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.

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

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 fedende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlemmer rabat.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk 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.

Vegetarisk Tidsskrift
Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Tidvending.

Fra tidernes morgen har det ny kæmpet sig frem,
dage, der kom, og dage, der gik, bragte det med sig;
vi så det lyse i arbejdets trælsomme, velsignede gang,
mens sten blev lagt på sten af flittige hjælpere,
indtil en dag det store skred kom.
Og vi vred vore hænder og klagede:
Ve over dem, der bringer ulykken!
Ve over dem, der tænder verden i brand!
— — —
Ve over os selv!
Har vi været trofaste arbejdere i livets tjeneste
— tempeltjenere —,
har vi set i vore hjerter og fundet dem rede,
har vi villet det, der krævedes af os?
— — —
Regnen bringer himlens velsignelse over os,
mens rummets elektriske udladninger renser luften
og stormene fejer alt det overflødige bort.
— — —
Solen kalder på livet i det oprevne muld
— — ven, jorden er pløjet — du skal så!

Efter de gamle viise (Olata).

34. årgang
nummer 6
1. juni 1940

Vegetarerne har nu chancen.

Man hører allerede rundt omkring sig beklagelser over den nu påbegyndte rationering af forskellige fødemidler. Vi ved ikke, om der denne gang, som under den forrige storkrig, vil blive vist vegetarerne rimeligt hensyn, men vi ved, at vegetarerne ingenlunde er de ringest stillede under disse ulykkelige forhold. For det første er vi så gennemtrænede i forståelse af, hvad der virkelig har værdi i ernæringen, at vi på forhånd her er situationen voxen. For det andet ved vi, at vi her i landet er i stand til rigeligt at dække et fornuftigt ernæringsbehov. Vi kan producere masser af frugt, grønsager og kornprodukter, vi kan få smør, mælk og æg, hvis vi tror, det er godt. Og når vi kan det, så er vi rigeligt dækket med kalorier, vitaminer og mineralier — forudsat, at vi ikke ødelægger alle disse herlige sager ved forkert behandling.

Vi ser ikke rettere, end at vegetarerne netop nu har en chance for at gøre en indsats for folkesundheden, og øjeblikket bør ikke forpasses. Vi bør nu tidlig og silde, i skrift og i tale, gå ind for den sunde, jævne grovkost og stadig slå fast, at denne levemåde frembyder så store fordele, at vi for vor part slet ikke sukker efter rationeringens ophør af ernæringshensyn.

Men nu fedtstof? Ja allerede for mange år siden har dr. Hindhede gennem sine forsøg påvist, at et fedtminimum sandsynligvis slet ikke findes, og at vi åbenbart kan hjælpe os uden fedt, når vi blot får de fornødne a-vitaminer i f. ex. grønkål og gulerødder (se „Fuldkommen sundhed" s. 111).

Det er i denne forbindelse også interessant at læse, hvad dr. Johanne Christiansen skriver i sin sidste bog: „Det, der først og fremmest skal gøres for at forbedre kosten og dermed den danske nations sundhed, intelligens, mod, humør og viljekraft, er derfor at nedsætte fedtmængden i kosten til det samme mål, som andre nationers. Så bliver der plads til de andre ting. Vi bør ikke fortsætte med vor usædvanlig fede, søde og melede kost, der gør os til en nation af slappe, skeptiske, indolente mennesker, men anstrænge os for at blive slanke, energiske, varmhjertede, livsglade og begejstrede." *F.-J.*

„Nybyggerliv i min Nyttehave". Af H. Boringvad, Søborg (ved København). 50 øre. — Boringvad har i dette lille skrift, foruden en lunefyldt skildring af forsøgene på at skaffe sig arbejdsrum, givet en saglig motivering af samhørsforholdet mellem den ideelle stræben og jorden. Det er ikke på stenbroen, den nye verden skabes, det er ude i naturen, hvor man ser livet, som det er. Skriftet giver en beskrivelse af forf.s nyttehave og en del gode ernærings- og sundhedsmæssige oplysninger, som man i almindelighed ikke møder andre steder og som nok er værd at tænke over. Dette lille arbejde er i højere grad kvalitet end kvantitet, og bør derfor kendes af alle interesserede. Bestilles gennem postgiro 33305, Boringvad, Søborg. *w.*

Kan badningen indskrænkes uden skade?

Tvungen af omstændighederne har der været tale om sparsommelighed på snart sagt alle områder. For at komme til klarhed over, hvor vidt man kan gå, har en vegetar, der i 30 år daglig har taget sit morgenbad, suppleret med et ugentligt karbad eller dampbad, foretaget et forsøg. Denne første fremstilling angår følgerne af at undlade det daglige kolde bad. I en senere artikel skal vi betragte resultatet af at undlade at tage varme karbade og den fysiologiske følge af disse.

Nævnte vegetar havde i de forløbne år ikke lidt af forkølelse. Han ophørte nu med det daglige bad i tre måneder og tog kun kolde sæbebade hveranden uge. Derimod fortsatte han med den vegetariske diæt.

Der skete tilsyneladende intet mærkeligt i de første tre måneder. Huden var nærmest normal og der kunde spores en lille besparelse i organismens fødeforbrug, fremkaldt ved en lidt formindsket appetit. Dette er jo i og for sig ganske naturligt. Da afkølingen ved det kolde bad efterfølges af en forøget varmeproduktion for at erstatte organismens varmetab, må der nødvendigvis kræves en større næringstilførsel for at erstatte de merforbrugte kalorier. Ophører denne afkøling, indtræder der i første øjeblik en besparelse i stofskiftet.

Det er iøvrigt en kendt sag, at kolde bade giver appetit.

En anden lille forandring indtrådte med hensyn til hudens forsyning med fedtstof, den blev en kende rigeligere. Dette havde i og for sig ingen betydning, da fedtforsyningen hidtil havde været således, at selv om hænderne en hel dag igennem benyttedes til vask i varmt vand, kunde huden være lige så elastisk og vel forsynet med fedtstof om aftenen, som om morgenen, medens den kendte rynkning og opblødning af huden slet ikke indtrådte.

For at opnå denne gunstige reaktion, plejede vegetaren, når huden en dag var særlig udsat, at nyde en extra portion letflydende planteolie, da de letflydende olier væsentlig og ret hurtigt bruges i organismen til at forsyne de ydre væv med det fornødne fedtstof.

Da huden nu, bortset fra en fjortendaglig sæbevask, i tre måneder ikke havde været behandlet med vand, skete der noget, som ikke var hændt i de forløbne 30 år. Der indtrådte en generalforkølelse med tilhørende snue og bronchialkatarh, ledsaget af hoste. Så snart denne erfaring var gjort, genindførtes øjeblikkelig den daglige vantegnidning eller koldt styrtebad, og denne behandling suppleredes med saften af en halv til en hel citron med honning i varmt vand hvér morgen.

Virkningen viste sig omgående. På to dage var forkølelsen under kontrol, og man undgik derved nogen arbejdsafbrydelse.

Konsekvenserne heraf er indlysende.

De teorier, hvormed naturlægerne siden dr. Michael Larsens tid har arbejdet, hvorefter hudkarrenes livlige funktion og hurtige reaktionsevne opretholdes ved en daglig træning med kontraktion, fremkaldt ved koldt vand, efterfulgt af en dilatation, fremkaldt ved aftørring eller vantegnidning, holder hele hudfunktionen i en mønstergyldig orden, samtidig med, at dens åndedræt lettes og fremmes ved den dermed følgende rensning og fjernelse af gamle hudceller; disse prøvede teorier havde endnu en gang vist deres næsten matematisk nøjagtige gyldighed.

I løbet af blot tre måneder var de resultater, som gennem 30 år var opnået, totalt forsvundne, og forsøgsmanden genoplevede med ubehagelig sikkerhed alle de erfaringer, som han kendte fra tidligere tid, hvor en uovervindelig, tør hoste i løbet af få timer frembragte en stærk hæshed, der truede med fuldstændig at forhindre talens brug.

Men på to dage lod de gode følger sig imidlertid opnå igen, så man herigennem ser, at denne funktionsprøve bevarer sin virkning og næsten øjeblikkeligt viser sit resultat.

En bekendt af forsøgsmanden, der er ingeniør, hørte om forsøget; han led af en meget ubehagelig med snue ledsaget forkølelse. Morgenbadet i forening med den foreskrevne brug af citron bragte øjeblikkeligt de samme gunstige virkninger som i første tilfælde.

Man opnåede herved en på dobbelt basis indhentet bekræftelse på disse teoriers holdbarhed og sikre realitet.

Og ligeså pålideligt er supplementet gennem en rationel vegetarisk diæt. Det rigtigt afpassede, tilstrækkeligt alsidige og passende vitamirige fødevalg forøger organismens varmeenergi og varmeproduktionsevne, således at legemets forsvarsevne bliver så stort som muligt, medens den ved det livligere stofskifte forøgede stoftransport tjener en hurtigere udrensning af dannede affaldsstoffer både fra organismens normale funktioner og fra bakteriernes skadelige stofskifteprodukter, der som regel er den egentlige årsag til det, vi kalder sygdommen, og som betragtes som en konstant tilstand. Patienten bliver da forbauset og mener at se et under, når transporten kommer i orden, og virkningen af giftene dermed automatisk ophører.

Forudsat at patienten er i stand til at tåle behandlingen, findes der næppe den forkølelse, der kan holde stand for den beskrevne dobbeltbehandling. Interessant er det at konstatere, at diæten alene kun er i stand til at muliggøre, men ikke er i stand til at opretholde den fuldkomne sundhed. Badning og anden legemsbevægelse er en lige så nødvendig forudsætning for sundhedens bevarelse.

Thomas E. Spur,
cand. mag.

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 og Københavnsafdelingens formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøi. 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.

Ukrudt som føde - gratis grønsager.

Almindelig kendt er anvendelsen af brændenælde og syre som suppeurt og til stuvning, og løvetand til salat.
Mindre kendt er sikkert en ret, som en af mine patienter præsenterede mig for: stuvet skvalderkål. Efter at have prøvet den må jeg indrømme, at smagen og spiseligheden er absolut lige så god som mange andre grøntstuvninger, uden nogen træede, utyggelige cellulosebestanddele. Rettens udseende var absolut tiltalende.
Til stuvningen var i dette tilfælde anvendt stænglerne, som var skåret i ca. 1 cm lange stykker, kogt i to hold vand, hvoraf det første var kastet bort, da det indeholder smagsstoffer, som mishager enkeltes smag. Derefter var det blandet med almindelig meljævning.
Bladene kan også spises kogt eller naturel, enten i hel eller hakket tilstand, som spinat. De, der holder af råkost og forstår betydningen af bevarelsen af vitaminer og salte, vil sikkert også i skvalderkål finde en ny og forfriskende spise.
Spørg haveejere og gartnere, om De må plukke skvalderkålen i deres have, og alle vil med begejstring overlade Dem den forhadte ukrudtsplante.

Dr. J. D. H.

Et besøg på "Egelund".

Den første søndag efter at bøgen var sprunget ud, tog jeg til „Egelund" ved Frederikssund og blev ikke skuffet. Tværtimod syntes jeg, at der var skønnere, end rygtet havde fortalt mig forinden.
Stedet er som skabt til at finde den ro og balsam for sjæl og legeme, som ofte tiltrænges i dagliglivets travlhed. Kranset af den lysgrønne Skov og den dybblaa fjord lå „Egelund" badet i majsolen på en dejlig sydskråning, da jeg ankom. Fra et højdepunkt så jeg ud over den velholdte frugtplantage og gartneriet, hvor alt var længere fremme, end man troede muligt. Orden og system herskede ude og inde, en sund vegetarisk kost blev serveret, alt åndede fred og harmoni, og man følte, at her var stedet, man kunde anbefale sine venner, der søger et udbytterigt ferie- eller rekreationsophold.
Man må lykønske hr. Vøldan med den smukke ejendom, både som høj-

skole og feriehjem, og med bestyrerparret hr. og fru Strøm, de forstår at gøre alt behageligt og hyggeligt for gæsterne, så at de længes efter at gøre besøget om.
I den nærmeste tid afholdes et 8 dages højskolekursus i vegetarisk husholdning (2.—9. juni). Iøvrigt står feriehjemmet allerede nu aabent for at modtage mange gæster i de kommende sommermåneder. Stedet kan efter de sidste udvidelser modtage ca. 25 gæster ad gangen, og håber på fuldt hus hele tiden. *J. D. H.*

Spredt og samlet.

Årsmødet er nu fastsat til 25. august. Stedet er endnu ikke endelig bestemt, men det bliver sandsynligvis enten i København eller et sted i det nordlige Sjælland.

Vor udflugt søndag den 5. maj var i enhver henseende vellykket og forløb meget fornøjeligt. — Den næste udflugt finder sted søndag den 9. juni og skal gaa fra Hillerød til Fredensborg, 10—15 km. Toget afgår fra Hovedbanegården kl. 8,29, fra Frederiksberg kl. 8,17 med omstigning i Hellerup og Holte, og fra Hellerup kl. 8,34 med omstigning i Holte. Dobbeltbillet til Hillerød. På tilbagerejsen løses enkeltbillet fra Fredensborg til Hillerød.

Sydfynske afdeling holdt ordinær generalforsamling på Råstrup kursted den 19. maj. Formanden, prokurist Helmer Fogedgaard, aflagde årsberetningen, og kassereren, grd. Rs. Bønløkke, oplæste regnskabet. Begge godkendtes uden diskussion.
Spørgsmålet om afdelingens fremtid gav derimod anledning til en lille debat, særlig fordi en del gamle medlemmer var imod, at afdelingens formue — godt 100 kr. — skulde overgå til den påtænkte nye afdeling for hele Fyns stift. I betragtning af, at midlerne var samlet af Sydfynsafdelingen, som hele tiden har haft hjemsted på Råstrup kursted, vedtoges det sluttelig at overlade formuen til foreningen „Råstrup kursteds venner". Medlemmerne og det i år indbetalte kontingent overgår derimod til den nye afdeling, som vedtoges oprettet under navnet „Dansk vegetarisk forenings fynske afdeling".
Det er meningen snarest at sætte gang i arbejdet for at gøre den nye afdeling stor og arbejdsdygtig. Som foreløbig bestyrelse valgtes fru Dagmar Andersen, Kølstrup, stukkatør Georg Clausen, Odense, og prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev. Der vil senere blive indkaldt til møde i Odense med vedtagelse af love og valg af den endelige bestyrelse. Vi håber, at dette vil blive signalet til et effektivt arbejde for vegetarismen i Fyns stift, og det vilde blive hilst med særlig glæde, om „Dansk vegetarisk forening" afholdt sit årsmøde i Odense næste gang. Ved samme lejlighed kunde den fynske afdeling så få valgt sin endelige ledelse.
Helmer Fogedgaard.

Gaver. Til børnehjemsfondet: Heilmann kr. 5,00. — Til bladet: —m—e kr. 18,00. Tak!

En gårdejer i Vestjylland mangler vegetarisksindet husbestyrerinde samt karle. Gården drives som alm. landbrug, men det er meningen at lægge om til planteproduktion i højere grad. Lad os hjælpe denne fremskridtsmand. Henvendelse til H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V.

Udødelighed og ernæring. Vi har hørt så meget om kost og dødelighed, at det virker helt velgørende at høre om kost og udødelighed. Det er en metafysisk forening i New York, som har opstillet en kostplan for

et barn, som skal „trænes" op til udødelighed. Den interesserer os kun forsåvidt som den er streng vegetarisk med udelukkelse af smør, mælk og æg, og vi garanterer absolut ikke for resultatet. Vi noterer kun den fornuftige tanke, som forbinder mange leveår med vegetarisk kost. *F.-J.*

Kartoflerne er dyre, siger man. Og alligevel koster en halv tønde kartofler ikke mere end en flaske brændevin!

LÆR det internationale Verdenssprog

Esperanto,

der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.

Alle oplysninger gennem

Dansk Esperanto Bureau,
Thinggade 10, Ringsted.

Råstoffer til
KRUSKA

og alle andre sundhedsfødemidler billigst fra

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

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

Kaur
tailored styles

Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

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

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

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og feriehjem,
„Egelund", 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 „Egelund".

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

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

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk 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.

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening



Mens ufred og krig sønderflænger de voxnes verden, fryder børnene sig i den danske sommer.

Den, der ikke tager mod gudsriget som et barn, skal ikke komme derind.

34. årgang
nummer 7
1. juli 1940

Årsmøde i Skodsborg.

Vegetarerne får fra tid til anden en uimodståelig længsel efter det smukke Skodsborg badesanatorium. De, der en gang har besøgt stedet, kommer gerne tilbage.
Sådan er det også gået i år; stemningen for at samles i den hvide by ved sundet blev efterhånden til en bestyrelsesbeslutning, og ved sanatoriets imødekommende gæstfrihed kan Dansk vegetarisk forening afholde sin årlige ordinære generalforsamling søndag den 25. august under de smilende og sunde omgivelser, som Skodsborg badesanatorium altid byder sine gæster.
Mødet begynder om formiddagen kl. 10,30 med formandens beretning og dagsorden ifølge lovene.
Senere bliver der en frokostpause, hvor man kan få frokost eller spise medbragt frokostpakke.





Om eftermiddagen stiller en af sanatoriets kurlæger, dr. Erling S. Tobiassen, sig til foreningens rådighed med et foredrag om et aktuelt emne.
Der vil i en pause også blive tid til frit samvær, søbad, spadserelure i parken og muligvis forevisning af en del af komplexet for dem, der ikke tidligere har besøgt sanatoriet.
Senere samles vi atter til en festmiddag fra sanatoriets berømte køkken.
Foreløbig kan vi derfor fastslå, at alt tegner til, at vegetarerne den dag får virkeligt udbytte af samværet. Vi indbyder derfor trygt alle medlemmer fra provinsen og hovedstaden til med os at tilbringe en skøn dag i Skodsborg i de vegetariske ideers interesse.
Dagsorden, togtider, pris for deltagelse i middag og nærmere klokkeslet i næste nummer af V. t.
Reserver den 25. august til årsmødet.

Bestyrelsen.

Støt arbejdet ved at købe vor literatur. - Vi har en formue i vore bøger, men den bliver først til gavn for foreningen, når medlemmerne køber bøgerne og giver dem til pårørende og venner.

Hindhede har ramt sømmet på hovedet! Hindhede har vist vejen!

I „Brugsforeningsbladet" har den kendte ernæringsexpert, laboratorieforstander Folmer Dam, husholdningsseminariet „Ankerhus", skrevet en anmeldelse af Hindhedes 40. beretning. Artiklen bærer titlen „Nøjsomhed", og anmelderen skriver bl. a. — efter at have citeret det forslag til en dansk kineserkost, som Hindhede opstiller (se V. t. for maj):

„Dette forslag rammer i den nuværende situation sømmet på hovedet — eller næsten da. Det er nemlig udelukkende danske produkter og planteprodukter, der foreslås, og deri har Hindhede ret, at det er spild at lade menneskeføde passere dyrene for at skaffe kød og andre dyriske produkter. Men — vi skal bruge smør i stedet for margarine, for hvor skal vi få råstoffer til margarine fra? . . . . Frugt i stedet for nogle grønsager kan vi da også tillade os. Men korn har vi brug for til menneskeføde . . . . vi skal i alt fald passe på, at ikke høns og svin får så meget korn, at vi selv kommer til at sulte. Og så behøver vi da heller ikke at nøjes med de grønsager, Hindhede nævner. Der er mange andre, som også er gode. Men det er rigtigt, at vi skal lægge hovedvægten på de v i t a m i n r i g e grønsager.
Det er naturligvis rigtigt, at vi i øjeblikket nærmest svømmer i mælk, smør, flæsk og æg. Men lad os endelig ikke bilde os ind, at det varer ved. Vi skal over på en helt anden levefod, vi skal have en billig og simpel kost, som kan tilberedes uden større brændselsforbrug. Og på dette område har Hindhede vist vejen."
Som et kuriosum skal vi blot anføre, at anmelderen mener, at vi må have nogen mælk og lidt kød — „for ellers vil kosten kede os til døde."
Det må ikke være rart, at have det sådan! *F.-J.*

Om læger og lægevidenskab.

Af Are Waerlands forord til „In the cauldron of disease" — I sygdommens hexekedel — citerer vi følgende:
„Det må også blive klart for enhver læser, at den medicinske videnskab, sådan som den er i dag, ingenlunde er et produkt udelukkende af lægernes anstrængelser, men at den i meget stor udstrækning er resultatet af det tænknings- og forskerarbejde, som er udført af udenforstående, først og fremmest af mænd indenfor andre fag og af interesserede lægmænd. Der kan ikke være tvivl om, at grunden til, at den medicinske videnskab ikke har haft heldet med sig i sine bestræbelser for at fremme sund-

heden og befri menneskene for deres plager, hovedsagelig ligger deri, at på den ene side lægekunsten er bleven monopoliseret af professionelle læger, fagarbejdere, som arbejder som et laug eller en fast sammensluttet fagforening, samt på den anden side, at man har bibragt lægmændene den opfattelse, at deres egne anstrængelser og medarbejde er ikke blot overflødige, men ovenikøbet værdiløst og uvelkomment.

Et af forfatterens hovedformål har været at overbevise sine læsere om den store skade, som denne betragtningsmåde har forårsaget, og hvor dyrt vi lægmænd har måttet betale derfor. Ligeledes at vise, hvor nødvendigt det er at få startet et udelukkende af lægmænd udøvet forskningsarbejde på disse områder samt for fremtiden at etablere et samarbejde efter nye linier med en helt igennem reformeret stab af praktiserende læger.

Effektivt samarbejde kan kun etableres mellem grupper af arbejdere — ligegyldigt hvilket fag de dyrker —, som har opnået positive, uigendrivelige helbredelsesresultater, og som, ligesom forfatteren, er dybt fortrolige med de midler og metoder, hvorigennem disse helbredelsesresultater kan opnås. *F.-J.*

Spiritus og dødelighed.

Den vidtkendte norske alkoholforsker dr. Johan Scharffenberg fyldte 70 år i november 1939. I et i den anledning udgivet festskrift har dr. Hindhede skrevet en afhandling om spiritusforbrug og dødelighed. En række statistiske tabeller viser med en uhyggelig klarhed alkoholens forfærdelige skyld som årsag eller medvirkende årsag til en lang række sygdomme og dødsfald. Af særlig interesse er en tabel, som omfatter et af rationeringsårene (okt. 1917—okt. 1918), da spiritus var næsten forsvunden. Sammenligner man denne periode med årene 1910—1914 før krigen og rationeringen, får man et slående bevis for alkoholens ødelæggelser. Når vi fjerner alkoholen, falder alle akute alkoholdødsfald naturligvis bort (1 mod 57). Samtidig forsvinder henimod to tredjedele af selvmordene og halvdelen af ulykkerne. Dødeligheden af lungebetændelse, nyrebetændelse og hjernelidelser aftager til ca. halvdelen. Et engelsk livsforsikringsselskab konstaterer en overdødelighed hos ikke-afholdne mænd på mere end 50 pct. Den hemmelige statistik fra København fra 1905 viste som bekendt, at alkohol var medvirkende ved 30 pct. af alle dødsfald hos voxne mænd.

At ernæringen i længden ofte fører til begyndende sygdom med ubehagelige fornemmelser, som trænger til bedøvelse, er dr. Hindhede selvfølgelig ganske klar over, og han slutter derfor med følgende absolut rigtige udtalelse:

„Hvis afholdsbevægelsen skal nå sit mål: udryddelse af alle rusdrikke, mener jeg, at den må spænde videre, tage spørgsmålet op om sundhedsmæssig levevis helt igennem. Når kosten ordnes med grovt brød, grød, kartofler, frugt og grønsager som hovedernæring med kun sparsomt tilskud af dyriske fødemidler, og der sørges for rigelig motion i frisk luft og sol, så vil trangen til giftstoffer som alkohol og tobak falde bort af sig selv." Gid afholdsbevægelsen vilde tage sig disse kloge ord til indtægt!

F.-J.

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 og Københavnsafdelingens formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

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.

„Hold dig ung".

Af overlæge Carl Ottosen. (Alf Nielsens forlag.) Pris kr. 8,00. Fås fra de samvirkende sundhedsforeningers kontor, Strandvej 102, Skodsborg. Postkonto 5830.

„Hold dig ung" er en bog om daglig, planmæssig virke til sol og sommer gennem hele livet, til en herlig sundhedstilstand, som alle unge og gamle kan få del i — og de fleste i fuldt mål, om de for alvor vil.

Bogen er et omfattende sundhedsprogram, bygget ikke alene på de erfaringer, som er gjort af forfatteren i hans mangeårige lægevirksomhed, kendt langt ud over nordens grænser, men også på vægtige vidnesbyrd fra verdensberømte læger og hygiejnikere, der særligt har arbejdet med samme spørgsmål.

I bogens titel ligger en mægtig appel til alle mennesker om at få udviklet deres kræfter til uanede livsmuligheder. Hvis alle vil læse og praktisere bogens mange fortræffelige råd, må det uden tvivl blive en berigelse for hele folket.

De tusinder, som har lært at skatte overlæge Ottosens hygiejniske levesystem, vil gennem bogen påny modtage begejstring til at forsætte på „Sundhedens kongevej", og alle andre, som læser den med opmærksomhed vil gribes ved at høre om de skjulte rigdomme, der kan udnyttes hos ethvert menneske.

„Hold dig ung" er bogen for den unge, der ønsker at skabe sig livslykke, for den ældre, der vil sikre sig en lys livsaften, og for enhver, der mangler det fulde vigeur og mod på fremtiden. Den må derfor ikke savnes i noget hjem. Den kan blive en guldgrube for alle sundhedssøgende.

J. D. Henriksen.

Fra køkkenkrogen.

I denne tid, hvor de gamle grønsager er få og ikke særlig velsmagende eller værdifulde, og de nye også få, men lækre og dyre, er der særlig grund til at udnytte dem så fuldt ud som muligt, f. ex. ved at spise dem rå.

Blomkålssalat I. Et lille blomkål, en teske hakket kørvel, 2 spiseskeer citrolat af olie, honning og citronsaft.

Blomkålssalat II. Et blomkål, 4—5 små gnlerødder, lidt karse, citrolat som i ovenstående opskrift.

Blomkålssalat III. Et blomkål, 1 lille salathoved i strimler, 1 teske hak. purløg, citrolat.

Blomkålssalat IV. Et blomkål, 1 ske citrolat, blandes i udhulede tomater, pyntes med karse.

Blomkålssalat V. Et blomkål, 1 æble, 1 ske rosiner, 1 ske citrolat.

Den syrlige smag i salatsovsen kan varieres med saften af en rabarberstilk, der rives eller køres gennem maskinen og udpresses, eventuelt sies massen. Den grønne salat kan krydres med fint snittet eller hakket skovsyre, løvetandsblade, radisetop, kørvel, karse, purløg, dild, salvie, mynte osv., dog kun en eller to ting ad gangen. *E. Pille.*

Vore udflugter. Søndag d. 14. juli til Buresø og Bastrup sø, ca. 15 km. Fra København, Slangerupbanen, kl. 8,44, tilbage i København kl. 19. Dobbeltbillet til Lindholm kr. 3,45.

— — —

Udflugten søndag d. 9. juni. Det skal strax anføres, det blev en herlig tur under hr. Seegelkes myndige ledelse. Omend deltagelsen kunde have været større, var det dog kvalitetsmæssigt et fortræffeligt selskab, man befandt sig i, et selskab, hvor lægestanden, gartnerstanden og åndsvidenskaben var godt og ligeligt repræsenteret, og under videnskabelig diskussion gik turen med tog til Hillerød, derfra spadseredes gennem Frederiksborg slotspark til Nøddebo, hvor den medbragte proviant indtoges. Som tilskud til denne nydelse havde vi den smukke udsigt over Esrom sø. Vejret var pragtfuldt. En forfriskning indtoges senere på konditoriet i Nøddebo, og på hjemturen tog vi over Fruehøj med den herlige udsigt over Arresø, videre til Jættestuen, hvor vi holdt hvil og i begejstring drøftede planer for vor næste udflugt. Derefter gik vi gennem Gadevang og de smukke egne mod Hillerød. At turens fører havde forregnet sig med hensyn til tiden, således at kun de mest sportstrænede kunde nå det tænkte hjemtog, og det kun ved at tage Hillerød hovedgade i løb, er undskyldeligt, da deltagernes stemning forståeligt havde afledt tankerne fra noget så ubehageligt, som at vi skulde hjem igen.
Det skal for en fuldstændigheds skyld bemærkes, at dr. Henriksen fik gjort os begribeligt, at man godt kan se på en kirke, om præsten taler der eller ej. Dette skulde forstås således, at man jo da udmærket kan se på kirken, uanset om præsten taler der eller ikke. Ja, de læger, de ved undertiden noget, som vi andre ikke ved, og som vi ikke ved, at vi behøver at vide. — Konklusion: Herlig tur — herligt vejr — herligt selskab. *Axel Madsen.*

Feriekursus i Esperanto for begyndere, viderekomne. kursusledere og børn afholdes 20. juli til 11. august på Langelands højskole. Der arrangeres udflugter for deltagerne, og prisen er rimelig. Antagelig serveres der vegetarisk mad, hvad man dog bør erkyndige sig om. Se annoncen.

Man kan drøje smør og margarine ved skefuldvis at piske det op med lunken mælk, 1 liter til 1 kg, eller ælte det med kartoffelmos. Spiser man ostepålæg, kan man nøjes med smør på et stykke brød og lægge det andet uden smør ovenpå (sandwich) — og man kan forresten helt undvære smør til mange slags pålæg. *F.-J.*

Lettere husbestyrerindeplads eller hjem søges af 50årig dame, hvor hun kan holde Gersondiæt. Billet mrkt. „Gerson" modt. oplysningskontoret, Istedgade 7, København V.

Feriekursus i Esperanto

afholdes i tiden 20. juli til 11. august på Langelands højskole, Rudkøbing. Hvert kursus varer 1 uge. **Pris** (incl. undervisning, kost, logi) pr. uge **40 kr.**
Forlang gratis prospekt.

Dansk Esperanto Bureau,
Thinggade 10, Ringsted.

Råstoffer til KRUSKA

og alle andre sundhedsfødemidler billigst fra

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

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

Kaur tailored styles

Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

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

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

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og feriehjem,
„Egelund", 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 „Egelund".

Spis i
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656
vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

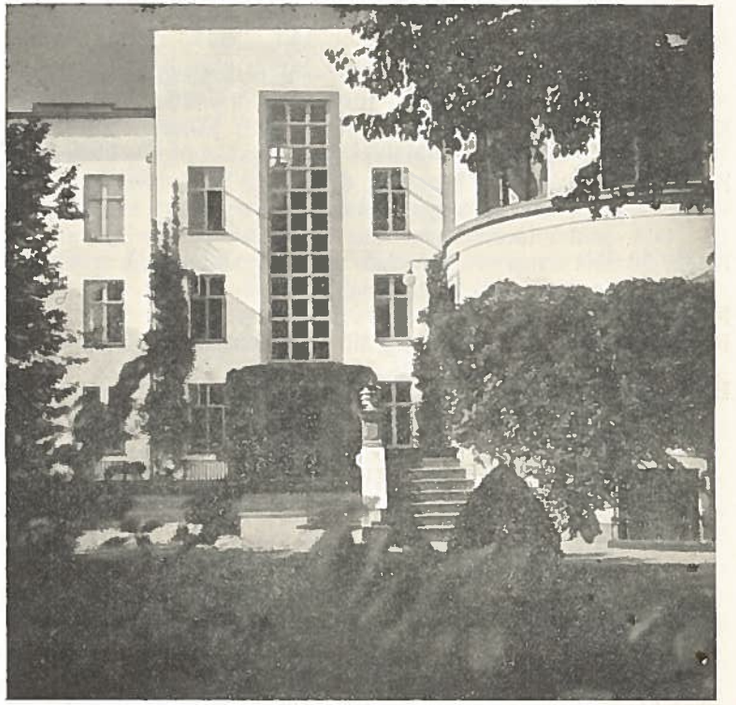
„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk 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.

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening



Fra Skodsborg badesanatorium — „den hvide by ved Øresund", hvor vi mødes søndag den 25. august for at tale om året, der gik, og om tiderne, der kommer.

34. årgang
nummer 8
1. august 194