SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Gothåb 3492 x., Postkonto 282,
og fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal.

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

16. årgang | 15. Oktober 1922 | Nr. 10

Indhold: Legemsfornyelse ved hjemmekur. — Et udbrud. — Bag sløret. — En interessant statistik. — Landet bugner af frugt. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Annoncer.

Legemsfornyelse ved hjemmekur.

Af dr. med. *Gustav Riedlin.*

Det er ikke enhver, der har lejlighed til at underkaste sig en længere fastekur med en påfølgende flereugers rekreation, for at skaffe sig af med en kronisk sygdom. Men hvis den syge har nogen forståelse af naturlig levevis og naturhelbredelse, og særlig kostens store og varige indflydelse på organismen, kan de lettere tilfælde også behandles ved en kur i hjemmet uden væsentlige forstyrrelser i det daglige arbejde og uden særlig udgift og tidsspilde; det vil vel nok gå langsomt, men dog sikkert føre til det ønskede mål. I det mindste får man på denne måde en udmærket begyndelseskur, hvorefter man så meget hurtigere og lettere kan tilendebringe den egentlige dybtgående „fornyelseskur" på et sanatorium.

Har den syge hidtil spist blandet kost, betyder overgangen til vegetarisk diæt i sig selv et stort fremskridt og bliver af så meget større betydning for legemets økonomi, jo mere mådeholdent patiententen spiser, jo bedre der tygges ja „spytæltes", og jo mere man undgår brugen af kogsalt og overvejende nyder råkost. Alt efter omstændighederne anbefales også i lettere tilfælde faste morgen eller aften eller en gang om ugen i 36 timer. Udmærket resultat kan man opnå om sommeren ved regelmæssige „frugtdage", og i den køligere årstid, når frisk frugt ikke kan fås, ved regelmæssig gennemførte „tørdage"; i regelen foreskriver jeg 3 „tørdage", som således bliver en slags „Schrotkur" i det små, men den er alligevel af indgribende virkning, især hvis de mellemliggende „normaldage" indskrænkes.

Uskadelige urtedrikke kan meget godt forenes med kuren, men må naturligvis afpasses efter de enkelte tilfælde; og under kronisk forstoppelse må man også ty til klyster, massage og passende enkle vandbehandlinger. Om sommeren må man selvfølgelig tage solbade ved en sådan hjemmekur og såvidt mulig året rundt luftbade med let selvmassage og åndedrætsøvelser; i det hele taget må alle naturlige sundhedskilder tages i brug. Ved passende indsigt og vejledning i forbindelse med god villie og energi kan der i løbet af nogle måneder nås kendelige resultater, og egentlig talt behøver ingen at klage over mangel på tid og råd, når det drejer sig om at genvinde sundhed. —

Ved sværere sygdomme vil sådanne hjemmekure imidlertid vare for længe, således at patienterne efterhånden taber tålmodigheden — eller også de mennesker, de er sammen med; thi omgivelserne har en betydning, som man ikke må undervurdere. Under sådanne

forhold er sanatoriebehandlingen ret på sin plads. Det bliver der lægens opgave at give de syge underretning om og vænne dem til fornuftig vegetarisk kost og samtidig påvirke dem således sjæleligt, at de fortsætter den naturlige levevis hjemme og ikke får tilbagefald. Men den, som kun gennemgår en faste- eller Schrotkur for påny at forsynde sig ved et selvmorderisk nydelsesliv, en sådan har fuldstændigt misforstået sagen, bringer naturlægemethoden i vanry og skader til syvende og sidst kun sig selv ved sit dyriskmenneskelige begær.

(Efter »Veget. Warte« ved *F.-J.*)

Et udbrud.

Jeg bor på grænsen mellem by og land, og min virksomhed er så fordelt mellem land og by, at jeg de tre dage om ugen er på landet, jeg tror derfor at have nogen kendskab til forholdene begge steder. Dette til forklaring for det udbrud, jeg her kommer med.

Hvor jeg færdes i by og på land, ser jeg i år to slags hjem blive opførte, store kaserner med plads til mange familier, og statshuse med jord og have altsammen for en familie, og jeg tænker stadig på fremtiden for de to slags hjem; mere nød og usundhed, arbejdsløshed og strid i byer, hvis vækst er en ulykke, mere sundhed og glæde, arbejdsmod og fred i de små hjem derude, tænk blot på vilkårene for børnenes liv, de taler tydeligt.

Men, jeg ved, der er et men. Det første sted: disse kaserner er nødvendige, der skal skaffes husly, og omvendt: er de økonomiske vilkår for hjemmene på landet sådan, at de kan bestå og skabe glæde?

Jeg anerkender disse men'er, men spørger videre: kunde der ikke sættes anderledes fart i udstykningen og på sådanne vilkår, at folk, der har arbejdsmod, også kan få arbejdsglæde. Ved et møde ved Mikkelborg kro i Jels ankede H. P. Hanssen over, at det gik for langsomt, idet han med rette hævdede, at løsningen af arbejdsløshedsspørgsmålet for tiden var Danmarks vigtigste. Ja, hvor brændende det er, mærker vi daglig, og det af økonomiske, som moralske grunde, jeg skal ikke nævne disse, de ligger lige for, men det kan kun løses ved, at flere og flere drager ud på landet, og byernes fordærvelige vækst standser.

Men jeg ser læserne ryste på hovedet og råbe: Pengene kære mand dog! Ja, for det første skal disse hjem dannes uden jordspekulation af sælgere, kan det ikke ske på anden måde, lad os så expropriere, hensynsfuldhed og takt lod sig nok vise der, og vi har jord nok dertil. Dernæst var et krafttag her, for at berede mange mennesker de ydre vilkår for gode hjem, vist ikke umuligt at få folk med til, vi kan da endnu begejstres for, hvad der virkelig er til fælles gavn og glæde, og det vilde tusinder af sådanne hjem hurtig vise sig at være. Og endelig burde staten kunne hæmme det meningsløse kommunale styre, der i de større byer fører til, at vi skal smide penge ud til meningsløse paladser af skoler, ligbrændingsanstalter og overflødige funktionærer og alt det andet, der i byerne kaldes fremskridt, men er og bliver det rene blændværk.

Selvfølgelig ved jeg vel, at man fra mange sider vil kimse ad det, jeg her skriver, udførelsen vilde jo slå nogle punkter i partiprogrammerne i stykker, og det kan aldrig gå. Velmenende idealisme, siger en anden, ak ja! der kan siges meget og fremføres mange kloge indvendinger, men tilbage bliver selve sagen: Er det ikke øjeblikkets vej ud af det, der bør pine alle Danske nu, at skabe de mange lyse og gode hjem for den store del af arbejdsløse, der endnu har arbejdsmod og trang til arbejdsglæde?

Man klager af og til og med grund over manglende fædrelandskærlighed. Den bedste måde at få denne klage til at forstumme er, at fylde Danmark med den slags hjem, hvor alle vore kønne sange fra „Jeg er havren" til „Fædreneland ved den bølgende strand" vil føle sig hjemme.

Asger Højmark.
(i „Højskolebladet").

Bag sløret.

Mellem det bord, hvor den duftende steg venter på forskærerens kniv eller hvor det veltilberedte lamme- eller kalvekød forjætter appetitens tilfredsstillelse og så de blodbestænkte, væmmeligt tilsølede gulve og vægge i slagtehuset, er der et slør. Sløret er ikke alene for tæt til, at øjet kan se gennem det, men heller ingen lyd eller lugt kan trænge

ind. Så uigennemtrængeligt er det, at gæsterne ved bordet ikke hører det våndefulde klagebrøl fra den slagne okse, der styrter til jorden, ramt af øksens sønderknusende slag; gennem dette tykke gardin trænger intet skrig fra de følende væsener, som er hængt op i det ene ben, medens det endnu varme blod strømmer ud af de opskårne struber, og de udånder deres liv, for at menneskene kan æde deres døde kroppe.

Af hvilken slags stof er dette slør da vævet? Af uvidenhedens garn med islæt af tankeløshed; middagsgæsterne spøger og ler, de ser kun kødet på bordet, men hører ikke den frygtsomme lyd fra det mishandlede dyr. — Og dog, hvis en eller anden vilde standse et øjeblik og tænke sig om, da vilde han nok kunne forestille sig, at det følsomme offer for hans appetit ikke er gået i døden som var den en smertefri søvn; at humanitet er noget for sig og drab af dyr noget ganske andet, og at døden betyder rædsel, smerte og lidelse for den allerstørste del af de slagtede dyr.

At fortælle disse lykkelige middagsgæster den fulde, rene, usminkede sandhed om, hvad der foregår bag sløret, det vilde vække den mest levende modvilje, det vilde fuldstændigt ødelægge festen.

Op mod den evige retfærdigheds domstol tårner sig daglig, bag forhænget, en stadig voksende sum af lidelse og smerte, som menneskeslægten alene har ansvaret for.

(Efter „*The Vegetarian Magazine*").

En interessant statistik.

Fra Holland har vi modtaget en rapport om besvarelsen af en række spørgsmål, som i skemaform blev udsendt til den derværende vegetariske forenings ca. 1200 medlemmer; det er altså en forening af omtrent samme størrelse som D. V. F. Skemaet indeholdt ialt 34 spørgsmål og der indløb svar fra 534 medlemmer, lige mange mænd og kvinder og 75 ægtepar. I gennemsnit havde de været vegetarer i 12 år, varierende fra 12 måneder til 48 år; 8 havde været vegetarer hele livet.

Spørgsmålet „Hvorfor er de vegetar?" er vel nok det interessanteste og svarene viser følgende resultat:

253	svarede:	af etiske grunde.
200	—	- — og andre grunde.
(heraf 90	—	- etiske grunde og af sundhedsgr.).
63	—	- sundhedshensyn.
4	—	- — og andre grunde.
1	—	- af sociale grunde.
7	—	født vegetar.
3	—	afsky for kød.
6	—	for at være ligesom sin ægtefælle.
1	—	som følge af occulte studier.
1	—	af nysgerrighed!

Hvilken indflydelse overgangen til vegetarismen har haft på helbredet er kun fyldestgørende besvaret af ca. 250, af hvilke 178 har sporet en gunstig virkning og 51 en meget gunstig, medens 14 mener at have sporet uheldige følger, som dog fortog sig efter kortere eller længere tids forløb, såsnart årsagen blev klar. Andre virkninger af den forandrede levemåde angives også; f. eks. er energien vokset, sindet er bleven roligere, nervøsiteten aftaget, arbejdskraften forøget, udholdenheden er bleven større; 25 opgiver, at deres etiske og humane følelse er bleven skærpet og en snes stykker synes, at de er bleven mere opvakte og livskraftige; desværre er der også een, som er bleven mere pessimistisk anlagt end før.

Spørgsmålet om brug af æg, mælk, smør, ost og honning er kun bleven besvaret af omtrent 100:

48	nød ikke	æg
19	- -	mælk
39	- -	smør
23	- -	ost
26	- -	honning

Det antal, som har besluttet sig til fuldstændigt afhold fra disse ting (altså strenge vegetarer) er meget ringe:

1	opgiver	hygiejniske grunde (7 år).
1	—	— og teosofiske grunde (½ år).
2	—	etiske grunde.
2	—	ingen grunde.

Hvad råkost angår, er der kun 4, som svarer bestemt ja, andre angiver hveranden dag, til hovedmåltidet, så ofte som muligt, o. l.

Skønt man skulde betragte det som en selvfølge, at vegetarer afholder sig

fra spiritus og tobak, viser det sig dog, at dette ikke er tilfældet, det viser sig nemlig, at ca. 50 nyder spiritus, medens de øvrige 500 er afholdende. For tobakkens vedkommende er der 200 mænd, som aldrig ryger, medens resten endnu ikke kan undvære „sutten"; af kvinderne er der kun 3, som ryger. Kaffe, the o. l. nydes åbenbart i stor udstrækning; de allerfleste svarer nemlig ikke på spørgsmålet — de skammer sig formodentlig over den sande sammenhæng! Et meget stort tal synes at byde deres gæster en hel del af de varer, som de selv forager — det kaldes høflighed! Næsten alle er modstandere af vivisektion, enkelte dog med forskellige forbehold.

Lægernes stilling til deres vegetariske patienter undersøges også, men spørgsmålet er vanskeligt alene af den grund, at 143 aldrig har brug for læge; afgjort mod vegetarismen stiller kun 29 af lægerne sig, dog meddeles, at et „sundheds"kollegium i Indien har udtalt sig mod vegetarismen.

Landet bugner af frugt! både dansk og fremmed frugt kan nu fås overalt og til så små priser, som vi ikke har kendt længe. Benyt denne glimrende lejlighed til at leve på frugtkost — måske med lidt smørrebrød til.

Spredt og samlet.

„Kristiania Vegetarsalon", Lille Grænsegaten 5, fortjener, at enhver vegetar, der kommer til Norge, aflægger den en lille visit. Oprindelig var denne store salon udelukkende vegetarisk, men under krigen, hvor man i Norge næsten ikke kunde få, hvad vegetarer havde brug for, kunde den ikke svare sig financielt. Det truede med fuldstændigt ophør. Så trådte fru *Martha Fleischer* til. Man gik over til blandet kost, og siden har foretagendet svaret sig godt. Undertegnede har spist flere vegetariske måltider dersteds i denne sommer og befundet sig godt derved. Salonen er rummelig og lys, den vegetariske mad er god og veltilberedt, og serveringen er udmærket.

På kurbadet, Akersgade 74, findes også et godt madsted for vegetarer. Der er maden udelukkende vegetarisk. Vegetarer er i så henseende godt stillet, når de kommer til Kristiania. Der er noget at vælge imellem. *H. L. Henriksen.*

Vi er for trevne! „Vi ser i et hovedstadsblad, af en forfatterinde, bebrejder os, at vi er for trevne. Bebrejdelsen er velbegrundet. Jeg mærker, at jeg mere og mere bliver ene om at trække læsset, og det gør jeg gerne, men jeg spørger ofte ængsteligt mig selv, hvorledes det skal gå, når jeg ikke længere både arbejder og betaler.

De ældre trættes og falder fra. Hullerne burde fyldes med ungdom, som er villig til at tage arbejdet op, høste frugterne af vore anstrengelser og vore erfaringer og gøre alting bedre end vi formåede."

(Red. *Saxon* i „Vegetarianen".)

Om at falde for — sin egen kniv og gaffel. Forleden døde i Amerika dr. Stephen Smith, som har gjort sig berømt ved at ville lære Amerikanerne at forlænge deres levetid.

Dr. Smith plejede at sige: Enhver mand, der dør, før han er 100 år gammel, falder bogstaveligt talt for sin egen kniv og gaffel. — Dermed mente han, at vedkommende havde spist for meget, og han opstillede derfor en række læresætninger, som efter hans påstand vilde forlænge deres liv, som følger den.

De vigtigste var følgende:
Spis ikke kød!
Drik mælk!
Hvil et kvarter efter frokost og middag!
Sov 10 timer i døgnet, og i fri luft, når vejret tillader det!
Ryg ikke!
Spis ikke slikkerier!
Drik ikke spiritus!

Fulgte man disse gode råd, kunde man være sikker på et langt liv uden sygdomme. To af dr. Smiths tilhængere fejrede forleden deres 100-års fødselsdag, og selv manglede han kun en uge i at være 100 år gammel, da han døde.

Husk mødet d. 19. novbr. i Kbhvns. afd.; hele indtægten tilfalder børnehjemsfonden.

Den internationale vegetarkongres i Stockholm finder sted d. 19.—21. maj 1923. — Landsforeningen har modtaget indbydelse til at lade sig repræsentere, og hovedbestyrelsen har vedtaget at sende 3 repræsentanter derop, men de af vore medlemmer, som på nogen måde

kan overkomme denne pinsetur, bør af al magt stræbe efter at benytte denne sjældne lejlighed til at mødes med vore fæller fra andre lande.

Bryllupsfest på Råstrup kursted. At man på det udmærkede kursted ikke alene kan genvinde sin sundhed, men også fejre sin bryllupsfest, fik man nylig et smukt bevis for. Et ungt par, *Karen* og *Christen Schmidt*, blev gift d. 24. septbr. Gennem en hel flagallé kørte brudeparret og ca. 65 gæster til kurstedet, og indendørs var der festligt pyntet over det hele; det gik muntert til (ɔ: vegetarisk) og det blev silde, før de mange fornøjede bryllupsgæster forlod kurstedet.

Ved *E. K.*

100 expl. af „Vaccineringen mod Kopper" blev gratis uddelt ved *Roskildekredsens* sommerstævne d. 17. septbr. — Det var vort medlem, hr. *Jens Nielsen*, der pånyviste sin interesse og offervilje.

Overflyttelse af medlemmer til en anden afdeling. Der findes en del såkaldte spredtboende medlemmer indenfor Københavns afdelings område og nogle medlemmer af Københavns afd. spredt over landet. Da kontingentet nu er lige stort og forholdene i det hele lige, vil fra 1. jan. 1923 disse medlemmer blive overført til den afdeling indenfor hvis område de bor, hvis man ikke inden december meddeler oplysningskontoret, at man ønsker at blive stående, hvor man nu står.

Vegetarische Warte. Da trykningsomkostningerne for vort tyske broderorgan nu er steget med 12000 pct., beder expeditionen os hos de danske abonnenter, der har betalt gennem os, at indkræve 1 kr. i extraabonnementsafgift. Beløbet kan for 5 øre gireres til vor postkonto 282.

Samtidig beder man om en gave. Vi modtager gerne sådanne til videresendelse. De trænger hårdt dernede. — —

Også fra det tyske vegetariske kvindeforbund har vi modtaget anmodning om støtte, og vi er også gerne her mellemleddet for tilsendelse af gaver.

Fra arbejdsmarken.

Københavns-afdelingen. Frugthenkogningsmødet den 19. septbr. havde samlet fuldt hus. Mange husmødre m. fl. fra vor egen by og også fra andre byer havde givet møde og viste stor interesse i vegetarernes enkle måde at opbevare sin frugt på. Mødet var vellykket.

Dr. *C. C. Hansens* foredrag den 2. oktbr. samlede også fuldt hus. Det var et opmuntrende foredrag, idet det slog fast, at blot vi mennesker vil gøre lidt for at bevare vor sundhed, så er vi udmærket godt udrustede til at tage kampen op for tilværelsen. Vi skal holde vor hud i god orden, tygge vor føde ordentlig, ånde gennem næsen og nyde ren luft og ren føde m. m. Fra naturen er vi iøvrigt godt beskyttede imod alle farer. Vi fik flere nye medlemmer.

Odense afdelingen vandt atter i år en sejr ved en vegetarisk udstilling i forening med gartner-udstillingen den 22.—25. september på „Fyens forsamlingshus". Det tjener gartnerne til megen ære, at de er så glade for at have vegetarerne med, og at de ikke er bange for at give både grønsager og tilskud, vidner om et praktisk syn på sagerne, som ikke er ganske almindeligt. Vegetarerne på deres side kunde også i disse fire dage udstillingen varede pege på alt, hvad der var udstillet og sige: „Alt dette er hentet fra planteriget, og vi vil hermed vise Dem, hvorledes grønsagerne, hvoraf De ser en masse på denne udstilling, kan anvendes både smukt og godt, og det er vort håb, at De, når De går herfra, går hjem og gør ligeså, hvorved De vil få en bedre og billigere kost." —

Mesteren for udstillingen i år var hr. *køkkenchef Vasli* fra Skodsborg, og det var en fin og nydelig sammensætning af alle de mange farver, som vegetarerne råder over til deres kost; den nåede sin hensigt: at vække opmærksomhed blandt de besøgende og friste dem til at smage på retterne, det var nemlig lykkedes afdelingen at få ordnet smørrebrødssalg, og der blev spist meget; men det må også indrømmes, at det smørrebrød, som hr. *Vasli* i forening med sine flinke hjælpere fremstillede, både så fristende ud og smagte udmærket. Når de besøgende så på udstillingen, smagte på smørrebrødet, købte sig en vegetarisk kogebog og så gik hjem med det faste forsæt at kaste kød og alt, hvad dermed følger, bort, ja, så vil enhver vegetar indrømme, at afdelingens arbejde ikke har været forgæves.

Afdelingen må bringe hr. *Vasli* og hans flinke hjælpere sin anerkendelse og tak. En særlig tak fortjener formanden, fru *Rasmussen*, ikke alene for sit arbejde for sagen, men fordi hun i de dage udstillingen stod på stillede hele sit hus til foreningens disposition.

E. Th.

NB. Vi gør udtrykkelig opmærksom på, at indsendte artikler og uddrag eller artikler fra andre blade, ikke altid falder sammen med redaktionens opfattelse, men optages fordi de forekommer os at indeholde tanker, som er af interesse for vore læsere.

Redaktionen.

Møder og lign.

Københavns afdelingen. *Søndag d. 19. novbr. kl. 8.* Vort mangeaarige, trofaste medlem, frøken *Dagmar Framery*, vil tale om sin rejse „*Jorden rundt uden penge*". Frøken *Framery* har i sin tid virkelig fuldført ovennævnte rejse, jorden rundt uden penge, medførende en lille sort missekat. Selv de artikler til bladene, som frøkenen skrev undervejs, blev ikke honoreret, før rejsen var tilendebragt. Der vil blive sang og musik ved dette møde. Adgang 50 øre — børn 25 øre. *Hele indtægten tilfalder ubeskåret dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.* Dette møde vil kun blive bekendtgjort i „Solblink". Man bedes agitere for stor tilslutning.

Rejse.

Yngre sprogkyndig, rejsevant Forretningsmand søger vegetarisk-interesseret Rejseselskab til flere Maaneders Rejse med Ophold, fortrinsvis i Syden. Billet mrk. „Rejse" modt. Veget. Oplysningskontor, Brønshøj.

Nordens største

Korrespondance-

institution er N. A. K. (Nordiske Afholdsfolks og Nordens Broderskabs Korrespondanceforbund), Grundlægger, Leder og Generalsekretær Redaktør Eigil Sølve, Odense. **1700** Medl. fra Norge, Sverrig, Danmark, Finland og U. S. A. indmeldt siden Starten. Store, fuldstændige Korrespondancelister, der suppleres hver Maaned. N. A. K.'s smukke illustr. Tidsskr. *Nordens Broderskab* (Generaloplag 1921: **31,000**) sendes hver Maaned **gratis** til alle Medlemmer.

Chef-Redaktør: Eigil Sølve. I Redaktionen: For Sverrig: Pastor David Østlund, for Norge: Helmer Birkedal og Peter J. Søraa, for Danmark: Harald Bergstedt, Chr. Norlev, Olaf Andersen, for Finland: Jose Fagerholm.

Afgift: 1/1 Aar: 5 Kr. 50 Øre, 1/2 Aar: 3 Kr. Intet Indskud. Alle nye Helaarsmedl. faar aldeles **gratis** 2 meget fine **Kunstbilleder** til Indramning og 2 store **Festgavehefter** med 80 Illustrationer og 20 Fortællinger. Halvaars Medl. faar de 2 Festgavehefter. Indmeld Dem i Dag.

Nordens Broderskab,
Odense, Danmark.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

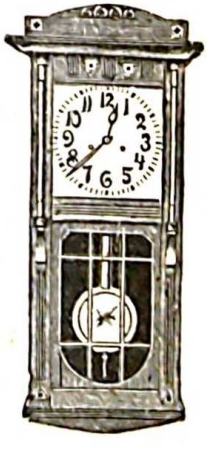
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond.

Lodsedler à **1 kr.** fås følgende steder:

Nordisk Sundhedsforlag: Istedgade 7. Telf. V. 3509.
Veget. Oplysningskontor: Rødkildevej 40, Brønshøj. (Postkonto 282). Telf. Gothåb 3492 x.
„*Sana*": Skindergade 28, Telf. 5650.
„*Sana*": Smallegade 17. Telf. Godthåb 682 x.
„*Sanafer*" / „*Lysbadeanstalten*" St. Kongensgade 36—38. Tlf. 9656.
Boghandler *Wiene*, Østerbrogade 23, Telf. 5029.
G. Bjørck, Skindergade 15, Telf. Byen 5739 y.
Veget. Restaurant, Løvstræde 8. Telf. Byen 7419.
Niels Offersen, Sværtegade 6. Telf. Byen 155.
Råstrup Kursted pr. Kristiansminde samt hos alle *Lokalafdelingernes bestyrelser.*

Originalakvarellen, som bortloddes, er ophængt i *Nord. Sundhedsforlag*, Istedgade 7. — *Alle de øvrige steder findes en stor fotografisk gengivelse af billedet.*

Kærlighed, Forlovelse

og Ægteskab. Glimrende uundværligt Værk af den store verdensberømte Forfatter Pastor F. B. Meyer, London. — Bogen er den ypperste Raadgiver, en uovertruffen Vejleder i Livets allervigste Spørgsmaal. Offentliggøres i det illustrerede Tidsskrift *Nordens Broderskab.* Kun 4 Kr. for hele Værket. Box 196, Odense, Danmark.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Lukket i Vintermaanederne!
Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.
Tredie meget forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen.* Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet: Kr. 12,50, indb. Kr. 14,00.

50 vegetariske Retter til Frokost Middag og Aften af Fru *Mary Johansen*
Pris 50 Øre.

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen.* Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret.
Pris heftet 5 Kr. — indb. 6 Kr.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen.*
Pris 75 Øre.

De seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for Mødre og Lærerinder. Pris heftet Kr. 2,75.

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.

Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav Benedichtsen,* Dr. med. Frk. *H. Reinhard* og cand. theol. & mag. *V. Balslev.*

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod.* Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22.
Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Saftpriserne nedsatte.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.
Medlemmer Rabat.

Nyt Missionshotel, Aarhus.
Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Husk bortlodningen
til fordel for
Dr. Michael Larsens vegetariske
børnehjemsfond.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Fysisk Kuranstalt
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.
Telf. 9656.
—— Forlang Prospekt. ——

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58
A/S Sanafer
Telefoner Central 96 56 96 57 96 58
St. Kongensgade 36-38
I. Kolonialafdeling: Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.
II. Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler af enhver Art.
Medlemmer Rabat.
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter
for Vegetarer,
Sukkersyge
og Afholdsfolk.
— Medlemmer Rabat. —
Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.
— Aaben hele Ugen. —
Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn.
—— Telefon 5650. ——

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange
Abonnementspris: 4,30 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.