Vegetarisk Tidsskrift

Københavnsafdelingen

af D. v. f. afholder møde i Kvindelig Læseforening, Gl. Mønt nr. 1,

onsdag den 19. april kl. 19^{30} pr.

Sekretær for **Foreningen til Brandbeskyttelse af Dyr**, hr. Knud Johansen, vil fortælle om:

»En dyreværneinspektørs oplevelser i sit arbejde« og vise farvefotograferede lysbilleder, samt en film.

Adgang 50 Øre.

Efter foredraget (kl. 21.30) afholdes den på grund af spærretiden udsatte **ordinære generalforsamling** i Københavnsafdelingen. Dagsorden i henhold til vedtægternes § 7.

Bestyrelsen.

Vegetarerne menes i almindelighed at leve af vegetabilier af hensyn til sundheden, og der er grund til at få fremhævet, at mange af os lægger vægt på vegetarismens etiske side, specielt hensynet til dyrene. Da imidlertid de færreste af os er så konsekvente, at vi afholder os fra mælkeprodukter, og da vi anerkender hestens og andre husdyrs anvendelse i menneskets tjeneste, er vi forpligtede til at tage stilling til de forskellige spørgsmål ang. dyrenes beskyttelse og må derfor være interesserede i at høre dette foredrag, i hvilket hr. Johansen vil berette både om triste og morsomme oplevelser under sit virke. — Tag venner og bekendte med!

N. Nielsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang

nummer 4

april 1944

Kosmoslejren.

Sekretær, hr. E. Gerner Larssons foredrag med lysbilleder om denne vegetariske sommerkoloni ved Københavnsafdelingens møde den 15. marts var en virkelig oplevelse. Man frydede sig over de skønne farvefotograferede billeder af glade mennesker — med masser af børn — af skøn natur og af de resultater, som ødemark viste sig at kunne give under kultur.

Skønt hr. Gerner Larsson talte ganske sagligt om Kosmoslejrens udvikling i de 10 år, siden den startedes, fik man sin vaklende tro på menneskene styrket ved at høre hans beretning om, hvad der deroppe ved Klint var bleven udrettet på nogle få år ved menneskelig organisationsevne og skaberglæde, men først og fremmest ved fællesånd ved samarbejde.

Samtidig stemtes man vemodig ved tanken om, at Dansk vegetarisk forening ikke har været i stand til at realisere den samme idé: at skaffe ligesindede et sted, hvor de kan nyde den danske sommer i frie omgivelser med adgang til den kost, vi har vanskeligheder ved at få andet steds, og med muligheder for drøftelser og klarlæggelse af de mange spørgsmål, vi til daglig savner lejlighed til at behandle.

Kosmoslejren er fuldt optaget i sommer, og dens vegetariske pension har man på grund af rationeringen måttet indstille, men hr. Gerner Larsson betonede, at den snarest muligt vil blive genåbnet, og at vi vegetarer da vil være velkomne som gæster, ligesom han indbød os til at aflægge lejren besøg — en indbydelse, som mange af de tilstedeværende sikkert besluttede at efterkomme i sommerens løb. *N. Nielsen.*

Feriehjem for vegetarer: Vi har ikke kunnet arrangere andet, end at vi har fået nogle bungalows på hånden fra 9. juli. Disse er beliggende i umiddelbar nærhed af Kosmoslejren ved Klint (Kattegatskysten nord for Nykøbing, Sjælland). Lejrens gartneri menes at kunne levere grønsager, ligesom vi har adgang til lejrens forsamlingssal.

Husene indeholder et værelse med fire kojer og en opholdsstue med slagbænk foruden veranda og køkken. Der findes primus og de for 6 personer nødvendige køkken- og spisegrejer. Prisen er 60 kr. pr. uge. Eventuelle lejere må omgående henvende sig til D. v. f. **N. Nielsen.**

Gaver til D. v. f.: Frk. Nordentoft kr. 3.00 (udeladt i forrige nr.), Fr. Rasmussen kr. 3.00.

Råkostbehandling af kræft.

Imod denne — imod lægerne Nolfi og Hindhede — indeholder »Ugeskrift for Læger« af 2. marts en meget skarp protest af overlæge Jens Nielsen, radiumstationen, der henviser til de mange ved radium, røntgen eller operativ behandling helbredte kræftlidelser og forlanger, at N. og H. skal præstere exempler på, at kræfttilfælde, fastslået ved mikroskopiske undersøgelser, er blevet helbredt ved råkostbehandling. I modsat fald må Hindhedes agitation — der refereres særlig til en artikel i Andelsbladet nr. 1 i år — stemples som vildledende, ansvarsløs og skadelig, og det må forlanges, at den omgående skal ophøre.

I sit svar indrømmer dr. Hindhede, at ganske vist er de enkelte tilfælde, som dr. Nolfi og andre henviser til, for få at bygge på, men »derfor er det vigtigt at få flere, og da de hidtidige resultater med brystkræft er så elendige, løbes der næppe nogen større risiko ved forsøg i nogen tid«.

Dr. H. betvivler ikke, at 99 % af de danske læger står på dr. Nielsens side, »men grunden turde være mangel på viden«, og dr. Hindhede påpeger det mærkelige i, at dr. Nolfi fik afslag fra Medicinsk Selskab om lov til der at fremvise resultatet af sit eget tilfælde.

Vi lægfolk har fået den opfattelse, at lægevidenskaben aldeles ikke er tilbageholdende, når det gælder experimenter på patienter med nye helbredelsesmidler og -metoder — vi husker f. ex. blæsten om sanocrysinbehandlingen — og vi står derfor uforstående overfor det faktum, at ethvert forslag til helbredelsesforsøg ved »naturlige metoder« — selv når de kommer fra lægeside — strax nedsables af »autoriteterne«. *N. Nielsen.*

Fynsafdelingens generalforsamling afholdes søndag den 23. April kl. 13,30 i Fyns Stifts Læseforening, Kronprinsensgade 7, Odense.

Medlemmerne bedes møde i god tid. Vi skal være færdige med generalforsamlingen inden kl. 15, da vi skal have glæden at høre et foredrag af læge, fru Kirstine Nolfi, København, om »LEVENDE FØDE«.

Tag venner og bekendte med — det bliver en god dag!

Venlig hilsen. *Georg Clausen.*

En let vej til forbedring af tarmfloraen.

Lige siden Metschnikoffs dage har spørgsmålet om bakteriefloraen i tarmkanalen været taget op af medicinske forskere i alle lande. Vi ved, at Metschnikoff priste den sure mælk på grund af dens indhold af lactobacillus bulgaricus, idet han mente, at denne var årsagen til den høje levealder, som man fandt blandt bønderne på balkanhalvøen. Nu viser det sig, at selv om disse findes i yoghurtmælk i ret stor mængde, vil bakterierne dog kun leve i tarmkanalen kortere tid og ikke spille nogen rolle for en omstemning af tarmfloraen.

Hos de allerfleste mennesker finder man i tyktarmen og exkrementerne en meget rigelig udviklet kultur af colibaciller, der, som vi ved, særlig medvirker til æggehvidestoffernes nedbrydning og udvikling af giftige alkoholer, der til en vis grad opsuges af tarmkanalen og må afgiftes i leveren og udskilles gennem nyrerne. Til modvirkning af disse forrådnelsesprocesser har man forsøgt mange veje; men det viser sig, at kun en omstemning af tarmfloraen til væsentligt at omfatte mælkesyrebakterierne er i stand til at standse colibacillens udvikling på bekostning af sundhedstilstanden.

Særlig i tilfælde af lidelser i tarmkanalen som forstoppelse, tyktarmskatarrh, manglende mavesyre og kronisk blindtarmsbetændelse, har colibacillen rigelig mulighed for at leve højt på bekostning af udnyttelse af næringsstoffer og medvirker desuden sikkert til mange komplikationer og ubehagelige symptomer ved disse sygdomme.

Herhjemme har særlig professor Orla Jensen medvirket ved spørgsmålet om at finde en kultur af mælkesyrebakterier, der kunde vise sig mere stabil end yoghurt (lactobacillus bulgaricus), og det er lykkedes at fremdyrke en stamme, som er i stand til at leve i tarmkanalen, den såkaldte lactobacillus acidophilus, som efter en række lægelige undersøgelser, foretaget og offentliggjort i 1939 af Dr. *Nygart* og *Meilbo*, viser sig i stand til at omstemme tarmkanalens bakteriekultur ved en kortere tids mælkesyrebakteriekur, der foregår på følgende måde.

Kulturen drikkes daglig i 14 dage. Derefter holder tarmfloraen sig i de fleste tilfælde således, at mælkesyrebakterierne har overtaget og trænger alle andre bakterier som colibaciller, paratyfus, tyfus- og paradysenteribaciller tilbage, hvorved organismen i mindre grad er udsat for infektion af disse bakterier.

Andre fordele ved at foretage en sådan kur er:

1. Tarmkanalen fungerer bedre, d. v. s. afføringen reguleres, således at der ikke opstår forstoppelse, eller eventuelt tilstedeværende obstipation ophæves.
2. Ubehagelige fornemmelser som oppustethed og vinde nedsættes til et minimum.
3. Exkrementerne bliver lugtløse og af en blød konsistens, som let passerer tarmkanalen uden smerter og gener.

Gennem de sidste år har man med held forsøgt mælkesyrebakteriekure både overfor børn og voxne og opnået udmærkede resultater, både med

hensyn til helbredelse af tarmsygdomme og hvad forebyggelse af disse angår. Jeg har selv haft lejlighed til at gennemprøve kurens virkninger på en række patienter på Skodsborg badesanatorium og er overbevist om, at den har været medvirkende til en hurtig helbredelse af lidelser i tyktarmen.

I tilslutning til kuren anbefales en lacto-vegetabilsk kost, der forlænger resultatets varighed, hvorimod en kødrig kost på grund af sit indhold af æggehvidestoffer i mere eller mindre opløsningstilstand har tilbøjelighed til atter at skabe basis for en rigeligere colikultur. *J.. D. Henriksen.*

Stortalende frugtavlere.

Dansk Grossist-Tidende er i sit februar-nummer ude med en oversigt over de mere eller mindre bombastiske udgydelser, som frugtfolk har glædet deres samtid med.

Først omtales »en besynderlig pjece«, som et smørfirma har udsendt, og som forudsætter, at vi nogle år frem i tiden vil have 100 millioner kg æbler til export, og dem agter man at gå på moderne vikingefærd med.

Ogsaa Hardy-Hansens »fede ord« i et radioforedrag bliver skarpt kommenteret, idet grossererne konstaterer, at valutacentralen skar frugtimporten, der i 1931 androg 24 mill. kr., ned til 6,1 i 1936, »for at give danske æbleavlere et sikret marked. Priserne steg naturligvis tilsvarende, således at det sunde forbrug af frugt, som havde været i glædelig vækst under frie forhold, måtte indskrænkes.«

Ikke blot den danske valutabalance har noget at glæde sig til, naar æblevikingerne rejser ud. Forbrugerne har også noget til gode hos de stortalende frugtavlere. Indtil videre har de desværre haft det indtryk, at avlerne var nok så meget interesseret i importspærring, som i udvikling af deres konkurrenceevne.

Efter at have omtalt handelsgartner P. Bechs udtalelser ved erhvervsrådets møde, slutter Grossist-Tidende:

»Maa man efter denne nye Oplysning i Sagen ikke have Lov til at spørge, hvad Meningen er med al denne Æbleagitation, som nu har staaet paa i Aarevis. Er der overhovedet nogen anden Mening deri, end at Æbleavlerne ved en, iflg. ovenstaaende Oplysning af Gartnernes Førstemand, bundfalsk Agitation søger at skabe og opretholde restriktioner, som foraarsager, at Befolkningen paa et for Sundheden vigtigt Omraade forsynes paa uforsvarlig Maade til Benefice for vore hjemlige Æbledyrkere.« *Forælder.*

Hvad siger kvægavlerne? I referatet af et foredrag af lektor Gruelund i Københavns geografilærerforening om: »Fejl, vi begår i geografiundervisningen«, hedder det: Planteproduktion er det primære i alt erhverv. Vegetabilsk føde giver størst udbytte pr. arealenhed. Går vegetabilierne gennem dyr, udnyttes kun 15 %. N. N.

„Kong Gulerod"

hedder en artikel af Dr. H. Kejser-Nielsen i Sundhedsbladets februarnr., der på en meget overbevisende måde tilråder spisning af gulerødder efter hvert måltid og især efter dagens sidste måltid for at undgå »ormstukne tænder«. Dr. Kejser-Nielsen omtaler den antagne hovedårsag til caries: stivelsen, især fra brød og kager, der efter måltidet bliver hængende som et klister mellem tænderne. Dette nedbrydes af spyttets enzymer og af bakterier for videre at omdannes til mælkesyre, som forbløffende hurtigt angriber tændernes emalje, især — eller måske udelukkende — om natten hvor der ingen spytafsondring finder sted, der kan bortskylle mælkesyren.

Tygning af en friskskrabet gulerod renser mund og tænder fuldstændigt for brødrester og klister, og kun uskadelige gulerodsrester bliver tilbage. En tandbørste vilde måske kunne gøre det lige så grundigt, og et æble vel også, men bedst er og bliver guleroden.

Dr. K.-N. gengiver en beretning om en engelsk læge, der lod 14 børn få frugt eller gulerødder efter næsten hvert måltid og i hvert fald om aftenen. De fik det lige fra små og kunde slet ikke undvære det. Resultatet var, at de efter 7 års forløb ikke havde een ormstukken tand, medens 14 andre børn havde 90!

Altså køb gulerødder om efteråret, opbevar dem i fugtigt sand og spis dem friskskrabede efter hvert måltid! Væn Deres børn dertil, så undgår De bebrejdelser senere, at børnene allerede i tyveårsalderen skal have gebis.

Ved N. N.

Enfoldig dyrevenlighed.

I det svenske Folkhälsotidsskriften Friskt Folk har ernæringsfysiologen Sven Rydenfelt skrevet en artikel, »Våra husdjur får det bästa av vår föda«. Artiklen, der viser det fornuftige standpunkt, svenske sundhedsexperter indtager, har ogsaa interesse for danske — vegetarer og ikkevegetarer. Nedenstående er et ret fyldigt uddrag.

— Jeg tvivler nu og da på, om mennesket i sjæl og sind er dyreven. Jagt og fiskeri tyder ikke direkte på noget særligt i den henseende. Ikke heller det faktum, at vi holder husdyr, som vi passer godt og er gode imod. Vi gør det jo bare for til slut at slagte dem og spise dem. Under mine ernæringsfysiologiske studier er denne tvivl imidlertid fuldstændig hævet. Vi er virkelig dyrevenner — i det mindste engang imellem og sikkert på grund af uvidenhed ... Særlig iojnefaldende er denne dyrevenlighed, når det gælder vort forhold til det mest foragtede af vore husdyr, svinet.

Vi har i de senere år skaffet vore firbenede venner tidssvarende boliger med moderne bekvemmeligheder, i mange tilfælde bedre end dem, mange fattigfolk og en del tjenestefolk kan få. Svinene kvitterer for venligheden ved hurtigere og bedre at voxe sig fede end dengang, vi tvang dem til at være »svin«.

Men det er særligt, hvad kosten angår, at vor dyrevenlighed kommer til udbrud. Vi viser en selvopofring og en uselviskhed, som er fuldstændig uventet. Deler vi ikke broderligt vore måltider med svinene? Hver dag går der store portioner af såkaldt affald fra vore kokkener direkte til svinestierne. Og så er dette endda kun en bagatel mod alt det, der kommer fra møller og mejerier. Men vi deler ikke ligeligt med svinene. Vi beholder selv det dårligste og giver svinene det bedste og værdifuldeste. Lad os begynde med brødet. Når kornet er sendt til møllen, skilles klid, kim og de grovere bestanddele fra den kridhvide kærne. Af denne fremstilles det fine, hvide mel, der er et meget dårligt fodeemne, fattigt på opbyggende stoffer. Alle de vigtigste og værdifuldeste bestanddele i kornet sidder nemlig i klid, kim og yderdelene. Disse dele betragter molleindustrien som affald, der anses for at være ubrugeligt til menneskefode, men godt nok til svinene. Og svinene voxer og trives, så det er en fornøjelse at se det

Så kommer vi til mælken. Af denne sundhedsdrik fremfor nogen anden beholder vi en mindre del til direkte forbrug. Største delen anvendes under normale forhold til fremstillingen af smør. I mejerierne udskilles en femogtyvendedel, smørfedtet. Dette er et meget værdifuldt næringsmiddel, men i sammenligning med de tilbageværende fireogtyve femogtyvendedele, skummetmælken og kærnemælken, er sundhedsværdien af disse to sidste næringsmidler betydelig højere end smørrets. Af mælken beholder mejerierne kun denne lille del smørfedt, medens en meget stor del af resten går tilbage til producenternes grise. Og de er ikke kostforagtere, medens vi selv med vort smør og vort hvide brød — — —

Der vilde ikke være noget at sige til dette, hvis der ikke — trods en kraftig stigning af mælkeforbruget — endnu findes titusinder af børn i Sverige (og dette gælder nok også for Danmark), som får for lidt mælk, og som vilde vinde frem i sundhed, om de fik en lille del af den skummetmælk, som vi nu fylder i svinene.

Hvorledes forholder det sig så med kartoflerne? Når vi tænker på vor omsorg for vore firbenede venners trivsel er d,et naturligt, at vi næsten altid, inden vi koger kartoflerne, skærer skrællen af — store, tykke, herlige skræller, som vi lader gå videre til svinene. Kogevandet får de måske også med i købet. Hvor kan de andet end trives og udvikles? Imedens vi selv med vore råskrællede, udkogte og udludede kartofler — — —

Det hænder også, som i spørgsmålet om sukkerroerne, at det er andre husdyr end svinene, der får de bedste bidder, medens vi selv beholder det mest ensidige og fattige af alle næringsmidler, det hvide sukker.

Når vi spiser frugt, skræller vi den meget ofte først — hvad skulde vi ellers med vore fine frugtknive! Og så fjerner vi alt det inderste i frugten, det omkring kærnehuset, der sammen med skrællen er det værdifuldeste af frugten — også det går til svinene.

Af grønsager får svinene skrællen og toppen. Den smule, der er tilbage, koger vi omhyggeligt, for at de næringsemner, der endnu findes, enten kan blive ødelagt eller kogt ud i kogevandet.

Endnu kun et lille betegnende exempel.

Alt det, vi kalder affald fra mejerier, møller, sukkerfabriker eller køkkener, anvender vi som foder til vore firbenede husdyr. Vi svenskere er

meget glade for en exotisk drik, kaffen, og drikker store mængder deraf. Men tro blot ikke, at en ærlig bondekone giver svinene den tiloversblevne kaffetår eller grumset. Hun forstår, at svinene ikke vilde være fornøjede med anretningen og heller ikke trives ved den. Derfor varmer hun selv den overgemte tår op igen eller koger sig en ny kandefuld på det gamle grums.

Vor ovenfor omtalte dyrevenlighed er dog ikke helt ægte. Vi giver ganske vist dyrene det bedste og værdifuldeste, men kun af uvidenhed. I vor enfoldighed bilder vi os hele tiden ind, at vi har valgt den bedste del for os selv, skønt forholdet i virkeligheden er det modsatte. (Ved W. D.)

Dr. Hindhedes 47. beretning.

Tarmforgiftning — Kræft og dens bekæmpelse.

Den gæring og forrådnelse, som finder sted i tarmen hos de allerfleste mennesker giver anledning til en kronisk selvforgiftning, som lidt efter lidt undergraver hele organismen, så den afgiver jordbund for snart sagt enhver lidelse. Tarmbakterier er nødvendige i fordøjelsesarbejdet. Men når de sukkerspaltende bakterier fortrænges af de æggehvidespaltende, så har vi skandalen i form af forrådnelse. Det har nu vist sig, at kød, æg og gammel ost er den rette grobund for disse forrådnelsesbakterier, og deres tilstedeværelse fremkalder et sygdomsbillede, der vexler hos de forskellige patienter. Undersøger man exkrementerne, finder man visse giftstoffer (phenol, indol, scatol), der opsuges i blodet og føres til leveren, der gør sit bedste for at neutralisere dem. Det er de æggehviderige fødemidler og fedtstofferne, der fremkalder forrådnelsen, som modvirkes ved kornprodukter og mælk.

Dr. Kellogg paa Battle Creek sanatoriet har i særlig grad beskæftiget sig med dette spørgsmål, og han satte især ind paa at ændre tarmfloraen i gunstig retning ved hjælp af vegetarisk kost, og det lykkedes for ham. Dr. H. har besøgt sanatoriet og konstateret de gode resultater af en kost, der i princippet svarede til de af dr. H. opstillede normer. Hos folkeslag, som i det væsentlige lever paa lignende vis, kendes denne selvforgiftning fra tarmen da heller ikke. Fordøjelsessygdomme, mavesår, kræft blindtarmsbetændelse er enten ukendte eller meget sjældne. I denne forbindelse citerer dr. H. en meget lang række af sagkyndige, som alle udtaler sig om æggehvidestoffernes tilbøjelighed til at fremkalde forrådnelse i tarmindholdet og for kulhydraterne som en gunstig jordbund for udvikling af syrebakterier, der dræber forrådnelsesbakterierne. Et tilsvarende forhold gælder for dyrene. Den såkaldte kraftfodring betyder derfor en svækkelse af dyrenes sundhed, hvilket igen betyder, at de dyriske produkter (mælk!), som mennesket benytter, er forringet allerede i starten. Og når flaskeborn i modsætning til brystborn så ofte lider af tarmgæring (ildelugtende afføring), så skyldes det bl. a. også, at komælk indeholder et overskud af de stoffer, som begunstiger forrådnelsen. De forskellige medicinske sagkyndige, som citeres, anfører en række sygdomme: leverlidelser, blindtarmsbetændelse, mavesår, hjertesygdomme, nyrebetændelse, apoplexi, sukkersyge, modtagelighed for infektionssygdomme og endelig

Kræft!

Denne del af beretningen skyldes dr. Nolfis pjece og de angreb, som i den anledning er fremkommen. Da dr. Norfi ønskede at fremstille sig selv ved et møde i Medicinsk Selskab og gøre rede for resultatet, fik hun afslag! »Ja, det er jo det sædvanlige. Nyopdagelser, der senere bliver af epokegørende betydning, bliver som oftest mødt med hån fra mændene paa bjerget.« Om den måde, hvorpå dr. Ingerslev i Ugeskrift for Læger forhåner dr. Nolfi, siger dr. H.: »Denne hån fra kollegerne er for mig ikke let at forstå. Med hensyn særlig til brystkræft har vore læger sandelig ikke noget at prale af« — og det påvises så, at dødsfaldene af denne sygdom i de sidste 50 år er steget 77 %. »Tallene tyder på, at den nuværende behandling i det mindste ikke gavner!« Den ansete Danziger-kirurg, Erwin Liek, betegner visse kirurgers statistik som svindel. Af operationer, som han har foretaget, viste det sig, at af 414 patienter var kun 23 i live efter 5 års forløb. »I kræftspørgsmålet lever lægerne i en verden af illusioner. Løgn er måske et for stærkt udtryk.« Og Liek citerer en række andre kirurger med lignende resultater, bl. a. overfor brystkræft. De afviger betydeligt fra Dr. Krebs i Aarhus, der ogsaa har ment sig kaldet til at håne dr. Nolfi. Han skriver bl. a.: Det bedste vilde være, om den slags bøger blev tiet ihjel« — — — »At civilisationen har medført kræft er det rene nonsens.« Professoren hævder at kunne helbrede ¾ af brystkræft ved operation, når de kommer under behandling i tide. Ventes der for længe, går det galt. Han skriver: »Hvis derfor en kvinde føler en knude i sit bryst og så efter læge Nolfis anvisning begynder en råkostkur, kan man være evigt forvisset om, at det vil koste hende livet.« Altså trods alle foreliggende, også for dr. Krebs tilgængelige, oplysninger, som viser, at kræft bogstavelig talt kun findes hos kulturfolk, mener Aarhusprofessoren sig alligevel berettiget til at hævde det modsatte. »Med andre ord,« siger dr. Hindhede, »professoren anser dr. Nolfi for at være ganske uvidende eller samvittighedsløs. Da jeg har kendt Nolfi gennem mange år og ved, at hun er en udmærket kundskabsrig læge, hvis hovedformål er at hjælpe sine lidende medmennesker, kan jeg ikke tie, men må gøre opmærksom på, at der i udlandet findes en lang række kræftkirurger, hvis erfaringer har vist dem noget ganske andet.« I overensstemmelse med disse er det da, at Hindhede hævder, at kræft ganske øjensynlig kan forebygges ved den rette diæt. »At de danske læger ikke kan indse dette, er mig ubegribeligt.«

Dette skrift er i realiteten et meget kraftigt angreb på lægernes stilling til yderst alvorlige problemer. Man synes ærlig talt, at ordene »samvittighedsløs og uvidende«« ikke så meget rammer dr. Nolfi som hendes angribere. Eller er det åndelig og fysisk forkalkning, som følge af den kulturkost, som »de velstillede stærkt kødtroende læger« har råd til? I så fald viser den 83-årige dr. Hindhede en åndelig smidighed og et velbegrundet mod i sine meninger, som må vække beundring og tillid. For dr. Nolfi går jo et skridt videre, end dr. H. nogensinde er gået i diætspørgsmålet. Idet han bøjer sig for foreliggende kendsgerninger, udtaler dr. Hindhede:

»Ja, ærede landsmandinder, hvis der begynder at vise sig en lille knude i brystet, prøv hos dr. Nolfi, der nu er ved at indrette et lille kræftsanatorium med solbad osv. Men søg i tide. Vent ikke, til De er på gravens

rand som følge af mislykket behandling med kniv og stråler. Kun på eet punkt er jeg ikke sikker på, at fru Nolfi har ret, og det er, når hun udelukker grovbrød. I de østens lande, hvor kræft er ukendt, er grove kornvarer meget anvendte.« F-J.

(Jacob Lund, Medicinsk Boghandel, 31 sider. Pris 1 kr.)

Nyt fra »Råstrup kursted«. Foreningen »Råstrup kursteds venner« har udsendt regnskab og beretning for 1943. Det viser fremgang både i medlemstal og indtægter, og det har da også været muligt at støtte 4 patienters ophold på kurstedet. Der har i sommer været fuldt optaget, både af patienter, rekonvalescenter og feriesøgende. For de syges vedkommende har resultaterne været gode, og de andre har fået både hvile og gode råd om vegetarisk levevis.

Frugtplantagen og havebruget i det hele er ret omfattende, og man har nu set sig nødsaget til at anskaffe en hest til brug ved jordbehandlingen. Der er så bleven bygget stald og indrettet værelser til havebrugsmedarbejderne. Formelt har kurstedet været lukket i vintermånederne, men ikke desto mindre har der stadig været flere patienter, som man ikke har ment at kunne sige nej til, så der har i virkeligheden været åbent hele året. Sammen med årsberetningen er udsendt indbetalingskort for kontingentet for 1944. Medlemmerne er i fuld gang med indsendelse af beløbene, og adskillige er jo samtidigt medlemmer af D. v. f. Men — der er en del, som ikke endnu har meldt sig til støtte for dette udmærkede vegetariske arbejde. Dem indbyder vi til medlemsskab. Send os et års kontingent (mindst 3 kr.), og vi sender Dem årsberetning, love m. v. Postkonto 16.009. Adresse: St. Fink-Jensen, Kongsvej, Vejle.

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Kobenhavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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

Fyns stifts afdeling. Formand og kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: 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.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk kokken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Norregade 6.

Husbestyrerinde.
Kultiveret og dygtig ung kvinde kan snarest få plads som husbestyrerinde. — Vegetarisk levevis. Gode forhold.
Hans Storm, Gudme Fyn.

Ung pige.
16—20 år søges 1. maj i et vegetarisk gartnerhjem. Gode forhold. God løn for en dygtig pige.
H. J. Fink-Jensen, Vardevej 171, Vejle.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 4 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.
Exp.: Norsvej 6 A, Københ. V.
Tlf. C. 2006 A, Postkonto 58626

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,
Østergade 20, Rudkøbing.

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

Aktuelle Bøger
- Nolfi: Råkostens betydning for sundhed og Sygdom. Kr. 1,50.
- Martinus: Livets Bog.
  1. bind kr. 15,50 indb.
  2. bind kr. 22,50 indb.
  3. bind kr. 25,00 indb.

Frimærker modtages som betaling eller bøger sendes pr. efterkrav.
H. Henningsens Boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.



J. E. OHLSENS ENKE
Skandinaviens ældste Frøfirma

Ønsker De
en naturligt virkende afføringsregulator?



— da prov en kur med

Acidophilus-Koncentrat,

som er en opslæmning af mælkesyrebakterier af arten lactobacillus acidophilus. Til fremstillingen anvendes en bakteriestamme, der har vist sig særlig egnet til omstemning af tarmfloraen. — Tåles af børn og voxne. — Er lugt- og smagfrit, naar det sættes til drikken eller maden.

1 flaske daglig under kuren.

Præparatets virkning er biologisk og beror alene paa dets indhold af formeringsdygtige acidophilus-kim.

Metoden er beskyttet ved dansk patentansøgning 412/42 og ved dansk patent nr. 61633. — Mange anbefalinger. — Indholdet af en flaske, der repræsenterer en daglig minimumsdosis paa ca. 100 milliarder levende acidophilus-kim, blandes op med kold evt. lunken sødmælk eller kærnemælk, respektive med vælling og andre mælkeretter, der dog — af hensyn til mælkesyrebakterierne — *ikke* bør være varmere end 40—45° C.

(Begrænset produktion, der evt. kan medføre en kort ventetid før starten af kuren).

Sendes direkte til opgiven adresse pr. post over hele landet. Pris kr. 1,00 pr. flaske + flaske 8 øre + porto.

Flaskerne godtgøres ved returnering.

A/S ENICO

Lygten 39—41, København NV.

Bestil på **Central 2146**

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

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.



Landsforeningens Mærkat.

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

Sana Godthaabsvej 62 A

Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

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.
THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.