Vegetarisk Tidsskrift

udgivet af
Dansk vegetarisk forening



Frugt og grønsager -
ernæringens hovedfaktorer.

Hvis sydfrugterne — appelsiner, bananer, nødder, citroner etc. — på grund af tidernes ugunst forsvinder fra det daglige bord, vil det medføre et uopretteligt tab af sundhed for befolkningen. Det vil derfor være store kreses ønske, at autoriteterne lægger vægt på at bevare tilførslerne af disse vigtige næringsmidler uindskrænket så længe som muligt.

33. årgang
nummer 11
1. november 1939

En ny "Hindhede".

Dr. Hindhede får åbenbart større arbejdslyst, efterhånden som han nærmer sig de 80 år. Ialtfald synes vi, at denne 39. beretning kommer meget hurtigt efter nr. 38.
Det er jo stadig kostundersøgelserne, det drejer sig om. Denne Gang U.S.A., England og Kina. Amerikanere med en gennemsnitsindtægt af ca. 6000 kr. spiser 50 pct. mere kød, dobbelt så mange æg, 60 pct. mere mælk og 70 pct. mere smør end danske familier med 4000 kr. indtægt.
Sikke sunde og raske disse amerikanere må blive af al den dejlige mad! Ak nej, dødeligheden hos voxne mænd mellem 25—65 år er 30 pct. højere i U.S.A., og for de specielle ernæringssygdomme endog 120 pct. højere.
I England er forholdene ikke stort anderledes. Dødeligheden for de voxne mænd ligger 35 pct. og for ernæringssygdommene 60 pct. over Danmarks. Børnedødeligheden (1—15 år) er 75 pct. højere i England. At de fattige landarbejdere, som faktisk lever à la Hindhede, har betydelig højere levetid, end deres kolleger i byerne med den „kraftige" kost, er værd at mærke sig.
I Peking har en professor Adolph foretaget kostundersøgelser hos kinesiske landmænd. De lever overmåde „tarveligt", får forsvindende mængder af kød og slet ikke mælk. Efter gængse begreber er de underernærede; men ikke destomindre er de sunde, har gode tænder, ingen rachitis og er stærkere end europæerne.

> „Chinas landbefolkning har ydet det bedste langvarige forsøg med vegetarisk diæt, som verden nogensinde har set."

Disse kinesere får bl. a. heller ingen sukkerstads. Og i et afsnit i beretningen (Kost og tænder) skriver dr. H., at hvis man lukkede alle de fine bageri- og konfektbutikker og forbød tilsvarende hjemmeproduktion, så vilde tandlægerne blive arbejdsløse. Man kommer i disse dage uvilkårligt til at tænke på de gode virkninger, som en kraftig rationering af fint mel og sukker vilde have på befolkningens sundhedstilstand.
Et sidste afsnit af beretningen beskæftiger sig med dr. Johanne Christiansen og hendes insinuationer mod dr. Hindhede. Dr. Hindhede påkalder den danske rigsdags hjælp til undersøgelse af forholdene, bl. a. fordi dr. C.s historier bringer ængstelse hos de tusinder af småfamilier, som hidtil har været veltjent med at at leve efter dr. Hindhedes principper.
Man kan kun beundre den kraft og den utrættelighed, hvormed dr. Hindhede arbejder for den enkle, sunde vegetariske kost. Og det er interessant, ja næsten spændende at læse hans beretninger, også denne 39.

St. Fink-Jensen.

Mælk - et fuldkomment, ufarligt og billigt næringsmiddel?

Af dr. Jens David Henriksen.

Mælk er et lettilgængeligt og næringsrigt supplement til en alsidig, naturlig kost. Den hører til de beskyttende fødemidler på grund af sit vitamin- og mineralsaltindhold.
Da mælk først og fremmest er bestemt til organismer i vækst, vil det være rigtigst at sammenligne næringsindholdet med modermælk.

I 100 g	g protein	g fedt	g kulhyd.	kalorier	pct. salte	Intern. enh. vitaminer A	B_1	C
Modermælk	1,6	3,4	6,4	65	0,2	200	16	80
Komælk...	3,4	3,4	4,6	65	0,7	S. 90 V. 20	23	30

Begge slags mælk indeholder tillige en del B_2-, D- og E-Vitamin.
Komælk indeholder mere protein (æggehvidestof) og salte end modermælk, fordi kalven vokser hurtigere end barnet. Saltene omfatter rigelig kalk (1 g pr. liter mælk) og fosfor, men så lidt jern (0,3 mg jernilte), at man vilde komme til at lide af blodmangel ved udelukkende mælkekost gennem længere tid, selv om man godt kan leve af mælk alene for en kortere tid, således som det er vist under en marchtur fra Skagen til København for nylig gennemført af en ung, rask mand, der klarede sig på 5—6 liter daglig.
Komælk indeholder for lidt vitaminer for det spæde barn, særlig mælken om vinteren er sparsom på A-, C- og D-vitamin. Derfor må de børn, som er på kunstig ernæring (mælkeblandinger) have tilskud af vitaminer, og efter P. W. Bræstrups undersøgelser skal der daglig gives 30 ccm appelsin- eller solbærsaft, 35 ccm citronsaft eller kogevand af 150 g blomkål, for at de kunstigt ernærede børn i deres blod kan have lige så meget C-vitamin (askorbinsyre) som de børn, der får die. I praxis må man gå forsigtigt frem og kun give så meget, at børnene kan tåle det uden at få mavekneb og diarré.
Også modermælk kan indeholde for lidt C-vitamin, når moderens ernæring er fattig på frisk frugt og grønt. Dr. Bræstrup har fundet, at C-indholdet for modermælk er lavest (2 mg pct. — 40 int. enh.) i maj måned, stiger kraftigt i juni (nye kartofler og jordbær) og når sit maximum i juli (6 mg pct. — 120 int. enh.), for derefter langsomt at aftage gennem den øvrige del af året.

Rå mælk vil ved opbevaring i 24 timer miste alt C-vitaminet, som ødelægges af enzymer i mælken. Dersom nymalket mælk derimod opvarmes til 75—80 grader (pasteurisering, stassanisering) i kort tid, vil enzymerne og de fleste sygdomsbakterier dræbes, medens vitamintabet er ringe. Man kan derfor trygt drikke varmebehandlet mælk, især da farerne for spredning af epidemier gennem rå mælk jo ikke er sjælden (jævnfør skarlagensfeberepidemien i København i maj med ca. 400 tilfælde), skønt der af sundhedsautoriteterne gøres meget for at skaffe befolkningen et rent produkt.

Med hensyn til tuberkulose er der jo allerede grebet så kraftigt ind, at næsten al mælk, der føres til byerne, erklæres fri for tuberkelbaciller. Men overfor kalvekastningsfeberen synes autoriteterne at have opgivet kampen, skønt denne sygdom er til stort tab for landmanden og skaber megen sygdom blandt mennesker i form af den såkaldte svingefeber. Ifølge en artikel af dr. Ejnar Nyrop i „Ugeskrift for Læger" skal der her i landet forekomme ca. 5—600 tilfælde årligt med ca. 2 pct. dødelighed. Han fortæller, at Norge fra 1935 har gennemført en rationel plan til udryddelse af sygdommen blandt kvæget med gunstigt resultat. Herhjemme er spørgsmålet taget op på Bornholm siden 1936, hvor det ved undersøgelse af besætningerne viste sig, at godt 30 pct. var angreben, et tal, der sikkert ikke er mindre i den øvrige del af landet, hvorfor man måske også kan regne med, at ca. 30 pct. af mælken er inficeret.

Dr. Nyrop skriver: „Med henblik på infektion gennem mælk vilde det være ønskeligt at få gennemført, at mælk, der sælges i rå tilstand, kun stammer fra kastningsfri besætninger, medens al mælk fra inficerede besætninger varmebehandles, hvilket skal være gennemført i Kalifornien. . . . Man kan gå ud fra, at også børnemælksgårde, der som regel er gårde med stor besætning, er inficeret med kalvekastning."

Slutbemærkningen er en af grundene til, at man heller ikke til spædbørn tør give rå mælk, selv om den kommer fra særlig kontrollerede besætninger i form af børnemælk. Prof. Monrad har således udtalt i anledning af ovennævnte epidemi: „Således som forholdene ligger, tør man ikke anvende den varmebehandlede salgsmælk som flaskemælk uden først at give den et opkog, og ved denne gentagne opvarmning mister mælken en stor del af sin næringsværdi og bliver denatureret, død føde. Vi må derfor forlange, at der — i hvert fald til brug for småbørn — altid i handelen findes frisk, rå, kontrolleret mælk."

Da mælk ikke alene anvendes til børn, men fra alle sider anbefales som et fødemiddel, gavnligt for alle, dels som sødmælk, kærnemælk og tykmælk, dels som fløde, smør og ost, er det ikke uden socialøkonomisk betydning, at mejeriprodukterne sikres befolkningen til en overkommelig pris, uden at det går ud over næringsgivende og hygiejniske faktorer ved fremstillingen.

Om disse interessante forhold skriver dr. Nyrop i „U. f. L.":

„For ti år siden kunde prof. Lars Frederiksen kalde mælken for et billigt næringsmiddel, da producenterne solgte 1 liter nymalket mælk for ca. 12 øre ved stalddøren og for ca. 16 øre leveret i provinsbyerne, hvilket svarede til 3—4 øre for en stor kop (250 g) sødmælk. Siden da er prisen på drikkemælk stadig steget og andrager nu i København for prima mælk ca. 34 øre pr. liter leveret på spand og ca. 38 øre i flasker." Dette fremkommer ved, at husmoderen nu af hver krone til mælk giver ca. 60 øre til mejeribehandling og distribution og kun ca. 40 øre til landmanden. Dr. Nyrop påviser, at fordyrelsen i det væsentlige skyldes de alt for mange mejerier, endnu flere detailudsalg og de konkurrerende i stedet for samarbejdende mælkevogne. På grund af denne decentralisation kommer der en stor spildprocent, idet ca. 10—20 pct. må returneres til mejerierne, hvilket belaster prisen med ca. 4 øre pr. liter. I byer med mere rationel fordeling som Stockholm findes kun ca. 3 pct. returmælk. Begrebet „billig mælk", som virkelig existerer, skal kun være af det onde, da det forøger risikoen for uhygiejniske forhold, men også for tynd mælk, idet fedtprocenten i København kun behøver at være 3,25, medens mælkens gennemsnitlige fedtmængde er 3,67 pct.

Konklusionen er, at en centralisation vil betyde billigere mælk, større hygiejnisk sikkerhed, større forbrug af mælk — større folkesundhed.

At dr. Nyrop i hvert fald har ret med hensyn til prisen, viser forholdet i Vejle, hvor der tidligere var 4 mejerier, som nu er slået sammen til eet stort, hvorved prisen reduceres fra 34 til 31 øre pr. liter, en besparelse på ca. 140,000 kr. for befolkningen hvert år.

Der er således endnu mange problemer at løse, førend man kan kalde mælk for et rent produkt med konstant næringsindhold, fordelt til befolkningen på en rationel måde til en rimelig pris. Og dog synes dette mål at være inden for det opnåeliges grænser.

For 25 år siden.

Det kan måske interessere de deltagere i årsmødet, som fandt trafiken ad søndre strandvej lidt voldsom og bebyggelse og telt-lejre lovlig tæt på hverandre, at da jeg for godt 25 år siden anbragte mit lille hjemmelavede telt (handelen beskæftigede sig dengang ikke med sådant udstyr) mellem lyng og bjergfyr på Solrød strand og tilmed tog bad i stranden, fik jeg besøg af egnens beboere, som ikke mindedes at have set et telt på disse

kanter siden engang militæret havde holdt øvelser, og man troede ikke, at andre end netop soldater kunde bo i telt.
Der blev da også råbt „teltidiot" efter os, når byungdommen opdagede de for os særegne grejer over cyklestyret.

I den retning har tiden da ændret sig en smule, og hvis vi i dag synes, at vi kun er få og kræfterne, der arbejder for vegetarismens fremgang, spredte, så er den mulighed til stede, at således som det er gået med friluftslivet, at nogle få begynder, og pludselig er det mode, ja næsten religion. således kan det gå igen, og vi har jo netop fået at vide af vort udmærkede husholdningsråd, at vegetarismen er en religion, som ligger udenfor dette råds interesse.

Havde rådets kongres haft deltagere f. ex. fra Indien, kavde man næppe vovet at håne folkeslag, hvis kultur er mindst lige så god og gammel som vor, selv om de måske ikke engang har et af staten opretholdt husholdningsråd.

Jeg skal også lige fortælle en episode fra et københavnsk pensionat i krigsårene: Takket være mine forbindelser på landet var det lykkedes at fremskaffe i hvert fald nogle kartofler, hvad ikke alle rådede over i årene 1916—18; men det undgik selvfølgelig ikke en klarsynet pensionærs opmærksomhed, at jeg, vegetaren, blev tildelt to små af disse så eftertragtede knolde mere end han, der da også skumlede højlydt over det uretfærdige heri.

At det stykke af et dødt dyr, som lå på hans tallerken, havde kostet en hel grydefuld kartofter at fremstille, var øjensynlig undgået hans opmærksomhed, og der er adskillige, som den dag i dag overser dette faktum, når de kan finde på at spørge: „Er det da ikke dyrt at være vegetar?" Ja, alt er jo relativt, men i teorien i hvert fald er det billigere at anvende jordens grøde i så direkte form som muligt. Når det i praxis synes noget anderledes, så må det skyldes den omstændighed, at så godt som hele produktionen er sat ind på en anden front, og den omsætning, som vor lille vegetariske biks har i forhold til den store masses forbrug, er kun såre beskeden, Nå dette emne kan måske tages op en anden gang.

Men har de 25 år, som er gået, gjort så mange mennesker, som tilfældet er, til svorne friluftselskere, så er der også gode muligheder for vegetarismen, idet samtlige friluftsbevægelsens udøvere jo faktisk hver dag uden selv at vide af det praktiserer det halve af vort program: Sol og frisk luft.
Og hvem ved, om ikke netop denne halvdel er lige så betydende som den anden.
Men når to halvdele kommer til at udgøre et hele, plejer der at komme harmoni tilstede.

Forælder.

Årsmødet 27. august 1939 ved Mosede strand.

Som nævnt i forrige nr. af V. t. måtte omtalen af D. v. f.s generalforsamling på grund af pladsmangel vente indtil novembernummeret. De mange medlemmer, som allerede var mødt tidligt på dagen, nød det gode vejr i de friske omgivelser og samværet med meningsfæller under frokosten. Efter denne åbnede formanden, repræsentant N. Nielsen, årsmødet med en tak til fru Mary Jeppesen for husly og en tak til de mange mødedeltagere, hvis tilstedeværelse viste en for bestyrelsen opmuntrende interesse for foreningens arbejde.
Bogtrykker Date valgtes til dirigent.
Formanden oplæste en hilsen til årsmødet fra Svenska vegetariske föreningen og mindedes de i årets løb afdøde medlemmer, særligt kgl. skuespiller Johs. Poulsen og vort mangeårige æresmedlem Krestoffer Rasmussen. Ligeledes omtalte han Moriz Schnitzer og dr. Bircher-Benner.

Beretningen.

Formanden resumerede årets begivenheder indenfor foreningen. Han anså vegetarernes og Vegetarisk tidsskrifts propaganda for i høj grad medvirkende til tilslutningen til Waerlands møder i koncertpalæet i november og mente, at frisksportbevægelsen burde have søgt bistand hos D.v.f., af hvis medlemmer mange sympatiserede med Waerlands ideer.
Omtalte den tyske vegetar, dr. med. & phil. Alfred Tienes foredrag i København den 20. november, og ligeledes foredragene af Werner Zimmermann fra Schweiz, hvis offentlige foredrag i Politikens sal den 6. februar om „Sandheden og det sexuelle spørgsmål i opdragelsen" havde samlet fuldt hus.
Under forarbejdet til dette foredrag kom D.v.f. i kontakt med den danske nøgenkulturbevægelse, og efter indbydelse holdt formanden den 25. april et foredrag om „Vegetarismen" med påfølgende diskussion for en interesseret medlemskres i „Nordisk solsport", hvor formanden og hans hustru er vegetarer.
Den 31. januar var skoleinspektør Egerod en af indlederne ved et møde i Grundtvigs hus, arrangeret af Københavns husmoderforening for at slå til lyd for frugtens billiggørelse ved at føre den på friliste og gøre den toldfri.
Formanden omtalte Københavns afdelingens vellykkede nytårsfest den 15. januar og udflugten den 18. juni til „Egelundshuset", den vegetariske højskole ved Frederikssund, hvor hr. Vøldan holdt et foredrag for deltagerne.
Ligeledes omtaltes de velbesøgte foredrag hos skoleinspektør Egerod: den 5. marts af havebrugskonsulent Mosegård i forbindelse med fremvisningen af „Den danske blomsterfilm", og den 16. april af dr. J. D. Henriksen med fremvisning af „Skodsborgfilmen".
Formanden beklagede, at D.v.f. som „yderliggående sundhedsbevægelse" ikke havde kunnet få lov til at deltage i „Den store sundhedsudstilling" i Forum.
Vegetarisk tidsskrifts udseende, der var genstand for omtale på forrige årsmøde, var uforandret, men ændringer overvejedes. Der måtte tages hensyn til foreningens økonomi, idet størstedelen af indtægterne gik til bladet. Det for oktober planlagte større nummer — til hvilket frivillige gaver var meget tiltrængt — forventedes at hjælpe foreningen til et øget medlemsantal.
I så fald vilde det også være lettere for foreningen at arrangere de fra flere sider ønskede månedlige medlemsaftener, hvis succes ikke blot afhænger af egnede mødelokaler, men også af medlemmernes assistance og deltagelse.

Formanden omtalte de i henhold til forrige årsmødes beslutning førte forhandlinger om samarbejde mellem de vegetariske foreninger. De mange møder har resulteret i nedsættelsen af et permanent fællesudvalg, og D.v.f. har vist sin imødekommenhed ved at tilstå „Sundhed og Ny Tid" gratis optagelse i V. t. af foreningsnotitser, billigt abonnement på V. t. for foreningens medlemmer osv.; men vore delegerede var jo af den mening, at flere foreninger med det samme formål: arbejdet for vegetarismen, er et spild af kræfter. Selv om den ene af foreningerne har andre punkter på sit program, skulde dette ikke hindre den i at stå som en afdeling af D.v.f., der ved at have existeret i snart et halvt hundred år har bevist sin levedygtighed.

Regnskaberne
for D.v.f. og for Dr. Michael Larsens børnehjemsfond blev derpå fremlagt. Foreningens indtægter, kr. 3063,75, havde været noget mindre end i fjor, kassebeholdningen pr. 30. juni var kr. 441,50, og status viste en formue på kr. 3047,12, hovedsagelig litteratur.
Børnehjemsfondet havde, takket være en arv, haft en indtægt på kr. 3906,15 og havde en kassebeholdning på kr. 1275, efter at fondets mellemværende med hr. og fru Bloch var udlignet. Status viste en formue på kr. 15045.

Beretning om børnehjemsfondet.
Formanden, forlagsboghandler H. L. Henriksen, omtalte bestyrelsens arbejde i årets løb med realisationen af arveandelen i villaen i Tommerup og bestyrelsens besøg pinsedag på børnehjemmet i Slotsbjergby, hvor der blev truffet en ordning om betalingen for børnene, hvis trivsel og gode forhold til plejeforældrene var iøjnefaldende.

Debatten
om beretningerne og regnskaberne drejede sig hovedsageligt om foreningens litteraturbeholdning og det ringe salg af denne. Hr. Axel Pille mente, at bøger og brochurer var forældede både med hensyn til indhold og udseende, medens hr. Egerod og hr. H. L. Henriksen anbefalede vore skrifter, der stadig har deres betydning både for medlemmerne og i agitationsøjemed.
Man drøftede ligeledes betydningen af at lægge vægt på den etiske side af vegetarismen. Hr. v. Ehrenfels så heri en hovedopgave for D.v.f. og støttedes af formanden.
Derefter godkendtes beretninger og regnskaber enstemmigt.

Valgene.
Repræsentant N. Nielsen genvalgtes til formand. vil bestyrelsen genvalgtes læge J. D. Henriksen, skoleinspektor Oluf Egerod, husholdningsskolelærerinde fru Ellen Pille og nyvalgtes fru Mary Jeppesen. Til suppleanter valgtes frk. Bollerup Christensen og hr. Date. Til revisorer genvalgtes bogholder Vald. Petersen og ingeniør Seegelke.
Det overlodes til bestyrelsen at fastsætte tid og sted for næste årsmøde.

Efter en lille pause påhørtes dr. Jacob Østers foredrag om „Vegetarismen og arbejdsevnen". Dr. Øster fortalte om sine erfaringer om arbejdsevne på enkel vegetarkost og om iagttagelser under sine ophold i Vest- og Østafrika, hvor verdens bedste bærere var negre, der kun spiste een gang i døgnet, når dagens march var overstået, og levede på overvejende vegetarisk kost. Han henviste ligeledes til det store arbejde, der præsteres af Kinas og Japans landarbejdere næsten udelukkende på plantekost.
— Skønt kun 35 havde anmeldt deltagelse i aftensmaden, satte omtrent 60 sig til de festligt dækkede borde, så ca. 25 må altså have en elendig samvittighed, da de mest sultne beklagede sig over, at serveringen gik for langsomt.

Vegetarisk forening og Vegetarisk tidsskrift.

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

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

Dansk vegetarisk forenings formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Københavns afdeling: Formand forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Kontingent; Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Efter at den værste sult var stillet, fortalte skoleinspektør O l u f E g e r o d om sin ferierejse til Amerika. Som bestyrelsesmedlem i den internationale vegetarunion (I.v.u.) besøgte han derværende vegetariske foreninger og fik tilsagn om deres tilslutning til unionen samt en hilsen til D.v.f.s årsmøde.

— — —

Årsmødet 1939 blev af deltagerne betegnet som yderst vellykket. Kun må det beklages, at provinsens vegetarer ikke havde givet møde.

N. Nielsen.

Skaf flere medlemmer og abonnenter. Fra nytår vil D.v.f. arbejde for et større foreningsliv og flere agitationsmøder.
Bladet vil blive præget af mere praktisk vegetarisme med et alsidigt indblik i sundhedsplejens forskellige ytringsformer.

Spredt og samlet.

V. t.s nye forside vakte berettiget opmærksomhed, og det sidste nummer med de mange oplysende artikler har været meget efterspurgt til agitation både i København og provinsen. Vi kan meddele medlemmerne, at vi har sikret dem et restoplag på 500 stk. af oktobernummeret, som kan fås gratis til agitation.

Udgifterne til denne udvidelse har været store. Et energisk arbejde blev gjort for at skaffe annoncer, og flere medlemmer har siden virkeliggørelsen af dette fremstød midt i en urolig tid vist deres påskønnelse ved at skænke midler til en fortsættelse heraf. Men vi behøver alle medlemmers bistand og appellerer kraftigt til deres ivrige samarbejde med at skaffe nye medlemmer til foreningen, annoncer til bladet og gaver til agitationen,

V. t. kan blive et præsentabelt og værdifuldt blad, dersom vi skaffer det en stor læsekreds.

D.v.f. kan blive en faktor i samfundet og et virkeligt samlingspunkt for vegetarerne, dersom vi skaffer foreningen en bred basis gennem et stadigt voxende medlemstal. *Sekretæren.*

„Sundhed og Ny Tid"s tirsdagsmøder i november: Den 7. forelæsning af Walleen-Bornemann, den 14. foredrag af frk. Ely Læssøe, den 21. oplæsning af Clara Rosenberg, den 28. foredrag af Axel O. Hansen.
Adgang for medlemmer af D.v.f. 25 øre.

Gaver. Holten-Bechtholsheim 5,00, O. E. 25,00, d. 8,00. Hjærtelig tak!

„Kampen mod Vivisektionen" fortsætter sit utrættelige arbejde med udsendelse af såvel tidsskriftet af samme navn som også med en række småpjecer og flyveblade. Af særlig interesse er for tiden et lille skrift om mund- og klovsyge. Der gøres heri opmærksom på dels de negative resultater, som videnskaben hidtil har nået, og dels de positive resultater, som opnås ved naturlige fremgangsmåder. Den kendte dyrebeskytter Cesar Rhon har udgivet et skrift om spørgsmålet. Så gode kapaciteter som dr. Ragnar Berg, Dresden, dr. med. Bircher-Benner, Zürich, og dr. med. C. Röse, Gebesee, medgiver bogen deres bedste anbefaling.
I det interessante lille flyveblad skriver M. J. (formanden for Kampen mod Vivisektionen, frk. Marie Jensen) bl. a.:

> „Efterhånden som de kunstige — giftige — gødningsstoffer har gennemtrængt jorden og vaccineringen er bleven almindelig, er mund- og klovesygen optrådt med stadig hyppigere epizootier og med stadig farligere karakter. Mange læger er af den anskuelse, at næringsmidler, som voxer i kunstig gødet jord, også er kræftens hovedårsag."

Det meddeles, at de ca. 30 landbrug i Danmark, som drives uden anvendelse af kunstgødning, hidtil har været fri for mund- og klovsygen.
„Kampen mod Vivisektionen", Pilehøj, Holte, modtager gerne bidrag og nyindmeldelser. Postkonto 20396. *F.-J.*

Af **„biologisk-dynamisk"**
behandlede træer **(uden giftsprøjtning og kunstgødning)** tilbydes i 25 kg-kasser særlig velsmagende
FILIPPA I til 18 øre pr. halv kg
do. II til 15 øre pr. halv kg
Dr. phil. E. Petersen, Sønderskov pr. Kollund, Sønderjylland.

ARE WAERLAND:
MIT ERNÆRINGSSYSTEM
I udmærket oversættelse af kaptajn Zinn-Andersen foreligger nu en dansk udgave af Waerlands betydeligste bog.
Kr. 3,50. **I alle boglader.**

„Sana“. Specialitet: sundhedsfødevarer.

Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.

Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

HUSK,

det skal være

VEJLE
vegetabilsk
Margarine.

Fås kun fra de af os autoriserede fordelere og fra hovedforhandleren

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

6 kg sendes franco.
Pris 1,20 pr. kg.

Vegetar-pensionatet
Nørrebrogade 27 I
tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

Sundhedsfødevarer.
sendes overalt i landet. Ordrer på 10 kr. franco. Rosiner med og uden sten. Knækkede havregryn, fine, mellem og grove. Spec. hvedeklid, fin, mellem og grov, Fuldkornsmel. Grahamsmel. Waerlands vikingebrød (fuldkorn). Grahamsbrød. Linser, bønner, spiseolie m. m. Skriv efter prisliste. Det betaler sig godt at handle hos
N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.

Kum
Tailored Styles
Finere herreklæder.
GUNNAR STOKHOLM,
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 7212.

Anbefales af Oluf Egerod.



Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM“

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
‚Kortfattet Ernæringslære‘
Af overlæge **Carl Ottosen,** Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
modtager gæster til ferie, hvile og behandling. Priserne billigere før og efter ferietiden.
ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

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



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

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.

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og feriehjem, „Egelundshuset", Frederikssund.
Tlf. Femhøj 21.
Gæster modt. f. kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold m. 1. kl.s pension, råkost, veget. kost 5,50 pr. dag
Weekend, lørd. aften (aftensmåltid) t. mand. morgen (morgenmåltid) kr. 7,00.
Højskolekursus i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage 40,00, 14 dage 70,00.
Alt ny-istandsat. Centralv. Stor have, Enest. smuk natur. Fjord, skov, land.
Besøg Egelundshuset.

NU
har Fysisk kuranstalt
overtaget driften at
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
hvis devise er:
God, nærende, veltillavet vegetarisk mad for enhver pung.

Den originale
„KRUSKA"
virker ikke ledende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlemmer rabat.

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-dietetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.