeligste?" Vi læser i „landets bedste blad": „gennem den julesmykkede by vandrede vi sammen med landets betydeligste, i hvert

mest fremtrædende og karakteristiske mænd til en loftsfest hos . . . ." „En overdådig opstabling af mad og drikkevarer og nitten slags tobak bragte hurtig stemningen ivejret . . ."

III.

En hungertid var bedre! En vitamin- eller mineralmangelsygdom eller en æggehvide — fedt — kulhydrat-overskudssygdom er noget ganske andet end en „underernæring" i gammel forstand. Det var bedre for Europas befolkning, om der igen kom en hungertid end den nuværende over- og fejlernæring". (Dr. med. M. Bircher-Benner). *F.-J.*

„Bort med tobakken".

Vor søsterforening „Bort med tobakken" har i de sidste par år været plaget af en besværlig dame, en frk. H. Brandt, der efter at have trængt sig ind på ledende poster, ved hele tin færd kastede et latterlighedens skær over foreningen. Værst var hendes fremfærd i bladet „Frisk Luft", der gjorde bevægelsen komplet til grin og skaffede taknemligt stof for bladene. Tilsidst måtte man exkludere hende. Damen er nu begyndt for sig selv. Hun har oprettet et „protektorat" for foreningen og for egen regning nu til jul udgivet et nummer af bladet, en lækkerbisken for alle, der vil vor idelle bevægelse til livs — bladenes ræsonnører er allerede begyndt at fråse i stoffet, og vi vil nok længe få stukket herlige citater af hendes forunderlige journalistik ud, når vi skal skæres ned. Men kan man sådan uden videre stjæle en forenings blad og udgive det for et officielt nr. med protokollater etc.! Man må vel kunne få den sikkert velmenende, men fuldstændig selvovervurderende og hæmningsløse dame bræmset, om ikke andet, så ved kongens foged. *O.E.*

I tilknytning til ovenstående har vi ved redaktionens slutning modtaget nedenstående.

En berigtigelse.

Fhv. redaktør frk. Helga Brandt og „Frisk Luft".

Frk. Brandt er afsat som redaktør af „Frisk Luft" og udstødt af foreningen Bort med Tobakken på generalforsamlingen den 7. febr. 1938.
Frk. Brandt har desuagtet udgivet et nummer nf „Frisk Luft" den 1. december 1938 i B. m. T.s navn, som om det var foreningen, der er udgiver af nævnte nummer, samt underskrevet sig som medlem af B. m. T.s protektorat og skrevet referat undertegnet sekretærvikar, altsammen handlet ulovligt og på egen hånd og for egne midler. „Frisk Luft" er foreningen B. m. T.s indregistrerede medlemsblad og ingen anden end foreningen har lov til at udgive det. Foreningens bestyrelse tager hermed afstand fra og fralægger sig alt ansvar for ovennævnte blad af 1. december 1938.

Chr. Albertsen, p. t. formand. — *A. P. Lindborg*, kasserer.

Pølsesnak.

Under „forædlingen" fra korn til svin går der som bekendt 80 pct. eller mere af næringsstofferne tabt. Altså en odselhed, der savner sidestykke, men når først forædlingen er sket, er der ingen ende på, hvor fint produktet skal udnyttes. Selv svinenes uhyggelige dødsskrig udsendes i radioen — for at bringe verden bud om vor høje kultur!
Alene exporten af svinemaver og tarme andrager årligt et beløb på 11 mill. kroner. For en del af disse penge er leveret 2,1 mill. tarmsæt, hvilket svarer til 45 millioner meter, altså godt og vel jordens omkres.
Alt dette og mere til kan bladene afse plads til i anledning af „tarmsalget"s jubilæum med tilhørende festskrift, reception og jubilæumsfest, men

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656.

Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Formand: repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Københavns afdeling: Formandsarbejdet varetages p. t. af forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V.

Til medlemmerne. Idet vi ønsker medlemmer og abonnenter glædeligt nytår og takker for interessen i den svundne tid, tillader vi os at henlede opmærksomheden på vedlagte girokort til indbetaling af medlemskontingent, gaver til foreningen og børnehjemsfondet. Benyt kortet snarest, så at De regelmæssigt kan modtage bladet gennem den kommende tid, som sikkert vil bringe meget nyt netop om ernæringen, den personlige hygiejne og sygdomsforebyggelse. Vær derfor stadig velorienteret gennem Vegetarisk tidsskrift, og lad andre læse det. Ægtepar kr. 7,00, enkelte mndlemmer kr. 5,00. Abonnement kr. 4,00.

---

ofre nogle linjer på Are Waerlands interessante aftener i Odd Fellowpalæet kunde de samme blade ikke. Og så må vi endda være negrene på Madagascar evig taknemmelige for, at de gider æde vore svins blindtarme, hvordan skulde vi ellers skaffe valuta til de par appelsiner som kan tilstedes os til jul, og som måske slet ikke stammer fra Madagascar?

Forælder.

Spredt og samlet.

Are Waerland taler igen mandag den 9. januar kl. 20 i Odd Fellow palæets store sal over temaet „selvforgiftning". For at gøre propaganda for Kruska og de af W. påkrævede materialer vil der finde gratis bespisning af Kruska sted. Ved mødet vil der blive fortalt om hvad Alnordisk frisksport vil og hvorledes det organiseres.
En trup af frisksportere fra Sverige vil opvise sportøvelser og tablauer.
Billetter á kr. 1,00 og kr. 1,50 kan fås i „Vegetarisk oplysningskontor", Istedgade 7, tlf. vester 3509.

Foreningen „Sundhed og ny Tid" afholder foredrag i Hornung & Møllers sal, Bredgade 54, København, torsdag den 26. januar 1939 kl. 19,45. Adgang gratis for medlemmer af D. v. F. imod forevisning af medlemskort. For ikke-medlemmer er adgangsprisen 1 kr. Foredragets titel er: „Stemmehygiejne og tonedannelse". Foredragsholderen er sang- og talelærerinde Ebba v. Ehrenfels. Foredraget ledsages af sangdemonstration ved sangeleven Edith Wamborg.

Gaver. Børnehjemsfondet: Til Jul. Kr. 10,00 fra ab. Vegetarisk tidsskrift: Tre af de yngste medlemmer kr. 35,00. Glædeligt nytaar!

Fru Kirstine Møller, Skt. Knudsvej, Svendborg, døde den 27. oktober hos sin søster, frk. Sidenius, Skovsbo, efter et års tiltagende svaghed.
Fru Møller blev 77 år. I vegetarernes rækker var hun blandt de trofaste. Alle mødte i hende et ædelt og kærligt menneske, som man ikke gik forgæves til. Mange i Svendborg vil savne hende og ære hendes minde.

A. U. H.

Køb vegetarisk Litteratur.

Opskrifter - sund levevis - helbredelse.

Indsend bestilling med opgivelse af nr. til Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V, tlf. Vester 3509, og anvend postkonto 25656 til forudbetaling, hvorefter bøgerne sendes portofrit.

1.	Michael Larsen: Naturhelbredelsen, 2. udg.	2.50
13.	— Vegetarismen og Næringsinstinkterne	0.10
16.	— Badebehandling i Hjemmet	0.10
17.	— Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?	0.10
20.	— Børnesygdomme	0.10
32.	Valdemar Bendixen: Kreaturløst Jordbrug	1.00
12.	Maja Angelo: Vegetariske Opskrifter, 5. udg.	0.50
18.	— 75 Kartoffelopskrifter, 3. udg.	0.50
21.	— Vegetarisk Paalæg og Salater, 2. udg.	0.50
19.	N. Klougart: Jordbrug uden Kreaturhold	0.25
16.	Schrøder: Hjemmebagning	0.25
43.	Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise? 2. udg.	0.75
103.	Therese Stamer: Raakost	0.50
105.	— Den ny Vegetarisme	1.25
92.	Anna Houmøller-Jensen: Det vegetariske Køkken (kogebog)	4.00
37.	Fru M. Henriksen: Vegetarisk Madlavning og raa Salater	0.50
62.	Vegetarbogen	0.25
22.	Oluf Egerod: Lægernes Vildfarelse	0.25
8.	M. Hindhede: Om Tobak	0.50
11.	Ude: Menneskebeskyttelse eller Dyrebeskyttelse	0.50
37.	J. M. Borup: Det store Brændoffer (mod vaccinationen)	0.25
74.	Regine Grønberg-Petersen: Vaccineringen mod Kopper	0.50
75.	— Om Vivisektion	0.30
5.	Carl Ottosen: Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	4.00
6.	— Vort Undertøj	0.75
80.	Den første Hjælp (ved pludselig sygdom)	2.00
96.	— Søvn og Sovebetingelser	0.15
44.	Ellen Schultz: Raakostsalater	0.25
106.	Hans Paasche: Lukanga Mukara — En Negers Breve om Europas herlige Kultur	2 00
51.	Vore Sange, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0.50
	Vegetarisk tidsskrift, pr. årgang	4.00

Propagandafilm. Erhvervsrådet for gartneri og erhvervshavebrug har med statstilskud ladet fremstille 3 films som propaganda for et større forbrug af frugt, grønsager og blomster: „Frugt, sol og sommer", „Hvor grønsager gror" og „Den danske blomsterfilm". Filmene giver et godt indtryk af erhvervenes vilkår og er ved deres tilrettelægning og farvepragt etc. et godt indlæg for de vegetariske ideer. Vi hilser filmenes fremkomst med glæde og håber, at de nu bliver vist i alle biografer lan det over.
Foreningens formand og bladets redaktør var gæster ved premieren i „Palladium" den 13. december og traf allerede da aftale om en eventuel forevisning af blomsterfilmen for vore medlemmer.

Sundhed og Ny Tid stiller gratis sine klublokaler, Studiestræde 27, st. tv., til rådighed for medlemmer af de samarbejdende foreninger. Lokalerne kan også benyttes til andre tider efter aftale med fru Mary Jeppesen, Kandestøbervej 2, N. Tlf. Taga 69. Litteratursalg tilladt.

Skønhed og diæt. Vi har tidligere bragt meddelelse om amerikanske skønhedskliniker, som anvender de naturlige skønhedsmidler, som en naturlig diæt indebærer — og selvfølgelig med godt resultat. I „Ekstrabladet" fortælles om en Hollywoodlæge, som behandler verdens største filmsstjerner efter disse principper. Man kan spise sig smuk, siger han. Begynd måltidet med en stor skålfuld grøn salat. Den indeholder alt, hvad legemet behøver af de forskellige mineralier og vitaminer i det rigtige forhold. Gulerodssaft (A-vitamin) gør øjnene store og strålende og giver en fin teint. Mod blegsot anvendes spinatsaft (jern) og persillesaft (kobber). En „vitalitetssuppe" laves af gulerødder, spinat og persille samt blegselleri. Blegsellerisaft med citron er godt mod forkalkning. Sukker er organismens værste fjende; det ødelægger tænderne og tærer på legemets kalcium — altså giv ikke børn sukker (men så må de voxne heller ikke bruge det!) — Ja, vi er ikke i tvivl om denne kurs udmærkede skønhedsvirkning, og at sundhedstilstanden får et mægtigt fremstød, er lige så sikkert. *F.-J.*

Mere om morgenmad. I denne tid, hvor der tales så meget om råkost, kan det måske have interesse at stifte bekendtskab med nedenstående opskrift af dr. Mich. Larsen. 2 spiseskefulde havregryn sættes i blød 10—12 timer, 2—3 æbler med skal og kernehus rives på et emailleret rivejern, tillige med 1 gulerod, 8—10 malede hasselnødder og en spiseskefuld honning. Det hele blandes og spises på fastende hjerte.

E. Solkær.

Og husk så at indbetale medlemskontingent og abonnement på vedlagte giro-kort!

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 105 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)
er lukket i vintermånederne.
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.

KIROPRAKTIK


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

Udkommen er:
Hvad alle bør vide.
Hvad fremragende videnskabsmænd siger om sundhed.
Af fhv. forstander *Severin Andersen,*
Pris kr. 2,50. Kerteminde.

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

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

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Råstoffer til KRUSKA.
Tørrede bananer 1 kr. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. — Tlf. Bella 2252 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