Vegetarisk Tidsskrift

Vegetarisme i praxis.

I sit hjem på Garderhøjvej i Gentofte har bestyrerinden for Eliaskirkens menighedsbørnehave frk. Dagmar Thellefsen anbragt 40 småbørn for sommeren. Disse børn lever vegetarisk, idet frk. Thellefsen har flere års erfaring for, at børnene trives udmærket på vegetarisk kost, hvori der indgår megen råkost, og er mindre modtagelige for sygdomme end på almindelig kost. Desuden er de langt lettere at styre, hvilket er et vigtigt punkt, hvor så mange rollinger skal dirigeres. Resultaterne er så overbevisende, at børnenes forældre viser stor velvilje og stærk interesse for frk. Thellefsens bespisningsmetode.

I juni drager kommunelærerinde frk. Marg. Olsen atter til sin bungalow ved Bjærge strand med et første hold på 16 svage børn — udtaget af skolelægen — for ved friluftsliv og *vegetarisk kost* at gengive dem helbredet. Frk. Olsen har fået støtte fra Hindhede og Eckbo (1000 kr.) og ligeledes fra børnehjælpsdagen, men yderligere bidrag er velkomne (kan sendes til D. v. f.), for derved vil flere hold børn kunne komme til at nyde godt af denne *handlingens vegetarisme.*

N. Nielsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang

nummer 6

juni 1944

Til tankeløse kødspisere.

Om selv Du skulde dræbe disse dyr,
det lam, den kalv, den fugl og meget andet,
som nu Du nyder ved et festligt bord,
Din appetit blev vist lidt mere blandet.

Som lækker steg det ligner ikke mer
et yndigt lam, så manges sommerglæde,
og ingen tanke rører sig hos Dig,
om hvad der forud gik — Du trygt kan æde.

V. Irminger ved N. N.

Gode råd til husmænd. Vejle amts husmandsforeninger holdt forleden havebrugsmøde. Ved den lejlighed sagde konsulent Gram, Åbyhøj, bl. a.: »Rigelig brug af grønsager og frugt betyder sundhed og velvære. En væsentlig del af vitaminerne får vi gennem havesagerne. Mange rynker på næsen, når de hører om råkost, men vi har da altid spist radiser og salat rå. Grønkål er særlig godt. Det giver courage. Flittig brug af peberrod skærper hukommelsen og forstanden. Det har man vidst længe, men nu ved vi hvorfor. Årsagen er, at de stærke olier, der findes i peberroden, bruges særlig til hjernevævets opbygning. Selleri er et godt naturligt middel mod gigt, og gigt skal være ubehagelig. Af sundhedsmæssig betydning er det også at arbejde i haven, og det er bedre for byfolk at sysle med arbejdet i haven end at røre sig med at få motion f. ex. ved traveture ud ad landevejen.«

Så mange var ordene! Gid husmændene vil tage ved lære! **F.—J.**

Indøvelse af sund levevis.

Vi taler så ofte med stolthed om vore udmærkede hospitaler og sanatorier. De er altid overfyldte, siger man, ikke fordi man beklager den megen sygdom, som er årsagen, men ganske simpelt fordi man beklager pladsmangelen. Man går nemlig ud fra, at pladsmangel på hospitaler er en social uorden, medens årsagen — de mange syge mennesker betragtes som noget selvfølgeligt, et uundgåeligt onde. — »Hvorledes går det på Deres sanatorium«, spurgte jeg engang en bekendt sanatoriedirektør. »Gott sei dank, alles ist besetzt«, var hans ligefremme svar! Gud ske lov, at der er så mange syge mennesker, at vore sanatorier er overfyldte.

Men i stedet for at beskæftige os med syge mennesker og deres behandling, vil vi se lidt nærmere på, hvorledes de »raske« kan bevare og fremme deres sundhed. I over 40 år har vegetaris-

men været kendt her i landet og burde således have sat sine spor, først og fremmest mellem vegetarerne. Er da f. ex. samtlige vegetarer en skare af 1. kl. mennesker, A-mennesker? — Med mit mere end 40-årige kendskab til forholdene tør jeg bestemt og afgjort sige nej! Vi er mange, ja, et flertal, som hører til de halvtraske, til B-gruppen eller endnu længere nede i alfabetet. Hvorfor? Fordi de principper, som vi har erkendt for de rigtige, i altfor stor udstrækning er forblevet *teorier*. Vi har talt om dem, drøftet dem, skrevet artikler om dem. Men vi vedblev at køre rundt med de dovne tarme, som stik imod naturens bestemmelse og til vort fordærv blev »et vandrende gemmested for let fordærvelige stoffer, hvis affaldsprodukter de bar på mindst 24 timer ad gangen«. (Arbuthnot Lane).

Hvad er da årsagen til dette misforhold? — Det kan ikke være ukendskab til teorierne, tværtimod — ingen er bedre opflasket med teorier end vegetarerne! I skrift og tale er vi bleven holdt à jour med det sidste ny om ernæring og sund levevis. Vi har haft lejlighed til at gå på kursus og lære de nyeste principper for kostens rette sammensætning. Vi har hørt om sol, luft og vand, om gåture, gymnastik og motion i fri luft. Og alligevel! Alligevel er vi ikke bleven de levende og uigendrivelige beviser for vore princippers rigtighed. *De gamle vaners almagt* og *de slappe viljers afmagt* — det er stort set grunden til, at det hele går så trægt. Det er slet ikke nogen ringe sag at bryde indgroede vaners åg. Både i ens egen personlighed og i omgivelserne viser sig modstand, som ustandselig skal brydes. Og det er heller ikke morsomt. Det kan »gå på nerverne«, og man får let særlingens præg. For det er jo ikke alene spisevaner, det drejer sig om. De sædvanlige former for selskabelighed svarer jo kun lidt til de krav, som sund fornuft og fornuftig levevis stiller. Dårlig luft, tobaksrøg, pjattet påklædning og pjattet samtale (om tobaks- og andre vanskeligheder!), malede ansigter og lakerede negle, mishandlet hår og høje hæle og altsammen på en tid af døgnet, som lidet harmonerer med hin berømte »fysiologiske« sovetid fra kl. 19!

Der findes afvænningsanstalter for alkoholister og morfinister m. fl. Disse menneskers elendighed skyldes ofte vaner og omgivelser. Men også vi trænger til afvænningsanstalter! Ikke et sted, hvor vi snakker om vor dårlighed og det bedst virkende afføringsmiddel, men et sted, hvor vi kan blive opøvet i alt det, som vi nu engang ved er rigtigt, men som vi har så svært ved at få gennemført til bunds. Et sted, hvor de gamle vaner kan få et knæk og nye

og bedre opøves. Et sted, hvor man kan lære nye former for selskabelighed uden at blive asocial. Et sted, hvor man mødes med andre i fælles stræben mod det fælles mål: det fysiologisk fuldkomne menneske. At spisevanerne, som er utroligt sejglivede, ganske særlig må opøves, er selvfølgeligt.

Man ofrer tit uger og måneder på at kurere på en eller anden sygdom. Det var nok så rationelt at ofre nogle uger på at bevare og forbedre et godt helbred, at gøre endeligt op med en mere eller mindre mislykket fortid og gøre banen fri for en lykkeligere fremtid. *F.—J.*

Flødeskum og bakterier.

Det meddeles fra Aarhus, at flødeskum er et udmærket næringssubstrat for bakterier. Særlig det flødeskum, som serveres i konditorkager er »velnæret« — et sandt eldorado for de små bæster. Fløden står nemlig i bagerierne og »modner« (en fin betegnelse for dekomposition d. v. s. opløsningsstadiet), hvorefter den piskes til skum og serveres for liebhavere i de konditorkager, som på lønudbetalingsdagene bringes hjem til glæde (»Ej blot til lyst«) for familiens børn. F-J.

Et par bemærkninger om råkosten.

Efter at dr. Nolfi havde talt ved Fynsafdelingens årsmøde i Odense, efterlyste jeg eventuelle frugtmåltiders plads i råkostplanen, idet jeg anførte, at et frugtmåltid bestående af æbler, lidt figen eller dadler (sjældnere nødder) var alt, hvad jeg som snart 40-årig vegetar havde budt mig selv af ren råkost, og at jeg derfor savnede oplysning om frugtens plads og betydning som led i en råkostplan. Dr. Nolfi udtalte da, at frugt og grove grønsager ikke hørte sammen, men særlige frugtmåltider og disses sammensætning og betydning blev ikke nærmere omtalt.

Jeg gør opmærksom på dette forhold, fordi der i dr. Nolfis pjece om råkosten kun findes kostplan med grønsager, korn, mælk osv., medens frugt henvises til forfriskning mellem måltiderne, hvilket sidste endda kommer i strid med, at fruen i sit foredrag fastslog, at tre måltider burde være maximum pr. dag.

Endvidere udtalte fruen, at ved blanding af kogt og rå føde kunde vitaminerne ikke udnyttes. Hertil er dog at sige, at mange mangelsygdomme er helbredt ved en sådan blandingskost, så helt at udelukke vitaminernes betydning under disse forhold kan næppe forsvares.

Jeg ønsker ikke at lægge hindringer i vejen for råkosten — vore indgroede vaner kan være hindringer nok — men de ofte forekommende godtkøbsbifald skader mere, end de gavner. **Fr. Pedersen,** Strib.

Frugt som led i råkosten.

Selv for en vegetar kan det være svært at fatte råkostens store værdi.

Som fhv. plantageejer Fr. Pedersen skriver: »Indgroede vaner kan være hindringer nok.«

For rå frugt som fødemiddel behøves næppe nogen større agitation. De fleste spiser gerne frugt i så stor udstrækning, som portemonnæen tillader.

Det, det drejer sig om, er at gøre mennesker forståeligt, at råkost er ikke frugt alene, men nok så meget grønsager og rødder. Man kan ikke leve af frugt alene — i al fald ikke her i landet, dertil er kalorieværdien af frugt for ringe til vort kølige klima.

Til brug for råkosten nævner jeg i min pjece: nødder, frugt og grønsager, og tilføjer: men også mælk, honning og æg er råkost. Endvidere at råkostens variationer må følge årstiderne, og at enhver må lære sig selv at tilpasse den, sådan som den nu egner sig bedst netop for ham eller hende.

Menneskers smag og indstilling er så forskellig, men det skulde ikke behøve nogen særlig forklaring, at frugt spises bedst, som den er fra naturens hånd. Kun for dem, der dårligt tåler rå frugt, må den spises sammen med rå sødmælk, og da tåles den altid, hvis man da ikke går med mavesår eller en alvorlig mavekatarrh.

Hvilke frugter, der kan spises sammen, kan ganske rette sig efter smagen. Blot må man huske, at frugten skal vaskes først, og skallen med kærner og kærnehus spises med. Det gælder også appelsiner; med skal og kærner er den et helt måltid. Nøjes man med Kødet alene, mangler der noget.

Om vinteren spiser jeg selv grønsager med mælk og honning 2 gange daglig; frugt med mælk og spiret korn eller nødder een gang daglig. Om sommeren, så snart vi har frisk frugt, spiser jeg to frugtmåltider og kun een gang grønsager.

Jeg har en stor have, og da jeg ikke sylter eller henkoger frugt, må jeg se at få den spist, mens den er frisk og rå, i al fald den part, der ikke kan opbevares naturel.

Kogt og rå føde arbejder dårligt sammen, skaber stærk luftudvikling, der virker generende. Årsagen dertil er jo nok den dødkogte føde. Hvordan og hvorvidt vitaminerne udnyttes i så fald, har jeg ikke udtalt mig om. Kun kan jeg sige, at efter at have spist **halv** råkost i 14 år fik jeg kræft, og på **hel** råkost i 3½ måned + 3 timers daglig solbad gennemsnitlig helbredte jeg mig for kræft.

Kirstine Nolfi.

Årsmødet plejer at finde sted den sidste søndag i august. Nærmere i næste nr. af V. T.

Bladets format

og papiret har på grund af tiderne måttet ændres, hvilket vi beder læserne undskylde.

Vort daglige brød.

Om brødet, vort vigtigste fødemiddel, kaloriemæssigt set, har der i V. T. været adskillige indlæg, ligesom det synspunkt har været fremsat, at modent korn, om det skal anvendes som menneskeligt næringsmiddel, bør knuses strax for anvendelsen, og at det ikke bør spises i form af brød.

Man stiller sig uvilkårligt noget skeptisk overfor brødbagning efter de sidste tiders nyheder på dette område. I dagspressen læses, at Fællesbagerierne nu lancerer nye brødsorter »med et betydeligt tilskud af værdifulde kalksalte og med tilsætning af et stof, der gør det muligt at få det fulde udbytte af rugbrødets fosforindhold«. Det hemmeligholdes, om hvilket stof der er tale. Denne hemmelighed skal åbenbart tages i reklamens tjeneste — man skal indvinde omkostningerne til laboratorieforsøgene. For stoffet er vel ikke af en sådan art og oprindelse, at brødspiserne taber appetitten ved at erfare derom?

Og mollen går videre: Schulstad & Ludvigsen reklamerer omgående med, »at de længe har fremstillet rugbrød under passende tilsætning af kalksalte, og gennem en særlig fabrikationsmetode i væsentlig grad har frigjort melets fosforforbindelser«.

Det ender vel med, at hver anden bager sætter en skovlfuld benmel til dejgen og reklamerer med sit extrafosforholdige brød!

Vegetarerne opnåede i sin tid at få ikke-vitaminiseret margarine. Mon det ikke nu bliver en opgave for os at få fremstillet brød af korn — og korn alene?

Vi afventer med utålmodighed myndighedernes svar på vort andragende om tilladelse for vore medlemmer til at købe korn til hjemmeknusning. Så blev vi da selv herrer over, hvad vi ønsker tilblandet, og så kan vi gå i lag med det ikke mindre vigtige spørgsmål: Hvilke **gødningsstoffer** anvender dyrkerne af vort brødkorn. **N.N.**

Råkostbehandling af kræft.

I vort aprilnummer omtaltes overlæge Jens Nielsens protest i »Ugeskrift for Læger« mod lægerne Hindhedes og Nolfis antagelse, at råkost kan virke helbredende på kræft, og dr. Hindhedes svar til dr. Nielsen.

Ugeskriftets redaktion gør os opmærksom på dr. Nielsens efterfølgende svar til dr. Hindhede, i hvilket det fremhæves, at der på radiumstationen i Kbh. er bogført over 250 tilfælde af brystkræft, der i mindst 5 år efter behandlingen var symptomfri, men at chancen for at komme blandt dem, der efter 5 års forløb var raske, i høj grad var afhængig af, at sygdommen var taget under behandling strax i begyndelsen. **N. N.**

Bier i dyngevis under frugttræerne! Ved vejle amts husmandsforenings havebrugsmøde d. 8. marts udtalte en af egnens meget kendte biavlere: »Den gensidige betydning, som bier og frugttræer har for hinanden, bør fremhæves. Det er ikke sjældent, man finder dynger af bier under frugttræerne som følge af sprøjtningen. På den måde lægges biavlen øde til skade også for frugtavlerne«. **F.J.**

Faren ved plantebeskyttelsesmidler.

Om dette emne findes der i majnumret af tidsskriftet »Pas på« en udforlig artikel af havebrugskandidat Anna Weber fra Statens plantepatologiske Forsøgsstation i Lyngby.

Den indeholder en række advarsler og råd til dem, der arbejder med sprøjtemidlerne. Der må vises stor forsigtighed, da man er udsat for forgiftninger o. l. Der redegøres for bestemmelserne ang. opbevaring af sprøjtemidlerne, der ved fejltagelser let kan forårsage ulykker.

Der henvises i artiklen til faren for bierne og til mulighederne for at tilføje planterne skade, men forfatteren mener ikke, at forbrugerne løber nogen risiko ved den stigende anvendelse af kemikalier som et nødvendigt led i rationel planteavl, **såfremt hver enkelt bruger retter sig efter forskrifterne og anvender midlerne med fornøden omtanke.** Visse midler må kun bruges, når der endnu er lang tid til, at de pågældende plantedele: æbler, stikkelsbær osv. skal spises. Står der salat, spinat, persille e. l., som snart skal spises, under træerne, der skal sprøjtes, må disse planter omhyggeligt dækkes med presenninger!

Kan vi stole på, at dette bliver gjort? Måske kan ganske ringe kvanta af disse gifte forårsage alvorlige forstyrrelser i den menneskelige organisme. Spørgsmålet er af stor rækkevidde ved den stigende dyrkning af frugt og grønsager, og det kan ikke afvises ved det i øvrigt udmærkede løsen: hver vegetar sin egen have.

N. Nielsen.

Spinat-rumleri!

Den kvindelige tandlæge, som har offentliggjort nogle undersøgelser vedrørende oxalsyre i spinat, har ganske afgjort »trådt i spinaten«! For ganske vist har vi længe vidst, at der er oxalsyre bl. a. i spinat (men i mange andre fødemidler desuden f. ex. grønkål, rabarber m. m. fl.), men vi har aldrig hørt, at folk var så store spinatædere, at de indtog sådanne mængder oxalsyre, at der kunde ske nogen skade. Adskillige læger har da også reageret. Dr. Begtrup f. ex. finder det meget forkert at fremsætte sådanne skræmmebilleder, når der ikke er ført uigendriveligt bevis for deres rigtighed. Men selv om spinaten skulde være en forbruger af organismens kalk, så har den andre store fordele i kraft af sit vitamin- og jernindhold, og det vilde være meget beklageligt, om den skulde komme i miskredit. Spis bare spinat og lad de små børn få den også — det har de bestemt ingen skade af, siger dr. Begtrup. Også børnelægerne prof. Monrad og overlæge Bojsen er enige om, at spinat er udmærket for småbørn — jeg agter i hvert fald ikke at holde op med at gøre propaganda for spinaten, siger overlæge Bojsen. Ernæringsexperten, prof. Gudjonsson i Aarhus, udtaler, at selvfølgelig er der oxalsyre i spinat, ligesom i salat og rabarber, men ubehagelige følger indtræffer kun, når en række forskellige faktorer træffer sammen: kalk-, fosfat- og D-vitaminmangel. Så kan det være skadeligt at spise for megen

spinat. Tandlæge Schmidt Nielsen har fremsat en teori, prøvet på rotter. Maaske teorien er rigtig, men den betyder ikke noget i praxis.

Roret om spinaten hindrede salget af drivhusspinaten. Det skulde nødig afskrække gartnerne fra at så spinat på friland. For vi kan ikke undvære denne udmærkede C-vitaminkilde! F.—J.

Lægmandsbetragtninger over sygdomsforebyggende midler.

Menneskene må være gjort af et usselt stof og være meget mangelfuldt udrustet fra naturens hånd mod sygdomsangreb, siden de allerede skal under lægebehandling i de første leveår og indpodes mod de mange sygdomme, som lægerne påstår, vi er udsatte for.

Hvis en moder vil være på den rigtige side, skal hun lade sit barn indpode mod 5—6 forskellige sygdomme: kopper, difteri, tuberkulose, kighoste, mæslinger, fåresyge o. s. v. — så først er barnet rigtig sundt og modstandsdygtigt over for de forskellige sygdomme.

Det lyder eventyrligt, men sådan siger de lærde, og så må det vel være rigtigt.

Lægerne påstår endvidere, at vaccination mod difteri er ganske ufarlig. Kan vi tro dem? Fra alle sider hører man om, hvor alvorligt syge mange mennesker har været efter massevaccinationerne.

I hvert fald er det en besynderlig fremgangsmåde at gøre raske mennesker syge, for at de kan være raske.

Der findes andre forebyggende midler, der har den fordel, at de både er naturlige og ufarlige. For det første er der renlighed. At det står meget slet til med renligheden i befolkningen, fik vi et kraftigt bevis på for et par år siden: da det varme vand holdt op, holdt også mange mennesker op med at vaske sig, og følgen blev, at utøj og fnat bredte sig i uhyggelig grad.

Mange sygdomme kommer af urenlighed. Således siger den engelske læge, dr. Hadwen om kopper: »Det er en smudssygdom! Ryd smudset væk, og sygdommen vil forsvinde.« Tuberkulose får den bedste jordbund der, hvor man mangler forståelse af betydningen af ren luft i stuer og opholdsrum.

Mange mennesker regner ikke forkølelse for noget, og dog er det ingenlunde nogen ufarlig tilstand at befinde sig i, idet den meget let kan udvikle sig til alvorlige sygdomme som mellemøre- og pandehulebetændelse, halssyge o. s. v. Utallige gange er en tilsyneladende uskyldig forkølelse gået over til alvorlig sygdom, der er endt med døden.

Der er næppe noget så sundhedsbefordrende som koldt vand. Den, der året rundt tager sin kolde afvaskning, overskylning eller styrtebad, behøver ikke at frygte de nævnte sygdomme, som så mange mennesker lider under, og som giver lægerne fuldt op at gøre. Der hører hverken mod eller mandshjerte til at foretage en sådan afvaskning; den hærder mod forkølelse, virker opfriskende og oplivende både sjæleligt og legemligt; selv i stærke frost-

perioder er det ingen bedrift, men en god vane, man aldrig vil aflade fra. jeg vover at påstå, at det barn, som får eller som selv daglig tager en sådan afvaskning af hele kroppen med kraftig frottering bagefter, ikke er så udsat for at få difteri som det barn, der går i skole dag efter dag, ja, måske uge efter uge med en uvasket krop.

At ernæringen også spiller en mægtig rolle, er der ikke tvivl om. Et meget kødspisende barn er mere modtagelig over for sygdom end det barn, der hovedsagelig lever vegetarisk, men om alle disse sundhedsbefordrende midler hører vi aldrig hverken i radioen eller pressen; nutildags kommer alle forebyggende midler fra serum-institutet. Dette hænger sammen med, at læger kun har interesse for sygdom; og når lægeforeningens formand, dr. med. Mogens Fenger, i sit svar til Aalborg-borgmesteren siger, at i tilfælde af en epidemi vilde lægernes indtægter formentlig flere hundrede gange overstige, hvad de nu tjener ved vaccination, så rører overkirurgen her ved et kildent punkt, nemlig det skæve forhold, i hvilket lægerne står til befolkningen. Lægerne har det vanskeligt, deres opgave er at søge at helbrede de syge, men samtidig skal de leve af de syge; en umulig opgave, som aldrig kan løses tilfredsstillende for nogen af parterne. Systemet er samfundsskadeligt. Lever lægerne højt og tjener store penge, sygner befolkningen hen og fylder hospitaler og kliniker, og omvendt: breder sundhedstilstanden sig i befolkningen, som det undertiden sker i rationeringstider eller efter gode somre, så græder lægerne. Der er et skarpt modsætningsforhold mellem lægernes interesser og befolkningens behov; vort behov er sundhed, lægernes existens-interesser er sygdom!

Folket bør i tide kræve lægerne sat på fast gage og tillige kræve, at de uddannes til **sundhedsvejledere**, først og fremmest med dem selv som exempel — ellers vil det ikke vare længe, inden vi bliver et samfund af svæklinge.

Ingeborg Plockross Irminger.

Den bedste gødning er den naturlige,

siger agronom Gaunitz i »Vegetarianen«. Den kinesiske bonde forstår at vurdere den, og når han har gæster, fremfører han med ægte østerlandsk høflighed sin bøn: at de højtærede gæster vil være så elskværdige at tænke med velvilje på deres værtsfolk og tømme deres højt ærede mavers velsignede indhold ud på jorden! — Vi civiliserede vesterlændinge er stolte over at kunne anvise vore gæster et W. C., som skyller hele det velsignede tarmindhold ud i — badestranden!

Grønsager i sne!

I Norge har man gjort forsøg med opbevaring af grønsager i sne. Man lægger et lag sne i kælderen og anbringer med passende mellemrum de pågældende sager med sne omkring og ovenpå det hele igen et lag sne. En sådan snekule holder sig til begyndelsen af juni uden at tø op, forudsat at den er forsvarlig isoleret på alle kanter med mos eller savsmuld. Sådan en snebunke hjælper også til at holde temperaturen i kælderen nede, og en temperatur omkring 0 gr. er den bedste. Hvidkål var f. ex. lige så frisk i slutningen af maj, som da man tog dem op.

F. J.

Radioforedrag. I sin tid henvendte vi os til radiofonien og fremhævede det rimelige i, at også vegetarerne fik lejlighed til at fremsætte deres anskuelser om forskellige aktuelle spørgsmål. Som et resultat af denne henvendelse er læge Jens David Henriksen, Skodsborg, på programmet **den 20. juni**, da han kl. 17 skal tale om: **Bør vort brødforbrug lægges om.** **N. N.**

Vegetarisk vandrehjem?

I Farum kan ikke-kødspisere arrangere sig sommerophold hos en ivrig vegetar, fru Ebba Magnussen (nær Farum station), men fruen har endnu en bungalow, med plads til en halv snes mennesker, til disposition. Den ligger i en stor frugthave og er delvis møbleret. Fruen ønsker den udnyttet af vegetarer, og her er mulighed for at indrette et vandrehjem, en weekendhytte eller lignende, om blot en kres af vegetarer kunde slutte sig sammen og træffe de fornødne foranstaltninger. Nærmere hos fru Magnussen eller D. v. f. **N. Nielsen.**

Kbhafdelingens udflugter (alle er velkomne som deltagere).

Næste tur finder sted den 18. juni (hvis vejret er meget dårligt da søndag den 25.) til Hvalsø (Skjoldenæsholm osv.). Dobbeltbillet Hvalsø kr. 4.70. Fra hovedbanegården kl. 8,07. Tilbage i Kbh. kl. 20.21. **C. Seegelke.**

Udflugten til Lillerod Kr. Himmelfartsdag havde fundet stor tilslutning, og det blev en dejlig skovtur. En lille venlig byge med efterfølgende strålende solskin fik træer og blomster til at folde sig ud i deres skønneste sommerpragt. Vi så 8 dysser og jættestuer på turen og ved en gammel kæmpehøj bredte vi vor dug i det grønne og spiste vor medbragte frokost.

Jul. Petersen.

Gaver til D. v. f.: Ev. Andersen kr. 4,00, Larsen, Ejby, kr. 4,00.

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1 kr., Dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 Øre, »Vegetarbogen« 25 Øre portofrit fra D. v. f.

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: Skoleinspektør 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, Nørregade 6.

Ung pige, vegetar,

søges strax eller 1. juli til hjælp i vort sommerhus og have ved Limfjorden. FREDERIK MADSEN (tidl. hos dr. Hindhede)

Adr.: Laboratoriet, Vodroffsvej 6. Kbh. V. Vester 507 x, bedst mellem 9—10.

Ung mand søger

vegetarisk pension (gerne råkost) i Charlottenlund. Ligeledes søges fra 1. aug. eller senere umøbleret værelse med centralvarme. Svar mærket »Ny råkostler« til V. T.s exp.

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.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39[2] —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

"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.

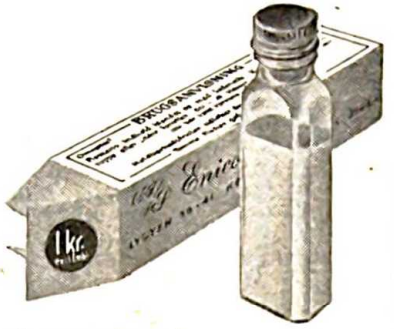
LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.

Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

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.

THOR MØLLERS BOGTR. KØBVN.