SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Parkvej 40, Brønshøj.

16. årgang	15. Februar 1922	Nr. 2

Indhold: Kan en lille fejl i levemåden blive årsag til en alvorlig sygdom? — Vendelbos sociale Fond. — Spredt og samlet. — Spørgsmål og svar — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Annoncer.

Kan en lille fejl i levemåden blive årsag til en alvorlig sygdom?

Når folk fejler noget, søger de altid efter en *årsag* i et eller andet bestemt, som de har gjort galt, og som så kan få skyld for sygdommen. At den skyldes længere tids fortsat, fejlagtig levemåde, det vil man ikke vide af at sige; thi hvis det el. det (i den daglige levevis) var så slemt skadeligt, så måtte man jo mærke det straks.

En har fået lungebetændelse, og man hører: det er kommen af, at han den dag sad i træk eller af, at han den dag havde våde fødder. En er bleven sindssyg; og en skuffelse, en ærgrelse eller en forskrækkelse får skylden. Hyppigst er det dog i noget man har *spist*, man vil søge årsagen til en sygdom. En har f. ex. svulster i maven, og søger årsagen hertil i nydelsen af et enkelt råt korn (!) — hvilket korn man formoder har været befængt med „svamp". Alt sådant er naturligvis det pureste, barnagtigste nonsens! Så lidt bliver man ikke syg af! Enhver forbigående skadelig påvirkning, træk, fugtighed, ærgrelse el. forskrækkelse, den sørger det sunde legeme hurtig for at afbøde; og hvad skadeligt man indfører i legemet stræber dette snarest at skille sig af med igen, hvilket i de letteste tilf. knap mærkes, i sværere tilf. medfører et akut sygdomsanfald og kun i de allersværeste tilf., hvor udskilningen ikke kan blive fuldstændig eller hvor giften allerede har anrettet uopretteleg skade, medfører alvorlig kronisk sygdom (men da er der jo ikke længere tale om en *lille* fejl).

Men hvis legemet ikke er sundt, *da* sker der ikke tilstrækkelig afbødning af skadevirkninger, selv om det kun gælder *små* sådanne. Og stadig tilbagevendende små skadevirkninger er netop noget af det, der gør legemet usundt. Enhver skadevirkning og enhver indførelse af skadeligt stof bliver da et minus i sundhedstilstanden.

Vi ser således, at der er 3 måder, hvorpå en lille skadevirkning på en vis måde kan blive årsag til en alvorlig sygdom.

1. Den kan blive foranledningen til en sig forsættende række af skadevirkninger.

2. Den kan blive det nr. i rækken, hvorved målet er fuldt (den dråbe, der får bægeret til at flyde over).

3. Den kan foranledige udbruddet af en alt tilstedeværende sygdom (som ellers kunde være holdt nede).

Når den første stærke reaktion mod indførelsen af spiritus, tobak etc. er overstået, så er legemet for svækket til påny at reagere lige så stærkt mod en gentagen indførelse; og for *så* vidt — men også *kun* for så vidt — bliver den

første „nydelse" årsagen til alle de af drikkeri og rygning kommende sygeligheder.

Hvad punkt 3 angår, da er det velbekendt, at man kan gå og have det helt godt, befinde sig vel og være „rask", trods, at man går med en farlig sygdom, når man kun lever på en bestemt måde, men en lille fejl får sygdommen til at bryde ud. Man siger da — og med rette — at denne lille fejl er årsag til sygdomsudbruddet. Men i det tilf., at den alvorlige sygdoms tilstedeværelse ikke er erkendt, da forledes man ofte til den hexetro, at den lille fejl er årsag til sygdommen selv.

* * *

Som det fremgår af foranstående, er det en kendsgerning, at man i høj grad har tro på små ting som sygdomsårsager, kun en fejlagtig, forhexet tro. Det er de *enkelte* småting, man under visse nærmere, men *tilfældige* omstændigheder, tillægger en sygdomsvækkende evne. Og man ser ikke det inconseqvente i, samtidig at nægte skadevirkningen af en fortsat række af forsyndelser, blot fordi man ikke mærker skaden i hvert enkelt tilf. Noget er dette vel fordi folk mangler fatte- og tænkeevne, men mest er det fordi de mangler *vilje* til at se hvad der er det rette, fordi lysten til at *nyde* de små ting har magten over dem. Saa stor er de *små* tings magt over de store, *„fornuftige"* og — bevares! — saa viljestærke mennesker! Hellere end at bøje sig for sandheden, vil man agere overtroisk og uvidende og tilskrive det *tilfældigheder*, som *ikke lader sig udforske*, at de små ting kun i *nogle* tilfælde bliver sygdomsårsager, i andre ikke.

En ryger hver dag en cigar, men det er jo så lidt, det kan ingenting gøre! Det var kun den *første* cigar han røg, og hvis gift han kastede op igen, det var kun *den*, der gjorde ham skade, de følgende 10,000, af hvilke han har beholdt giften i sig, dem har han selvf. ikke haft den allerringeste fortræd af! Det siger jo den simpleste, sande fornuft en, ja kun lidt „sund sans" behøver man for at indse det! — Og en drikker hver dag en bajer, men sådan en smule er jo aldeles uskyldigt, det er jo topmålt naragtig at tænke, at *det* kunde gøre en rask mand noget; Nej, men den *første* bajer han drak — i sin friske ungdom — *den* bekom ham ikke så godt, men de 10,000 derimod, som han livet igennem har drukket, dem har han naturligvis ikke haft spor af fortræd af — det slutter han deraf, at han ikke er blevet ør efter hver af dem, — et herligt ræsonnement! I sandhed en logiker, ja en filosof værdigt!

Og en spiser hver dag sit stykke kadaver; og det har han *aldrig* mærket nogen fortræd af, endda han har spist det omtrent fra han lå i vuggen, — når han i begyndelsen kun spiste det med uvilje, var det jo kun fordi han var en dum unge, der ikke vidste, hvilket herligt fødemiddel lig dog er! Får han det en dag ikke, så synes han ikke han har fået „rigtigt mad", og har han i flere dage måttet undvære dette i sandhed mennesket værdige fødeemne, saa føler han sig ikke længer som *„rigtigt menneske"*.

* * *

Vi må erkende, at en alvorlig sygdom ikke har „en årsag" ikke skyldes hverken dette eller hint enkelte, våde fødder, træk eller nydelse af noget, man ikke burde have nydt, men derimod altid kun opstår som følge af en *kæde* af forsyndelser mod naturen, af hvilke hver enkelt kun betyder et mer eller mindre stort minus i sunhedstilstanden, en større eller mindre tilnærmelse til dennes ophør og afløsning af en sygdomstilstand. Man vogte sig imidlertid ikke derfor mindre for den enkelte forsyndelse; de fleste, især de lidt ældre, har nok iforvejen så mange synder på samvittigheden, at de aldrig ved, om ikke en endnu kan blive det led, der slutter kæden sammen og måske får denne til at lægge sig så tungt omkring dem, at de ikke mere når den frihed, som alene sundheden giver.

Andr. Møller.

Vendelbos sociale Fond.

I anledning af, at *Vendelbos sociale Fond* ved udgangen af 1921 har bestået i 5 år, er der udsendt en beretning og regnskab for dette tidsrum. Fondens opgave er som bekendt at yde økonomisk støtte til bestræbelserne for at udvikle menneskesamfundet til stadig større og større fuldkommenhed, særlig i retning af legemlig og åndelig sundhed, gensidig forståelse, fordragelighed

og hjælpsomhed, og retfærdigt samfundsstyre med lige ret for alle og anerkendelse af det princip, at enhver, der er villig til at udføre sin del af samfundsarbejdet, også har krav på sin del af samfundsgoderne.

Kapitalen, som oprindelig var 20000 kr., er vokset til ca. 27000 kr. Der er bl. a. ydet støtte til uddannelse af en naturlæge, til udgivelse af „Lægernes Vildfarelser", til veget. maddemonstration for arbejdsløse kvinder, til en hædersgave til fhv. sløjdskoleforstander Vodder samt til en række andre formål, som ikke direkte har tilknytning til vegetarismen.

Det fremgår af regnskabet, at der er tilflydt fondet et ret stort beløb i form af gaver. Dette i forbindelse med tilbagebetalingen af en del af udlånene har bevirket, at fondets formue er vokset fra 20000 kr. til godt 27000 kr. Af gaverne er et beløb på 4000 kr. skænket fondet på den måde, at der oprettes en særlig afdeling af fondet, for hvilken der gælder særlige bestemmelser, f. eks. at giverens hustru og børn efter hans død skal nyde renterne heraf, sålænge de lever (for børnenes vedkommende dog kun til deres 25. år). Sådanne afdelinger kan oprettes af enhver efter nærmere forhandling med fondets bestyrelse om indholdet af de særlige bestemmelser, som naturligvis ikke må komme i strid med fondets statuter. Der er ad denne vej åbnet adgang for enhver socialt interesseret mand eller kvinde til at yde sin støtte til fremme af de ovenfor nævnte ideelle bestræbelser, uden at vedkommende behøver at have det besvær, der er forbundet med oprettelsen af selvstændige legater, hvis forvaltning iøvrigt ofte i det lange løb ikke bliver efter legatstifterens ønske.

Mange vil sikkert også føle sig tiltalt af den bestemmelse i statuterne for *Vendelbos sociale Fond*, som går ud på, at der hvert år må bruges en vis nærmere fastsat del af kapitalen, således at denne vil være helt opbrugt, og fondets virksomhed altså standse af sig selv, i året 2000. Det er jo nemlig ret meningsløst at oprette legater for evig tid, således som sædvane er, når man selv nærer det håb, at de bestræbelser, man ønsker at støtte, en gang i tiden må vinde sejr, således at trangen til økonomisk hjælp falder bort af sig selv.

Endnu skal kun tilføjes, at *Vendelbos sociale Fond* i slutningen af 1921 har taget en opgave op, som endnu ikke har kunnet give sig udtryk i regnskabet, nemlig udskrivning af en konkurrence om tilvejebringelse af læremidler, der kan egne sig til støtte for den moralpåvirkning, som gives børnene i skole og hjem. Fondet udsætter et beløb af 2000 kr. til præmier, men udfaldet af konkurrencen kan først ventes at foreligge i den sidste del af 1922. Bedømmelsen af de indkomne forslag vil blive foretaget af et udvalg bestående af 5 særlig sagkyndige repræsentanter for skole og hjem i forbindelse med fondets bestyrelse.

Formand for denne er for tiden ingeniør *P. Schrøder,* Skovridergårdsvej 12, Holte, som gerne giver yderligere oplysninger om fondets virksomhed, og til hvem også anmodninger om støtte kan indsendes.

Oplysningskontoret — Postkonto 282 — modtager gærne gaver til fondet.

Spredt og samlet.

De tykke og de tynde. I alderen 35—55 år frembringer for stor vægt den alvorligste virkning. De 20 millioner mennesker, U. S. A. tæller i denne alder, kunde med megen fordel for dem selv give afkald på 200 millioner pund fedt, hvad der i kraftværdi svarer til næsten 700 millioner pund brød.

Det er blevet udtalt, at det kunde være en dobbelt velgerning at sende dette overskydende fedt til Europa.

Men hvorledes skal man sende sit legems fedt til Europa. Europæerne er ikke menneskeædere, selv om vi vare villige til på en Shylocks vis at afskære det pund eller de 5 eller 50 pund som behøvedes for at nedbringe os til en sund vægt. Svaret er let. Ingen lægger fedt op, medmindre han fortærer flere kalorier, end hans legeme med fordel kan forbrænde. Bliv nu blot ikke vred eller fortæl mig, at De er småttærende! Måske De er; men hvis De har overvægt, må De indskrænke deres spisning. Spis mere af grøntsager og syrlige frugter og mindre af kartofler, kornsorter, brød og alle slags fedt. Slå ubarmhjertig ned på dem. De fleste mennesker har for stor vægt, ligefrem fordi deres madlyst ikke vil lade sig ræsonnere med. En måde at ræsonnere med appetiten på er resolut at afskaffe

al dessert. Lad det være tabu. Nedsæt cerealier og brød, og særligt sukker og fedt til et mindstemål. Det vil betyde et strengt arbejde, men anstrengelsen kan være umagen værd, for man vil ikke blot forøge sin egen udsigt til at leve, men man vil også spare unyttigt forbrug af levnedsmidler.

Efter »Life & Health« ved *C. J.*

Søvnløshed. Alt hvad der er egnet til at hindre søvnen må undgåes: kaffe, the, tobak, overanstrengelse, ophidselse, ængstelse, uro, dårlig luft og stærk varme (såvel i stuen som i sengen og i kroppen); man må ikke prøve på at sove om dagen, men skal gå tidlig til ro om aftenen; man må ikke spise for sent og ikke for tung føde, især må aftensmåltidet være ganske let; man skal røre sig rigelig i løbet af dagen og iøvrigt pleje sundheden i det hele, specielt holde maven i orden og tage hyppige bade.

Af særlige midler til hidførelse af søvnen er følgende at anbefale: 1. Varmt bad (35° c.) tages ved sengetid i ½ time i et varmt og roligt værelse. Ved badets slutning tages noget koldt vand i, så temperaturen synker et par grader. Man må være fuldstændig varm, særlig på fødderne, og veltilpas i det hele inden man tager badet.

2. Et vådt opvredet lagen rulles omkring kroppen, så det slutter tæt fra halsen til fødderne; her uden om lægges uldtæpper, fast pakkede, i en tykkelse, så man er tilpas varm (men ikke *for* varm); denne pakning beholdes så længe den føles behagelig; den er særlig nyttig, hvor der findes ophidselse eller ængstelse.

3. Tre gange et varmtvandsomslag på ryggen fra hals til lænd, efterfulgt af et kuldslået med let afgnidning af ryggen eventuelt af hele legemet.

4. Fødderne og benene indtil knæet holdes et kvarter i varmt vand, så varmt man kan tåle det, og samtidig tages koldt Hovedbad.

5 Vådt omslag på maven, bæres hele natten. (4 lag vådt linned dækkes af vat og derover 3 lag flonel.)

Af de 4 første kan selvfølgelig kun anvendes ét ad gangen, på samme aften; det sidste kan derimod også anvendes som supplement til et af de andre.

— — NB.: Sovemidler til at tage ind må under ingen omstændigheder anvendes — — uden i *ganske særlige* undtagelsestilfælde under sygdom, når en læge ordinerer det.

Efter »Life & Health« ved *A. M.*

Et Müller-institut i København. Overlæge *Carl Ottosen* fra Skodsborg sanatorium har allerede i nogen tid været virksom for oprettelsen af et I. P. Müller-institut i København. Interessen for planen har overlægen fået væsentlig ved, at han under de årlige „sundhedsuger" på Frydenstrand sanatorium er kommen i forbindelse med løjtnant Jespersen, der leder et Müller-institut i Århus. Nu, da influenca-epidemien er på retur, er det meningen at afholde et møde, der skal gøre propaganda for planen.

Berl. Tid.

Kødspisernes regnebrædt. Man går ud fra, at hvert kødspisende menneske bruger henved 50 kg kød om året. I løbet af 40 år har en enkelt person altså opspist: 5 køer, 3 kvier, 7 kalve og 7 grise!

(Såningsmannen).

Frk. Gerda Gulda, vor berømte meningsfælle, har danset nogle aftener i Odense og gjort ovenud lykke. Der måtte endogså sættes extratog igang for at alle de tilrejsende theatergæster kunde komme hjem igen!

Guldbryllup. Man havde meddelt os, at fru *Trine Nielsen* havde sølvbryllup d. 3. febr. Vi fik senere at vide, at det fortrælfelige ægtepar havde guldbryllup.

Vort medlem, fru *M. Henriksen*, Næstved, der venligst havde påtaget sig at bringe vor hilsen og en buket blomster, sender os følgende meddelelse: Jeg havde den ære på D. V. F.'s vegne at overbringe en lykønskning til det ærværdige guldbrudepar — herr Niels og fru Trine Nielsen, Næstved. Jeg kom derud med nogle blomster, fandt en hyggelig og festlig skare af slægt og venner samlede om deres kære brudepar. Blev mer en hjertelig modtaget og på det elskværdigste indbudt til at deltage i den fine vegetariske middag, som fruen med hjælp af sine kvindelige slægtninge selv havde arrangeret.

Taler og sange afløste hinanden mellem de velsmagende retter og et meget stort antal telegrammer oplæstes, og guldbrudeparret og alle gæsterne straalede af glæde og feststemning.

Gaver. *Mindesmærket for fru Johanne Ottosen*: Frk. E. Koch Petersen, 2,00, Therese Stamer, 2,00.

Børnehjemsfonden: Ingeniør C. Seegelcke, 10,00, frk. C. Mørch, 10,00, lærer P. N. Hansen, Østerlars, 1,00, A. og E., 100,00.

Foreningen: Anna Pedersen, Brabrand, 2,00, I. P. Thygesen, 3,00, Knudsen, Flensborg, 3,00, fru K. Schrøder, 2,00, ingeniør C. Seegelcke, 10,00, frknr. K. og P. Petersen, 10,00. „W", 6,00, Trine Olseen, 2,50, Orla Nielsen, 5,00, S. Iversen, 3,00, G. Gierulf, 2,00, lærer P. N. Hansen, Østerlars, 2,00, Tony Müller, 1,00, „Lo", 5,00, Amdisen, Kolding, 3,00, C. S. Jensen, Søllerød, 3,00, Veterinærinsp. P. Hansen, 4,00, Elise Mogensen, Lyne, 1,00.

Uddannelsesfonden: Ingeniør C. Seegelcke, 10,00, Trine Olsen, 2,50, J. Bjerre, 5,00, skomager A. Jensen, 5,00.

„Solblink": C. Mørch, 5,00, frk. E. Koch Petersen, 2,00, L. Pedersen, 1,00.

Vi takker hjerteligst og beder fremdeles om gaver til vore forskellige formål; de sendes lettest paa indbetalingskort til: vegetarisk oplysningskontor, Parkvej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

NB. Indsamlingen til mindesmærket for fru Johanne Ottosen slutter ikke før 1. april.

Hvad man ikke kan. Man kan ikke nu melde sig ud for året 1922. Vi har i tide — se „Solblink" for sept., okt., nov. og dec. 1921 — meddelt vore medlemmer, at udmeldelsesfristen var $^{15}/_{12}$ 1921. Vi har forklaret, at vi anmelder og betaler „Solblink" til postvæsenet for 1 år ad gangen først i jan., vi har henvist til pågældende § 3 i lovene, aftrykt i september 1921, vi har i det hele gjort hvad vi kunde for ikke at have papirsmedlemmer $^{1}/_{1}$ 22.

De, der stod i vore protokoller denne dato, må virkelig indløse vor opkrævning for i år. Der er kommet et par forsinkede udmeldelser nu i januar måned, vi *kan* ikke anerkende deres gyldighed før fra $^{1}/_{1}$ 23. Der skal dog være mening og orden i sagerne. — Der var jo desværre en del — ca. 150 medl. — der meldte sig ud (eller lod sig slette med gæld). Vi takker dem der blev. Aareladningen var ikke større, end at vi nu med den medlemsstab vi har, og det nye kontingent kan føre foreningen videre. Vort bedste håb da, om et godt arbejde i det nye år!

Indbetaling af kontingenter, gaver o. l. Se forrige nr!! De, der kan, bedes selv indsende beløbene, da det letter os arbejdet betydeligt. Husk, det er billigere at bruge indbetalingskort til postkonfo 282 end postanvisning. *Hvad der ikke er indkommet til 1. marts, vil blive opkrævet, med tillæg af porto, 35 øre.* Lad endelig ikke opkrævningen gå retur. Det forøger vort arbejde — og der er nok i forvejen!

„Billige Naturkost". Se meddelelse i forr. nr. Vi har endnu nogle expl., vi gerne vilde have solgt!

Hvem kender adr. på: skræder N. Hansen, tidl. Fiolstr. 7; Just Andersen, tidl. P. Skramsg. 12; cand. mag. Crone Jensen, tidl. Næstved m. fl. steder; R. J. Lind, tidl. Ålborg nu Odense.

Vegetarische Warte, det store tyske vegetariske tidsskrift fås for 1922 for 300. Bestilles ved betaling pr. postkonto nr. 282, Vegetarisk oplysningskontor.

Spørgsmål og svar.

NB. (20 øre i porto vedlægges. Hvert spørgsmål skrives på sit ark papir med så god plads til svaret, at papiret ikke behøver at blive beskrevet på mere end den ene side, ellers skal red. nemlig skrive det hele om.

146. Er det rigtigt at alt druesukker omdannes i kroppens celler til alkohol, før det forbrændes videre. *A.*

Ja. *Mich. Larsen.*

147. „Solblink" bedes venligst oplyse, hvad patienter med blindtarmsbetændelse bør spise og drikke.

Da vi må antage at hermed menes en „blindtarmsbetændelse" i et sådant stadium, at den kan forventes helbredet uden operation, vil det være bedst at nøjes med så lidt føde som muligt, helst om muligt en fastekur, hvor den syge tarm får ro til at komme sig og derefter en frugtfaste og frugtdiæt, dog alt under kyndig vejledning. *Mich. Larsen.*

148. „Solblink" bedes meddele, hvilken slags kunstgødning, der bedst fremmer frugtræers og jordbærplanters bæredygtighed.

149. Tilråder man at sprøjte frugttræer og frugtbuske med de sædvanlig brugte vædsker?

150. Bruges limringe og sprøjtning imod de samme skader?

ad 148. Alle kunstgødninger er *eensidigt* virkende og der kan ikke opgives

almindelige regler for anvendelsen; det afhænger både af jordens beskaffenhed og de plantearter, det drejer sig om. I det hele taget anser vi ikke kunstgødning for gavnlig i det lange løb; det er da under alle omstændigheder en unaturlig gødning.

ad 149. Såfremt man ikke er istand til at skaffe så godt plantemateriale og så gode vækstforhold, at planterne holder sig sunde, kan det måske nytte at sprøjte; men sprøjtning er under alle omstændigheder en unaturlig fremgangsmåde.

ad 150. Limringe anvendes for at opfange insekter på deres vandringer ad træstammerne. Sprøjtning anvendes både mod insekter og mod svampeangreb.

Vi tilråder forespørgeren og andre haveinteresserede at anskaffe enten den svenske oversættelse eller den tyske originaludgave af Ludv. Ankenbrands bog om bekæmpelse af frugttræernes skadedyr. (Fås gennem veg. oplysningskontor.)

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdeling. Hr. repræsentant Åge Psilander talte den 30. Januar om *„Hvem har de bedste betingelser for at undgå kræft og andre kroniske sygdomme?"* Mødet var godt besøgt og vellykket.

Møder og lign.

Mandag den 20. Febr. kl. 8: Hr. dr. M. Hindhede taler i K. F. U. K. — indgang fra Lille Kannikestræde 5 — om: *„Paradis på jorden"*. En række interessante *lysbilleder forevises.*

Mandag den 27. Febr. kl. 8 afholdes den årlige ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. Mødested: K. F. U. K. — indgang fra Store Kannikestræde 19. Man bedes møde talrigt.

Mandag den 27. Marts kl. 8: Dr. frøken Regine Grønberg-Petersen taler i K. F. U. K. — indgang fra Lille Kannikestræde 5 — imod *„Vaccination for kopper"*.

Århus afdeling. Generalforsamlingen er udsat til mandag aften kl. 8, den 27. februar, og afholdes i salen Nørre Allé 30. Dagsorden: Beretning, valg, eventuelt.
Bestyrelsen.

Sydfyns afdeling afholder *generalforsamling* paa lysbadeanstalten, Møllergade 53, søndag den 26. februar kl. 2½ med dagsorden ifølge lovene.

Odense afdeling afholder *generalforsamling* tirsdag den 21. febr. kl. 8 på Lysbadeanstalten, Vestre Stationsvej. Man bedes møde talrigt. *Best.*

Findes der en Kvinde,

ikke for ung, hævet over Sladder og Selskabelighed, der vil styre Hus for en Mand, 43 Aar gl., som har et anset Navn for kunstneriske og historiske Arbejder og hjælpe ham at fuldføre et smukt Livsværk? Stedet er en østjydsk Landsby, Hjemmet er smukt — lidt Formue ønskeligt. Vegetarisk Levevis. Brev mærket: *Sandhed og Sundhed* sendes til „Solblink"s Kontor.

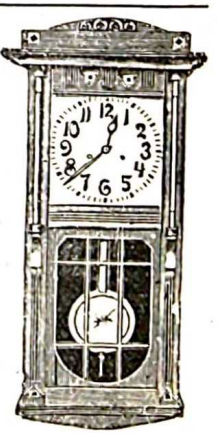
Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,
og faa det gjort i Stand.
Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Husbestyrerinde.

Som saadan kan en virkelig dygtig og proper Pige faa en meget let Plads til 1. April hos en ugift Lærer paa Landet. Ingen Skolerengøring. God Løn gives. Kendskab til vegetarisk Madlavning ønskes. Henvendelse til:

Lærer *C. N. Andersen*
Hørdum, Hørdum St.

Fin Gemmefrugt.

Smuk og holdbar „Cox orange", „Nonnetit", „Filippa", „Bismark", forskellige Reinetter o. s. v. leveres fra 30—35—40—45 Øre pr. Pund.

Madsens Frugtplantage, Haastrup St., Fyn.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkeri
Skindergade 15, G. Björck.
Medlemmer Rabat.

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.*

SANA SUNDHEDSFØDEVARER

Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Atholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA", Skindergade 28. — Kbhvn. —— Telefon 5650. ——

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.

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

Talestemmens rette Brug!

Undervisning gives i Talestemmens rationelle Uddannelse eft. Prof. Engels Metode. Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom. Talelærerinde.
Dosseringen 63 A. St. Tlf. Nora 222 x.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.** Medlemmer Rabat.
Ristede Ris faas atter.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.

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

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost og Behandling.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.
Lukket i Vintermaanederne.

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.

Drik Sundheds-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde-Te blod- nerve- og lungsstyrkende.
Sukkersyge drikker Humle- og Kløver-Te.
Albert Johansen,
Adolf Steens Allé 12. Kbhvn. F. Nora 3629 v.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker franco.
15 Agitations-Pakker minus 10 %

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. aarlig. Kan bestilles paa alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.