Fru Johanne Ottosens Skodsborg Sundhedskaffe
er coffeinfri og velsmagende. Den har Kaffens Smag og kan nydes saavel af sunde som syge. Ved Indsendelse af 1,50 Kr. sendes 2 Pund portofrit til de Provinsbyer, hvor der endnu ikke er Forhandler.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Alle til vegetarisk og sundhedsmæssig Levevis nødvendige Varer føres stedse i fineste Kvaliteter til billige Priser.

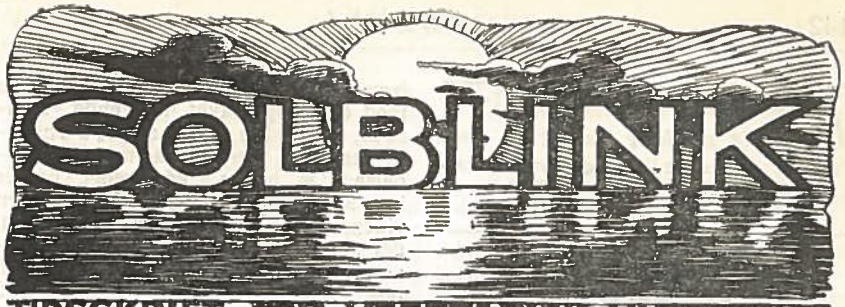
Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri ved Forsendelser til Beløb 2 Kr.

Emil F. Hansen
Colonial-, Vin-, Conserves-Magasiner
20 · Nordre Frihavnsgade · 20
Alle den sanitære
Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Tørrede og henkogte Frugter og Grøntsager.
Æble The i Pk. — Æblevin — Koffeinfri Kaffe.
Alkoholfri Vine. — Mapl-Corn Flakes, Pk. 0,60.
Junckers bekendte Kartofler.
Alt til vegetarisk Levemaade.
Sidste Aarsmedlemskort forevist giver 5% Rabat.

Specialforretningen
SANA
Alt til vegetarisk, afholds- og sundhedsmæssig Husholdning. — Egen Fabrik for Kogning af ægte Frugtsaft, Marmelade, Gelé og Maltsaft m. m.
Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.
Fabriks-Udsalg: Skindergade 28. (Tlf. 5650), Smallegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening — Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn



8. Aargang | **December 1914** | **Nr. 12**

Indhold: Du Sommer, som svandt. — 5te Beretning fra Dr. Hindhede. — Et vegetarisk Børnehjem. — Rundskue. — Vort Arbejde. — Spørgsmaal og Svar. — Møder m. m. — Annoncer.

Du Sommer, som svandt.

Du Sommer, som svandt under
straalende Væld
af Varme og Lys fra det høje,
hvor Farverne straaled' i Gry og
Kvæld
med Glans for det undrende Øje!

Nu smiler din Sol fra det fjerne
kun
— med Hilsen fra Dag og Skær-
sommer —
naar Taagerne letter en liden Stund
i Stilhed, før Vinteren kommer.

Du Sommer, som svandt under
jublende Kor
af Sange og tonende Strenge,
mens Dansen paa Tæpper af
Blomsterflor
opførtes af Alfer i Enge!

Nu er den forsvunden, din jub-
lende Hær.
Kun Tomhed er bleven tilbage.
Slet ingen Smaablomster i Mark
og Kær
opliver de graatunge Dage.

Du Sommer, som svandt! Det
mig rinder i Hu,
at ogsaa min Sommer vil blegne.
De kraftfulde Dage forsvinder
som du
i Mindets guldbræmmede Egne.

Du Sommer, som endte med
frugtbare Høst!
Du hjælpe mig til at lære
at bruge min Sommer — trods
Fejl og Brøst —
til Daad, som kan opad bære!

Du Sommer, som svandt under
Solvarmens Tegn,
o, lær mig at mindes med Glæde
de skytunge Dage! Thi Himlens
Regn
gaar dybt med sin signede Væde.

Du Sommer, som svandt, men
genfødes hvert Aar
ved Solhverv bag Palmernes Lunde,
du tolker min Jul, saa mit Hjerte
forstaar,
at aldrig dets Liv gaar til Grunde.

Morten Stokholm.

En rigtig glædelig Jul og et godt Nytaar ønskes alle „Solblink"s Læsere. *RED.*

5te Beretning fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser.

7 fynske Landhusholdninger. Professor Barons Børnehjem. Fængselskost. Næringsmiddelanalyser.

(1 Kr. Jacob Lunds Boghandel.)

Dette er absolut den for os Vegetarer mest interessante Beretning, Dr. Hindhede har udsendt — og det siger meget. Blandt de i Bogen omtalte 7 fynske Landhusholdninger vil man med Glæde notere sig de to vegetariske, og da især Raastrup, der afgiver vægtige Vidnesbyrd for Vegetarismen. Vi lægger først Mærke til, at ingen af de 7 Husholdninger naar op til den af den gamle Videnskab forlangte Norm for Æggehvidemængden (118 g pr. 3100 Kalorier), som man paa Trods af al Fornuft, Erfaring fra det praktiske Liv og fra talrige Forsøg næsten krampagtigt, om vi saa maa sige, klamrer sig til; se blot de videnskabeligt opstillede Kostreglementer for Sygehuse og Fængsler. Da der for os Vegetarer ingen Tvivl er om, og da moderne Forsøg, og ikke mindst Hindhedes, viser, at det altfor store Æggehvidebrug, især stammende fra animalske Produkter, maa betragtes som en af Hovedaarsagerne til den store Sygelighed og Svækkelse, der hærger Menneskeheden, er det interessant atter og atter, og ogsaa her ved de 7 Husholdninger, at faa konstateret fra det praktiske Liv, at man klarer sig — og det desto bedre, jo længere man kommer ned — paa mindre Æggehvidemængder. Her er man fra 28 til 59 g under Normalen. Det er selvfølgelig Raastrup, der er lavest med 58,9 g Æggehvide daglig, og det saa endda med langt overvejende vegetabilsk Æggehvide, nemlig ca. 80 % af Forbruget, hvilket atter er en Forsyndelse mod den i Øjeblikket herskende Videnskab, der fordrer, at mindst 1/8 af Æggehviden skal være af animalsk Oprindelse. Og hvilke skrækkelige Følger har saa denne Forsyndelse mod den videnskabelige Norm haft, den Norm, der som bekendt støtter sig til en Fejlregning og en bagvendt Logik hos den tyske Videnskabsmand Voit? Ja, lad os tage de to værste Tilfælde, en vegetarisk levende Lærer og Raastrup. Den første har faaet et meget slemt Maveonde forværret, da de almindelige Læger ordinerede „kraftig" Kost, men er blevet fuldstændig helbredet paa den vegetariske Kost. Fru Rasmussen paa Raastrup, der nu er op i 50'erne, og som i 30 Aars Alderen var fuldstændig Invalid og havde opgivet det hele, er gennem den æggehvidefattige vegetariske Kost blevet fuldstændig arbejdsdygtig, kan styre den store Husholdning paa henved 30 Personer og i dagevis cykle meget lange Strækninger. Lad os ogsaa lige notere os de mange, der mere eller mindre nedbrudte er kommet til Raastrup for enten at drage raske derfra eller med Forstaaelsen af, hvorledes Helbredet kunde genvindes. F. Eks. den unge Pige, der „elendig, træt, mat og nervøs" maatte gaa en hel Sommer i en dejlig Frugthave uden at turde røre Frugten og ej heller maatte spise Kartofler for Lægen, men som ved Raastrups Paavirkning begyndte at spise Frugt, Gulerødder og Kartofler og senere kom paa en stærk Frugtdiæt og nu er rask og kan udføre svært Havearbejde (Gravning). Hindhede tør med Rette mene, at disse Tilfælde „peger imod, at en æggehvidefattig Kost ikke alene ikke skader, men tværtimod gavner. Naar en slig Kost kan helbrede aargamle Lidelser, maa den vel med endnu større Sikkerhed kunne forebygge de samme Sygdomme". En kendt Overlæge har da ogsaa sagt til Hindhede: „Ja, jeg er ganske klar over, at hvis jeg satte mine Patienter paa Hindhedekost, vilde mindst Halvdelen komme sig, men jeg er lige saa klar over, at saa fik jeg ikke flere Patienter." Hindhede siger hertil: „Ja, det er sørgeligt, men sandt. Skal man som Læge have stor Tilstrømning af Patienter, skal man gerne delvis snakke dem efter Munden. Patienter vil nok være raske, men købe Helbred ved at ophæve Sygdommens Aarsag — egne daarlige Vaner — det ønsker man ikke. Saa hellere nøjes med en lille foreløbig Bedring og bevare Gigten, Tarmkatarrhen og — „Livsnydelsen" til Gravens Rand."

Man kan strides om, hvem der har den overvejende Del af Skylden for disse bagvendte Forhold, *det* staar fast, at Oplysning saavel for læg som lærd efterhaanden sikkert vil bedre Forholdene, og Hindhedes Arbejde er et mægtigt Led i Bestræbelserne for at aabne Publikums Øjne.

Foruden sine egne Undersøgelser omtaler Hindhede udførligt Professor Barons vegetariske Børnehjem i Breslau. Vi skal senere skænke dette Børnehjem en særlig Omtale. Her skal vi lige notere, at Resultaterne derfra er saa fortrinlige, at man dobbelt bedrøves, naar man ser ud over alle vore Børnehjem, hvis Børn stadig maa lide under „Videnskabens" Fejlgreb. Hjemmets Læge var ikke Vegetar. I Begyndelsen var han meget skeptisk. De fortrinlige Resultater maatte tilskrives, at den vegetariske Kost ikke let foraarsagede Overernæring. Gennem 8 Aar maa han dog stadig notere den ringe Sygelighed og udmærkede Tilstand i det hele og tilsidst overgive sig med det Indtryk, „at Ernæringsbetingelserne her er særlig gunstige".

Endelig sammenligner Hindhede dansk og tysk Fængselskost. Vi har jo her i dette Blads Juninummer i Aar haft Fængselskosten til udførlig Behandling, saa vi skal blot indskrænke os til at meddele, at Hindhede ogsaa paa dette Omraade paaviser, hvor uheldig den æggehviderige stærkt animalske Kost er.

Vi haaber hermed at have givet vore Læsere et lille Indblik i, hvilket Udbytte man kan forvente ved Læsningen af denne Beretning. Nu maa man blot ikke skuffes altfor stærkt, naar man saa pludselig støder paa en alt andet end vegetarisk Udtalelse eller en Snært til Vegetarismen. Hindhede er jo ikke Vegetar, selv om han er en af dem, der leverer os de bedste Vaaben. Dette mærkelige Faktum maa man have i Erindring, naar man læser hans Bøger.

Den vegetariske Kost er ikke alene bedre, men kan ogsaa blive billigere end enhver anden.

Et vegetarisk Børnehjem.

I denne Tid, hvor vi daglig i Bladene kan læse om Mishandlinger paa vore Børnehjem og Børnesanatorier, kommer Tanken om et vegetarisk Børnehjem uvilkaarligt op i en.

Jeg har læst om Børnehjemsforstanderinder, der prygler og mishandler de stakkels syge Børn, fordi de ikke kan spise op, og som tvinger Børnene til at spise deres egen Opkastning. Og jeg har læst om dumme Tilsynshavende, baade Læger og Lægmænd, der forsvarer dette meningsløse System. Den store Hob skriger og raaber paa Undersøgelseskommissioner; men hvor ligger Fejlen? I Systemet! I den aandsforladte Tanke, der ligger til Grund for Tvangsfodringen! Hvad hjælper det, der kommer en ny Forstanderinde eller lidt Smør i Grøden? Systemet: Tvangsfodringen vedbliver at bestaa, saa længe de Mænd sidder for Styret, der tror derpaa.

Hvad om Vegetarerne Landet over sluttede sig sammen og oprettede et vegetarisk Børnehjem? Hvilken Agitation vilde det ikke blive for vor Sag, og hvilket Grundskud vilde det ikke blive for den uheldige Kost, Over- og Tvangsfodringen paa Børnehjemmene og Børnesanatorierne.

Jeg lader Tanken gaa videre til „Solblink"s Læsere. Muligvis kan en eller anden fremsætte et Forslag i denne Retning til Realisation og Gennemførelse af Tanken. *E. Solkær.*

Tanken er gammel og god. Vi mangler jo blot Midlerne. Hovedbestyrelsen har stadig et vaagent Øje med, hvad der sker, samler Materiale o. s. v., saa vi staar godt rustede, naar Hjemmet engang kommer, om ikke før, saa vel, naar „Pomona" giver Overskud. De gode Resultater, vi kender fra det vegetariske Børnehjem i Breslau, lader os føle det som en dobbelt Synd, naar vore Børnehjem herhjemme blindt styres efter det gamle System. Vi har vor Opmærksomhed rettet ogsaa paa dette Punkt og tænker bl. a. paa at sende f. Eks. Beretninger fra Breslau og desl. til de forskellige Hjem og lignende Steder.

Red.

Rundskue.

Kræft, Røntgenstraaler og Radium. Spørgsmaalet om Kræftens Oprindelse og Helbredelse diskuteres jo ivrigt i Pressen. Man undersøger Kakerlaker og Rotter for at finde det lille Væsen, der maaske kunde være Kræftens Aarsag. Er det ikke nærmest blind Iver? I Troen paa, at hver Sygdom har sin udefra kommende mystiske Aarsag, overser man nemt og oftest, at det er den indre Aarsag, Legemets daarlige Modstandskraft, der er den egentlige Aarsag, idet et fuldstændig sundt Legeme i det store og hele ikke behøver at nære synderlig Frygt for Bakterieangreb o. lign. Man glemmer at forebygge ved at mane Folk til en giftfri og i andre Henseender naturmæssig Levemaade, og man forstaar heller ikke at helbrede, idet man her atter tyer til Mystiken, Straaler o. lign. som Helbredelsesmiddel i Stedet for at lægge Vægten paa at rense Legemet for de giftige Affaldsprodukter, den unaturlige Levemaade har opfyldt det med. Troen paa, at hver Sygdom er lokaliseret til sit Sæde i Stedet for Overbevisningen om, at den er et Udslag paa et bestemt Sted af den Sygdom, der gælder hele Legemet, bringer atter og atter de mærkeligste Begrebsforvirringer frem. Man fortæller rask væk, at man har „helbredet" en kolossal Kræftsvulst ved Radium eller Røntgenbehandling. Da der imidlertid — efter „Helbredelsen" — stadig kommer nye Svulster, er disse — Aflæggere af den gamle og lokalbehandles igen! Og imens fortsættes den unaturlige Levemaade, og man er egentlig lige vidt.

Det *kan* gerne være, at der findes Kræftbaciller, der, ligesom andre, kan gøre Fortræd i svækkede Legemer. Det *er* muligt, at de forskellige moderne Behandlingsmaader kan være til Trøst og Lindring for allerede angrebne. Og Indpodning med Rosen som Modgift *kan* ogsaa have tilsyneladende god Virkning, men det er et livsfarligt Middel. Men lige saa sikkert er det, at man aldrig kommer Kræften til Livs, naar man lader Straale- eller Radiumkuren eller Operationen være det fremtrædende og derved faar Folk til at glemme det egentlige forebyggende og helbredende: den naturlige, giftfri og sande nydelsesrige Levemaade. (Se i denne Forbindelse „Solbl." Jan. 1913.)

Bidrag til „Pomona". 49—50, Boghandler H. L. Henriksen, 5. og 6. Bidrag, 20 Kr. 51, Frk. Anna Nielsen, Vegetarhjemmet „Anka", Svendborg, 10 Kr. Bidrag modtages fremdeles af Dir. N. Madsen, St. Kongensgade 36—38, K.

·•·

Julegaverne. *Vor Litteratur og de nye Servietter.* Man bør aldrig lade en Lejlighed til en god Agitation gaa tabt, blot man stadig finder en passende Form. Ogsaa gennem vore Julegaver kan vi udrette en Del. Der kan sammensættes mangen udmærket Bogpakke af vor vegetariske Litteratur fra Oplysningskontoret, og hvor vil vore nye smagfulde Servietter med vegetariske Sentenser ikke være velkomne! Disse rekvireres paa „Pomona" og paa „Lysbadeanstalten", St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K, og koster 60 Øre og Kr. 1,25 for 100 Stkr. Servietterne vil blive færdige omkring 15. Decbr.

Husk nu at sikre Dem en Pakke i Tide.

·•·

Til samtlige Landbrugsblade o. lign. er nu fra Oplysningskontoret udsendt Referat af Sig. Svenssons Foredrag paa Kongressen om „Jordbrug uden Kreaturhold". *Ærede Læsere tilstiller os nok, hvad de finder derom i Pressen.*

Vort Arbejde.

Kartoffelmødet $^{6}/_{11}$ havde samlet en stor Tilhørerkres, der hurtig kom i god Stemning over Gartner *Fr. Madsens* fornøjelige og lærerige Indlæg til Kartoflens Pris. Baade herved og ved den senere Servering af Kartoffelretter vaktes god Forstaaelse af Kartoflens fortrinlige Egenskaber.

·•·

Forevisningskursus'et i vegetarisk Madlavning sluttede $^{9}/_{11}$, som det nu snart er fast Skik, med en Sammenkomst for Deltagere og paarørende. Ved Bordet talte *Egerod* for Vegetarismen. — Deltagere til nyt Kursus kan tegne sig paa Forhaand ved Henvendelse til „Pomona".

·•·

Brødmødet $^{13}/_{11}$ kunde have været bedre besøgt. Hr. cand. *Porsdals* Foredrag var særdeles interessant. Man fik et udmærket Indblik i Brødets Historie og nuværende Fremstilling efter videnskabelige Principer. Særlig interessant var det at erfare Forskellen paa groft Hvedebrød og Grahamsbrød. Begge Brød laves af groft Hvedemel, men Grahamsbrødet er særlig æggehviderigt. Da vi jo ikke stræber efter at faa saa megen Æggehvide, og da det grove Hvedebrød er det billigste, maa dette altsaa bære Prisen af disse to Brødsorter. Det er ogsaa værd at lægge Mærke til, at groft Rugbrød indeholder omtrent de samme Stoffer som groft Hvedebrød, er lige saa sundt og anbefalelsesværdigt som dette. Smagen alene maa dømme imellem. Naar groft Hvedebrød er blevet særligt fremhævet, skyldes det, at Bevægelsen for groft Brød er fremstaaet i Lande, hvor man kun brugte Hvedemel og ikke som hos os i Forvejen havde det grove Rugbrød.

·•·

Kvinderne og Vegetarismen. Herom talte Læge Frk. *Grønberg-Petersen* $^{10}/_{11}$ for en desværre for lille Tilhørerkres. Foredraget var saa godt tilrettelagt og blev holdt saa udmærket, at man straks satte sig i Bevægelse for at faa det offentlig frem. Hvad Vegetarismen egentlig er, hvordan Kvinderne i Almindelighed forholder sig til den, og hvorledes de burde forholde sig til den for deres egen og den kommende Slægts Skyld, er det jo ogsaa af saa stor Vigtighed for alle, at vore Mødre faar gjort sig klart, at vi haaber, den Aftens Indledningsforedrag kun var en dygtig Begyndelse til en større Kampagne.

·•·

Stiftelsesfest i Aarhus Afdelingen $^{8}/_{11}$. Formanden oplyste bl. a., at Afdelingen, der begyndte med 10, nu var vokset til 60 Medlemmer. Forfatteren Hr. *Chr. Ric. Gandrup* læste op af Tolstoys Pilgrimsrejsen, hvis Lødighed betog alle, og Dr. *Ottosen* talte om Smertefrihed, forøget Arbejdsevne og Livsnydelse som herlige Følger af Vegetarismen. Aftenen sluttede ved et festligt Bord.

·•·

Vort Vandrekøkken blev indviet i Aarhus. Ved Hjælp af 2000 Løbesedler og Annoncer havde man $^{17}/_{11}$ faaet samlet 15 Deltagere i Vegetarisk Pensionat, Østergade 5. I Ugens Løb steg Antallet, saa man Søndag kunde slutte med 20 Deltagere og en Del Gæster til den sidste Smagsdemonstration, der gjorde Fru Schrøder al Ære og øgede Afdelingens Medlemsantal. Det maa siges at være godt begyndt.

Spørgsmaal og Svar.

56. a) Kan en Hudbetændelse hos en ældre Mand, der længe har levet „kraftigt", ikke betragtes som et Udslag af Organismens Forsøg paa en Udrensning, og b) bør denne derfor vel standses ved almindelig Sygehusbehandling? c) Kan der ikke anvises en Begyndelse til en virkelig Behandling og en Overgangsdiæt, som ikke skræmmer Patienten bort fra Vegetarismen, men dog kunde bevirke nogen Bedring og skabe Tillid hos Patienten.

Svar: a) jo, b) nej, c) Diæten vil sikkert blive det vigtigste i Behandlingen, og jo nærmere den kommer den rene Frugtdiæt desto bedre. Men der kan begyndes med, at der en eller flere Dage om Ugen er ren Frugtdiæt afvekslende med mere almindelig - dog ikke „kraftig" - Diæt de andre Dage. Men hvorledes en saadan Overgangsdiæt skal ordnes, vil afhænge i høj Grad af Patientens hele Konstitution og hans Forhold i Hjemmet og kan derfor ikke bestemmes i det enkelte undtagen af den Læge, der skal behandle ham og ordinere hvilken Behandling, der iøvrigt kan indvirke paa Hudsygdommen.

57. Mit ene Øre har taget Skade, formentlig som Følge af Influenza. Jeg er ængstelig for det andet, idet Hørelsen forringes yderligere ved Forkølelse, især naar jeg ligger ned. Naar jeg rejser mig op, giver det undertiden et Smæk i Øret, hvorefter jeg hører bedre igen. Kan der anvises nogen Forholdsregel eller Behandling?

Svar: Stræng Diæt og kraftig Vandbehandling bør der i hvert Fald ordineres. Men det er sandsynligt, at ogsaa en lokal Behandling vil kunne gøre Gavn, hvorfor Patienten bør henvende sig til en Ørelæge.

58. Jeg spiser hovedsagelig Frugt og Brød (uden Smør) samt Grønsager, men vilde gerne erstatte Brød med Nødder. Naar jeg nu ikke saa godt taaler meget Fedtstof, hvad kan jeg saa spise af enklere og lettere Næringsstof end Brød. Maaske ristet Korn, hvis det findes, el. lgn.?

Svar: Der er ingen Grund til at prøve paa at erstatte Brød og Nødder med andre Ting. En meget kraftig Tygning, indtil Føden er bleven fuld-

stændig flydende i Munden, vil bevirke, at den taales godt.

59. Hvad skal jeg gøre, naar Huden paa mine Hænder meget let sprækker?

Svar: Meget hede Haandbade flere Gange daglig — koghedt Vand børstes ind i Huden, til denne bliver stærkt rød, og under Børstningen lader man Hænderne flere Gange overskylles af koldt Vand fra en Vandhane — og derefter Indgnidning med Vaseline.

60. Hvor tit bør man ved Blodforgiftning skifte varme og kolde Omslag?

Svar: Mindst hveranden Time.

Mich. Larsen.

Møder m. m.

Dr. M. Hindhede taler om *Ernæringsspørgsmaalet* i Københavns Afdeling i „Pomona", Nørregade 7 1, *Torsdag 3. Decbr. Kl. 8¼.*

Gæster er velkomne.

.·.

Besøg paa Schulstad og Ludvigsens Brødfabrik, Ryesgade 27, *Tirsdag Aften 8. Decbr. Kl. 9.* Man bedes anmelde Deltagelse til „Pomona" inden Mandag 7. Decbr.

.·.

Bagekursus. Den kendte Frk. *Kirstine Jensen* fra Gjessing ved Skanderborg lader afholde Kursus i Bagning af fint Brød, Wienerbrød og Kager til Julebrug paa „Pomona" 9. og 10. Decbr. Kl. 8¼. For Deltagelse betales 2 Kr. for begge Aftener, 1½ Kr. for én Aften.

H. Hagerups Forlag

Stephan Nyeland.

„Frugt",

Opbevaring og Anvendelse.

1 Krone.

M. Lanto.

Vegetarisk Husholdning.

50 Øre, indb. **75 Øre.**

Faas i alle Boglader.

H. Hagerups Forlag

Bestil „Landet".

Redaktør: *N. P. Østergaard.*

Underholdende og folkeoplysende Ugeblad. Bringer en fængslende Artikelserie om den engelske Ministerchef Asquiths Løbebane med **Skildring af Englands Politik** i sidste Menneskealder. Behandler **Sundhedsspørgsmaal med Henblik paa billig vegetarisk Levemaade.** En **Husflidsrubrik** giver talrige Raad og Anvisninger. Hver Uge opbyggelige **Søndagsbetragtninger** af kendte Præster. Desuden livlige, **spændende Romaner og Fortællinger** og mange Billeder, bl. a. fra **Krigsskuepladserne.** Ingen Annoncer om Rusdrikke. Koster kun 73 Øre Kvartalet, Porto iberegnet. Bestil det **straks** hos Posten.

NB. »Landet« vil indeholde talrige Raad og Artikler af Interesse for Vegetarer, bl. a. af Læge *Mich. Larsen.* Det redigeres i fuldstændig vegetarisk Aand.

Drik

Dansk Frugt- & Urte-Te

og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder

For Deres Sundhed.

Jordbær. Hindbær.	*Nælde. Løvetand.*
Brombær. Morbær.	*Hyld. Kamille.*
Æble. Valnødde.	*Mal-urt. Røllike.*

Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.

»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
»Pomona«, Nørregade 7, 1. Kbhvn.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.

En gros:

Albert Johansen, Godthaabsvej 62

4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Husbestyrerinde.

En Enke i 40'erne, som er dygtig til Madlavning, søger Plads i et mindre Hjem straks eller senere.

Billet mrk. Hjem modt. Bl. Kont.

Husbestyrerinde

søges til 1. Januar paa en mindre Landejendom. Anbefalinger og Lønfordring sendes. Billet mrk. N. N. modt. Bl. Kont.

VEGETARISK RESTAURANT

POMONA

NØRREGADE 7, 1. SAL

LIGE OVERFOR FRUE KIRKE

TELEFON BYEN 3383

Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i over 1000 Eksemplarer

Advarsel!

Fremkomsten af en Mængde Kaffeblandinger og andre ukontrollerede Kaffetilsætninger, der udbydes under Navne som: »Husholdningskaffe«, »Malt-Kaffe« eller lignende Benævnelser, foranlediger os til at henlede Opmærksomheden paa, at **„Kathreiners Kneipp Maltkaffe"** aldrig sælges i løs Vægt, men kun i forseglede Pakker med Pastor Kneipps Billede og vort fulde Firmanavn: **„Kathreiners Maltkaffe-Fabriker"** paatrykt. Dersom De med de nuværende høje Kaffepriser for Øje ønsker at købe billig Kaffe, bør De for 50 Øre købe ½-Kilo Pakke Kathreiners Kneipp Maltkaffe og blande samme efter Ønske og Smag med den Kaffe, De plejer at drikke. De ved da i det mindste, hvad det er, De faar for Pengene.

Kathreiners Maltkaffe-Fabriker, København K.

Fru Johanne Ottosens Skodsborg Sundhedskaffe
er coffeinfri og velsmagende. Den har Kaffens Smag og kan nydes saavel af sunde som syge. Ved Indsendelse af 1,50 Kr. sendes 2 Pund portofrit til de Provinsbyer, hvor der endnu ikke er Forhandler.

Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Alle til vegetarisk og sundhedsmæssig Levevis nødvendige Varer føres stedse i fineste Kvaliteter til billige Priser.

Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri ved Forsendelser til Beløb 2 Kr.

Emil F. Hansen
Colonial-, Vin-, Conserves-Magasiner
20 · Nordre Frihavnsgade · 20
Alle den sanitære
Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Tørrede og henkogte Frugter og Grøntsager.
Æble The i Pk. — Æblevin — Koffeinfri Kaffe.
Alkoholfri Vine. — Mapl-Corn Flakes, Pk. 0,60.
Junckers bekendte Kartofler.
Alt til vegetarisk Levemaade.
Sidste Aarsmedlemskort forevist giver 5% Rabat.

Specialforretningen
SANA
Alt til vegetarisk, afholds- og sundhedsmæssig Husholdning. — Egen Fabrik for Kogning af ægte Frugtsaft, Marmelade, Gelé og Maltsaft m. m.
Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.
Fabriks-Udsalg: Skindergade 28. (Tlf. 5650), Smallegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).
Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn



9. Aargang | **Januar 1915** | **Nr. 1**

Indhold: Lerets og Jordens Lægekraft. — Fra Arbejdsmarken. — Rundskue. — Møder. — Annoncer.

Lerets og Jordens Lægekraft.

En Patients Beretning.

I Somrene 1903 og 1906 opholdt jeg mig - begge Gange 8 Dage - paa Kuranstalten „Jungborn“ i Harzen. Postadressen er: Stapelburg-Harz, den nærmeste Jernbanestation er Eckerthal paa Banestrækningen Harzburg-Halberstadt. Alle Sygdomme behandles her efter Naturlægemetoden, og der anvendes kun syv forskellige Maader at behandle dem paa, alle lige simple og letfattelige.

En af disse Maader skal omtales i nedenstaaende Linier paa Grund af, at den næsten er ukendt i Danmark, nemlig Anvendelsen af Ler og Jord i Helbredelsesøjemed. Alle mine Bemærkninger er taget fra de Skrifter og Beretninger, som er udgivet af Lederen og Stifteren af Anstalten *Adolf Just*.

Man anvender Ler af lys gul, brun eller graa Farve og i Mangel deraf Jord af Muldvarpeskud paa fri Mark (absolut *ikke* Havejord). Ønsker man at opbevare større Mængder heraf, bør det ske i et Kælderrum og ikke paa et Loft, da Leret eller Jorden taber sin Kraft, naar den ikke er i umiddelbar Nærhed af sin Kraftkilde. Det bemærkes, at Leret har en kraftigere Virkning end Jord, der dog ogsaa er et godt Naturlægemiddel. Hvad der er anvendt én Gang maa ikke benyttes igen, men kastes bort. Det bemærkes endvidere, at den Del af Massen, der befinder sig nær ved Bunden af den Spand, der omtales nedenfor, ikke maa benyttes, men maa bortkastes.

Om Sommeren kommer man Massen i en Spand med koldt Vand og rører rundt deri med en Træspaan, indtil den bliver som en Grød. Samtidig fjerner man Sten og Klumper. Man dypper dernæst et Lærreds- eller Linnedbind (f. Eks. et Lommetørklæde) i koldt Vand og stryger med Træspaanen Massen ud derpaa i et Lag paa omtrent en Centimeters