SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Gothåb 2573 Postkonto 282,
og fuldm. St. Fink-Jensen, Ussered, Kokkedal.
Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

17. årgang | 15. September 1923 | Nr. 9

Indhold: 17. intern. antialkoholkongres. — Kræft af grønsager. — Lidt om vitaminer. — Tygningen og stofskiftet. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Opråb. — Annoncer.

I anledning af
d. 17. intern. antialkoholkongres.

Kongressen har jo været en del omtalt, især i afholdspressen, så selve forhandlingerne skal ikke refereres her. Men de har sikkert gjort deres til at slå den ellers simple — synes vi — sandhed fast, at lovgivningsforanstaltninger mod alkohol ikke kan ventes at virke fuldkomment straks, men skal have tid til at konsolidere sig, og at man ikke må tale om fiasko, fordi disse love — såvel som andre — overtrædes. Endvidere blev det brændende spørgsmål drøftet, hvad der skal gøres mod de brutale alkoholnationer som Frankrig, Spanien og Portugal, når de blander sig i de små landes affærer og på trods af disses vilje vælter deres flom af fusel over lande som Island og Norge. For os vegetarer er det jo vanskeligt at gå med til boykotning af sydfrugter til fordel for klipfisk. Hovedvægten bør nok lægges på det arbejde, der gøres for at lære vinlandene, at det — se til Kalifornien! — betaler sig bedre at tørre frugterne eller lave saft etc. af dem, end at ødelægge dem til vin. Der er gryende forståelse heraf — man så med glæde udstillingen af franske og italienske frugtsafter på afholdsbibliotekets udstilling, hvor også italieneren *Pastorello* i sit indledningsforedrag hævdede betydningen af arbejdet for indførelsen af alkoholfri drikke som et godt middel i kampen mod de gærede, hvad der selvfølgelig blev stærkt understreget af dirigenten, redaktør *Oluf Egerod*. Forøvrigt var udstillingen i høj grad værd at se. Bibliotekar *Anton Schmidt* har et godt tag på at lægge sine skatte fra de støvede hylder til rette. Blot er det en underlig stædighed, at han ikke var til at formå at fremlægge vore småskrifter om anvendelse af frugt. Når det gælder ordet eller begrebet vegetarisme, er den ellers så udmærkede agitator mod alkohol og tobak så sært dusinmenneskelig.

Byens modtagelse af gæsterne på *Rådhuset* fortjener et kapitel i *vort* blad. Den var lige ved at sige sparto til alle de vegetariske sexaer, vi har oplevet. Man skulde se sig godt for, hvis man vilde have noget ikke vegetarisk, det var nærmest et overdådigt vegetarbord. Sagen var den, at man ikke havde kunnet tænke sig at servere smørrebrød til sodavand — aftenens drik ved denne rådhusets første alkoholfri fest; man har altså ubevidst anerkendt samhørigheden mellem det tunge, krydrede, stærke, danske restaurationssmørrebrød og det stærke øl; et godt bevis for os, når vi hævder, at alkoholen går i kødets og krydderiernes kølvand; i et vegetarisk samfund findes af sig selv intet alkoholspørgsmål.

Desværre stillede forholdet sig lidt anderledes ved udflugten til *Skodsborg sanatorium*, hvor som sædvanlig — — husk f. ex. jubilæumsfesten — dette

sted, der kunde være det førende vegetariske — og ynder at kalde sig noget lignende — forsømte en glimrende lejlighed til i det stille at udføre et godt arbejde for den kødfri kost. Optakten var god nok. Det *var* et storartet vegetarbord. Og mine venner blandt afholdsfolkene, der kendte min stilling, benyttede lejligheden til at forhøre sig om, hvad *det* var, og *det* var — og hvorfor vi ikke spiste kød. Jeg var netop kommet til kapitlet om, at vi også undgik at dræbe dyr og derved påføre dem ufortjente lidelser, da — kalvestegen kom dampende! Det var stående middag, og jeg forsvandt med skam hen til et ukendt selskab, forfulgt af de øvriges hoverende blikke; og et par dage efter fik jeg den da også: „Ja, det var en herlig tur til Skodsborg, sikken kalvesteg vi fik!" Altså ikke: „Det er alligevel en interessant mad, de serverer derude. Den må vi prøve!" Vi har engang fået forklaret, at man til daglig af hensyn til gæsterne *må* servere kød. At det også er nødvendigt for et enkelt festmåltids skyld, forstår vi ikke — endnu da. Iøvrigt gjorde kapt. *Jespersens* opvisning i Mullersystemet fortjent lykke — får vi det ikke at se engang i Veget. forening?

O. E.

Kræft af grønsager.

For nogen tid siden gik gennem den mere ukritiske del af dagspressen en højst alvorlig meddelelse om, at den internationale kræftkongres i Glasgow skulde have udstedt en krigserklæring mod frugt og grønsager. Disse fødemidler kunde nemlig være årsag til kræft, når man spiste dem rå.

Skønt ethvert normalt menneske måtte kunne indse, at bladene har fået denne sag i den gale hals, har vi ikke destomindre tilskrevet den berømte ernæringsfysiolog, dr. *M. Hindhede*, for at høre hans udtalelser om spørgsmålet. Han svarer bl. a. følgende:

„Det var virkelig det grinagtigste argument, jeg har hørt mod vegetarismen. Det er nærmest latterligt at beskæftige sig med at imødegå noget sådant. Imidlertid har en af mine venner, en kendt kræftforsker, som også var med på kongressen i Glasgow, forklaret, at hele sagen er bleven fuldstændig misforstået. Det er bevist, at der kan opstå kræft, hvis man optager i sig visse små snyltere, som f. ex. findes i kakerlaker. I anledning heraf udtaltes på kongressen den formodning, at sådanne snyltere muligvis også kunde findes udenpå grønsager, hvorfor man bør rense frugt og grønsager, inden man spiser dem. Det er den fjer, hvoraf der er bleven en så fed høne!

Der er absolut intet som helst, der tyder på, at grønsager i og for sig kan være årsag til kræft, tværtimod! Kræftsygdommens opståen synes at bero på, dels stærkt irriterende stoffer (tobak, tjære), dels visse snyltere fra dyreverdenen. Blandt vegetarisk levende naturfolk forekommer praktisk taget aldrig noget kræfttilfælde; det er videnskabeligt fastslået gennem statistiske undersøgelser.

Bladenes meddelelser om, at frugt og grønsager kan forårsage kræft, er således helt igennem uvederhæftige."

Hermed turde denne historie være ude af verden. Efter „Vegetarianen".

Lidt om vitaminer.

Ved de forskellige undersøgelser over vitaminer, der er anstillet for at udfinde, hvad det egentlig er for kræfter, der er medvirkende ved ernæringen, er man foreløbigt kommen til det resultat, at der findes 3 forskellige, og man har kaldt dem A-, B- og C-vitamin. Det har vist sig, at disse kræfter, så små de end er, har en så stor indflydelse på menneskers og dyrs trivsel, at hvis man udelukker disse af ernæringen, vil vedkommende individ gå til grunde. Spørgsmålet kommer nu let frem, hvorledes man kan vide, hvor der er vitaminer og hvor der ingen findes, når man hverken kan se dem eller på anden måde kontrollere deres tilstedeværelse.

I Amerika og England er der gjort talrige forsøg i denne retning og påvist følgende: I al slags kød af pattedyr findes der såvel A-, B- som C-vitaminer, men kun i meget små mængder. Mælk fra alle pattedyr indeholder alle 3 vitaminer. Mælk fra køer, der er på græs, er rigest på A- og C-vitaminer, medens B-vitamin er tilstede i mindre mængde. Ved staldfodring har det vist sig, at brug af oljekager nedsætter vitaminindholdet. Kød af fisk antages at være ganske fri for vitaminer, hvorimod de indre organer navnlig lever og rogn

er rige på alle 3 vitaminer. I æg finder man A- og B-vitaminer i æggeblommen. I de fleste dyriske fedtstoffer fra vore almindelige husdyr findes så godt som ingen vitaminer, hvorimod fiskeoljer, navnlig oljer udvunden fra al slags sild, er rige på vitaminer. Frisk pressede vegetabilske oljer indeholder små mængder af A-vitaminer. Frugt og grøntsager indeholder alle vitaminer i vekslende mængde, og alle frø, såsom nødder, bælgfrugter og korn, er rige på vitaminer, og disse findes i størst mængde i spiren og i de ydre lag.

Ved forsøg er det godtgjort, at vitaminer fra dyreriget tåler ikke så lang kogetid som vitaminer fra planteriget, og for begge grupper gælder det, at de forringes ved kogning. Endvidere synes det, som om tørret frugt og tørrede grønsager er ganske blottet for vitaminer og ligeså hermetisk henkogt frugt og grønsager, dog har man fundet vitaminer i henkogte tomater og ananas. Hermetisk henkogt eller tørret kød, mælk og æg har mistet vitaminerne.

Det praktiske resultat af de for øjeblikket offentliggjorte undersøgelser over vitaminer er vel dette, at jo mere man udsætter maden for kogning, desto værdiløsere bliver den, og jo mere man lever på kogt mad og fint brød, desto mere unddrager man sig vitaminerne, og at råkost er den vej, alle bør slå ind på, der har fået forståelsen af, at en rigtig ernæring er kilden til al livsnydelse, såvel legemlig som sjælelig.

Maja Angelo.

Tygningen og stofskiftet.

Hvormange er der ikke, der går omkring tilsyneladende helt friske og sunde — kraftige, robuste at se til og dog med alle disse forskellige symptomer på sygdom, der ytrer sig som smerter her og der, hovedpine, søvnløshed, uroligt nervesystem, synssvækkelse, mavekatarr o. s. v., alt sammen onder, der er såre velkendt og så almindeligt udbredt, at det kun er meget få undtagelser, der gives, ja, vel næsten færre og færre efterhånden. Hvad er monstro den skjulte virkende årsag til al den megen småskrøbelighed, som især *vor* tidsalder har at trækkes med, og som umærkeligt virker ind på og præger også menneskenes sjælelige liv? Sikkert ene og alene et mangelfuldt, elendigt stofskifte.

Flere og flere af vore medicinsk uddannede læger har da også lidt efter lidt begyndt at få klarhed over dette vigtige faktum. Men —! Hvorpå det mangelfulde og forstyrrede stofskifte i sidste instans beror, det er det store flertal af den herskende lægekunsts repræsentanter lige så uvidende om som den store offentlighed. Betegnende nok var det da også et par mænd udenfor de medicinske autoriteters kreds, der op gennem tiderne havde den lykke at være med til at kaste lys over dette betydningsfulde problem. I det 16. århundrede fremtrådte således den italienske adelsmand *Luigi Cornaro* med sin den gang — og *nu* forresten også — overraskende beretning om iagttagelser, han havde gjort på sig selv, gående ud på ganske simpelt, at man ved en intens og omhyggelig behandling af føden i mundhulen, d. v. s. ordentlig tygning og æltning med spyttet, bidrog til at hjælpe sig selv frem til en høj sundhedsstandard. I en alder af 100 år døde Cornaro i 1666; en så høj alder nåede altså denne mand, der lige så lidt som andre mennesker, nogensinde før havde skænket sin sundhed en tanke!

Det varede ikke mindre end tre århundreder før den næste lysbringer skulde fremtræde for offentligheden. Det blev en amerikansk rigmand, fysiologen *Horace Fletscher*, der skulde få æren af atter at vise menneskeheden det betydningsfulde, der ligger i dette: at tygge føden grundigt. Det er selvfølgelig altid den, der siger som så: „Åh, dette er da så indlysende selvfølgeligt, vi tygger da alle sammen så godt, som vi kan!" Således sagde man også til Fletscher, da han kundgjorde resultatet af undersøgelserne og iagttagelserne. Men Fletscher blev ikke træt. Aldrig sparede han sig selv, når det gjaldt om at slå et slag for sin idé. Aldrig blev han træt af at vise, at hvad det gjaldt om, var: at tygge sin mad så grundigt og så omhyggeligt, at den ikke alene ved indvirkning af spyttet forvandledes til ren vædske, men endog berøvedes al smag. Ja, dette var Fletschers lære, og een talsmand fandt denne her i landet: *Alfred Bramsen.* Til dennes værk må henvises alle, der søger besked om dette emne.

Lad det kun være fastslået, at hvad det gælder om, er at frigøre sig for den følelse, som mange spisende — være sig „omnivorer" eller vegetarer — endnu

beherskes af: følelsen af ikke at kunne få indtaget nok af de på bordet opstillede spiser. Denne ubevidste, nervøse angstfølelse, som de fleste af os kender, må kastes overbord. Vi *må* lære — og ingen bestræbelser for sundhedsreform kommer uden om dette — at det er af største vigtighed, at al føde findeles af det dertil indrettede apparat, findeles så smått, at hver mindste krumme bliver udnyttet. Kommer man mere og mere ind herpå, vil man til sin glædelige overraskelse erfare, at man får langt mere nytte af sin mad, og at selv fødemidler, der før ikke ansås for absolut heldige for vort fordøjelsesapparat, nu ikke volder det mindste besvær. Selv tungt fordøjelige sager vil den for meget arbejde lettede tarmkanal behandle som det rene legeværk.

Ja, i sandhed, i det små ligger oftest det store! *Aage Pavh-Hansen.*

Spredt og samlet.

Evige tanker, samlet og udgivet af *Anker Kirkebye.* — V. Pios boghandel, 289 s. — Belønnet med „Vendelbos sociale fond"s 1ste og eneste præmie.

Det er i grunden vanskeligt efter en gennemlæsning af denne bog at vurdere dens indhold; dels er det en meget sammensat bog, og dels er det afgjort ikke meningen, at man skal pløje den igennem på engang. Den skal læses dråbevis, for at man kan få udbytte deraf. Den tanke at samle en række udtalelser af betydende mænd gennem alle tider er ikke helt ny, og om nytten og værdien deraf er der meget delte meninger. —

Dette skrift er et sådant samlerarbejde, og man finder mange overordentlig smukke og dybe tanker, som man uden betænkning tør kalde evige; men adskillige af dem er ikke mere „evige", end at de er afløst af nyere „evige" tanker. Når f. ex. en fladbundet udtalelse af I. P. Muller om kønsmoralen indgår i serien, vil en og anden vistnok stå skeptisk over for „evigheden". Men vi vil dog alligevel tilråde vore læsere at gøre sig bekendt med bogen og dens mange virkelig „evige tanker". *F.-J.*

Chokolade. Både chokolade og cacao menes at være ganske uskyldige nydelsesmidler og tilmed nærende. Det sidste er rigtigt, da de jo altid er iblandet sukker og mælk. Men hvad uskyldigheden angår, er det så som så, idet cacaobønnen indeholder både theobromin og koffein, altså de samme gifte som i kaffe og te. Megen dårlig fordøjelse, træg afføring, mavekatar og appetitløshed har sin årsag i brugen af cacao og chokolade. Sørg derfor for, at børn ikke kommer i vane med at skulle have chokolade, det er nemlig ikke andet end en grim uvane, at de små skal have et stykke chokolade i tide og utide, det er en dårlig og tankeløs kærlighed af de voksne. Giv børn frugt og navnlig sød frugt, når man vil glæde dem. *Maja Angelo.*

Også et argument. Forbavsende er det at lægge mærke til, så lidet kritiske mennesker, der ellers i de forskellige livsanliggender viser sig i besiddelse af *nogen* sund sans, viser sig, når talen strejfer vegetarismen. (Og at selve de spørgsmål, som vegetarismens forkæmpere har rejst, har vakt en ikke ringe opmærksomhed i offentligheden, har man ofte lejlighed til med en vis glæde at konstatere!) Selv om det oftest er den rent fysiske side af vegetarismens theori, der er genstand for den almindelige blinde undervurdering og vrangvilje, så er også den ethiske fordel, som den vegetariske livsførelse bringer med sig, genstand for en bevidst eller ubevidst uretfærdig vurdering. Alle mulige spidsfindigheder udpønskes for for enhver pris at komme bort fra den generende kendsgerning, at drab af vore dyriske medskabninger er en umoralsk handling, som vegetarismens tilhængere, besjælede af en kraftig målbevidst vilje, af al magt søger at bekæmpe. Alle mulige spidsfindigheder — ja, heller ikke de rent umulige viger man tilbage for. Nu f. ex. en så skruet og søgt og udspekuleret påstand som den, at „man jo også dræber kålen, når denne rykkes op af jorden", eller den, at „man jo også gør vold på naturen ved at plukke æblet og de andre frugter ned fra træer og buske". Vi vegetarer har sikkert adskillige gange stået overfor disse forfærdelig kloge hoveder med en følelse af sådan en slags mærkelig flovhed eller tomhed, når vi skulde „gi' igen" på den art defensorvisdom. Og er det ikke strengt taget berettiget, om vi har nægtet, rent ud *nægtet*, vægret os ved at imødegå slige tåbeligheder? Jeg svarede en dag en intelligent ung dame, der for ret at „skære mig ned" fremkom med denne

indvending (med æblet, der plukkes o. s. v.) følgende: „Altså, kære frøken, hvis De skal plukke et stort, dejligt, saftigt æble ned fra træet, sørg da endelig for at have et kar med til at stå ved foden af træet." — „Men hvorfor dog det," udbrød hun aldeles uforstående. „Jo," svarede jeg rask, „for der må jo da være noget til at samle blod og indvolde i, når de vælter ud. Og en hvid kittel og en stor skarp kæmpekniv må de selvfølgelig også være forsynet med. Og sørg for, at det får en hurtig død og ikke pines for meget!" Sådan noget i den retning svarede jeg denne for det etiske vel så bekymrede kvinde, og den salut gjorde hende lidt vel stille i de næste timer.

Men hvad er det også for en tankegang, der rask væk tør sætte to begreber som plantenæring og drab sammen? Hvordan må det menneskes tankeapparat være indrettet, der i fuldt alvor uden engang måske så meget som en blinken med øjnene, tør tale om „vold mod naturen" i forbindelse med den handling at plukke et æble eller et par nødder? Det må ganske bestemt være den onde samvittigheds djævel, der indgiver de gode altædere den slags gevaldige forsvarsargumenter. Dem og adskillige af samme tønde skal vi vel endog få at høre adskillige hundreder af gange endnu. Mest af „intelligensens" herrer og damer! *Aage Pagh-Hansen.*

Vegetara Ligo Esperantista. Fra den 2.—8. aug. afholdt esperantisterne deres verdenskongres i Nürnberg; det var den største, der endnu har fundet sted, idet 5000 esperantister fra 43 lande deltog. Blandt de faglige møder afholdtes ogsaa et møde af V. L. E., hvor ca. 120 vegetarer deltog. Foreningens formand, den hollandske lærer *Sevenhuijsen*, var i årets løb død, hvorfor sekretæren, redaktør *O. Bünemann*, aflagde beretning. Med et antal af 300 medlemmer kan foreningen trods de dårlige tider glæde sig ved en god financiel basis; bladet „Vegetarano" har også svaret regning, kun var det sidste nummer på grund af frk. Nolls udførlige rapport om Stockholmer-Kongressen kommet op på den artige sum af 2,000,000 m., men det overstigende beløb var straks blevet dækket af velvillige medlemmer. Forøvrigt havde nævnte rapport, som det syntes en af de mest udførlige, forårsaget mange forespørgsler fra forskellige lande, specielt fra sådanne, som ingen tilknytning har til I. V. U., og man kan derigennem konstatere manglen af et internationalt blad på et internationalt sprog.

Repræsentanter for de forskellige nationer bragte hilsner, frk. Noll hilste fra danske vegetarer og berettede yderligere om kongressen i Stockholm, hvor hun havde repræsenteret foreningen, samt om det samarbejde, som kongressen havde afødt mellem de to ligaer.

Til formand valgtes med henblik på den næste I. V. U.-kongres i London, redaktør *Montague C. Butler* (London).

En hilsen sendtes bl. a. til redaktør *Saxon* med tak, fordi han havde indbudt repræsentanter fra foreningen til kongressen i Stockholm.

Ved kongressens festbanket talte det vegetariske bord over 100 deltagere.

Partoprenanto.

Gaver. *Foreningen* G. Schneekloth 10,00, Franciskus 9,00, Poul Hansen 35,00, Agnes Thomsen 3,00, hvorfor med tak kvitteres.

Gaver modtages fremdeles gerne.

Fra arbejdsmarken.

Friluftsmøderne i Københavns afdelingen forløb ikke ens i år. Ved det første møde mødte kun få — på grund af vejrforholdene. Vi sang et par sange og hævede derefter mødet. Ved det andet møde talte hr. assistent *Fr. Madsen* til en talrig forsamling. Litteratursalget gik godt. Dette møde var vellykket. Det tredie og sidste møde druknede — desværre — i regn.

Møder og lign.

Københavns-afdelingen: *Mandag d. 17. september kl. 8* i K. F. U. K., indgang fra Lille Kannikestræde 5. Fru M. Henriksen viser, hvorledes man bedst og billigst opbevarer sin frugt til vinterbrug. Henkogt frugt fra tidligere lejligheder vil blive udstillet.

Søndag d. 7. oktober fra kl. 5 til 11. Selskabelig sammenkomst hos familien ingeniør C. Seegelke, Høeghs Allé 2, Gentofte (linje 15). Underholdning i form af musik etc. Smørrebrødspakker medbringes. Man bedes melde sin deltagelse inden den 4. oktober.

Mandag d. 29. oktb. kl. 8 i K. F. U. K., indgang fra Lille Kannikestræde 5. Foredrag med lysbilleder af vort medlem, hr. E. Solkær om tobakkens skadelige virkninger.

Opråb.

Vor kasse er snart tom!
Skal „Solblink" ophører at udgå?
Vi har en formue i litteratur!

Køb den! Spred den!

Forlang litteraturliste.
Se Solblink nr. 9, 1922.

Vegetarisk oplysningskontor,
Rødkildev. 40, Brønshøj.
Telf. Gth. 2573. Postkonto 282.

Annoncer.

Pension

söger rolig studerende i vegetarisk hjæm, æller i hjæm, hvor kosten tilnærmelsesvis er vegetarisk, i Köbenhavn. *J. Kjær*, Væsterled, Holbæk.

En ung pige

fra et godt hjem kan få plads i et vegetarhjem i provinsen til 1. oktober eller november. Billet mrkt. 654 provinsen, modt. Veg. oplysningsk. Brønshøj.

En ung vegetarisk,

proper og pålidelig pige søges. Fru *Guda Drachmann*, Godthåbsvej 6, 1. Kbhv. F. Tlf. Godth. 992 x. 10—3.

En flink og dygtig pige

til indvendig gerning og veg. madlavning kan få plads hos os fra 1. november. Gartner *Frode Rasmussen*, Ågård, Dybvadbro (ved Kolding).

Abonnér på „Humanisten".

Har bl. a. haft artikler om: *Opdragelse* (bl. a. *Montesorris* tanker), *den kristelige internationale, straf eller hjælp, Mathilda Wrede, vivisektion, naturfredning, Gandhibevægelsen i Indien, afrustning, vegetarisme, dyreværn—menneskeværn.*

Pris: 4 kr. årligt. *Expedition*: Frederikssundsvej 29. Kbhv. L. *Tlf.* Taga 2744. *Postkonto:* 953.

Vegetarisk

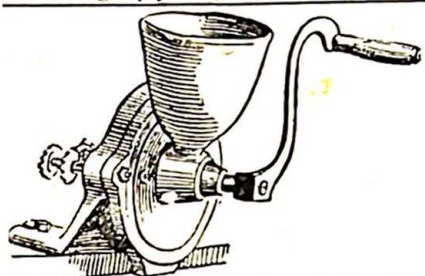
middagsmad kan fra 1. oktober (forudbestilt) fås daglig kl. 5½ i privat hjem, Langøgade 17, 3., tv.

En lok af Thorvaldsens hår

er i et af vore medlemmers eje og udbydes til salg for en høj pris, eventuelt til udlandet. Størstedelen af beløbet vil blive skænket vegetarismen, så vi beder vore medlemmer være os behjælpelige med at finde en stenrig liebhaver. Henvendelse til oplysningskontoret.

Møbl. værelse,

med eller uden veg. pension, søges i godt hjem af rolig, yngre herre. København eller omegn. Billet mrkt. „Værelse" modt. Veg. oplysningsk., Brønshøj.



Kværne! Lejlighedskøb!

Oplysningskontoret har for en meget billig pris sikret sig et restparti af kværne til hjemmeformaling af *groft* mel. De er i god brugbar stand, blot ikke så pæne udvendig, hvad der nemt kan rådes bod på. De kostede i krigens tid 35 kr. + fragt og emballage, men sælges nu for 10 kr., alt iberegnet. Beløbet må indsendes forud; de sendes ikke pr. efterkrav. Kan beses Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, st., Kbh. B. Tlf. V. 3509, lukket om lørdagen. Bestilles samme steds eller hos Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brh., tlf. Gth. 2573. Postkonto 282.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,

er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Pris kr. 3,00.

Medlemmer 10 pCt. rabat og portofri tilsendelse, når beløbet indsendes til Veg. oplysningskontor.

Forhandlere søges!

Et mindre parti honning
(ren bihonning) i 1/1 og 1/2 kg glas og i 2 1/2 kg spande à kr. 2,25 pr. kg.
K. Kristensen, „Virkelyst" pr. Sjølund.

Spørgsmål
vedrørende naturhelbredelsen besvares.
Maja Angelo,
Naturlæge ved Furuly Helseheim, Stord, Norge.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.
Elisabeth Arboe,
diplom: Talelærerinde.
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
Dosseringen 63 A, St.

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.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg).
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.
Priserne er fra Kr. 3,50—Kr. 7,00 pr. Dag. *Anna Nielsen Ullerup.*
Telef. 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*.

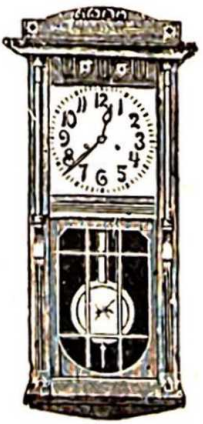
Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22.
Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

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 Repara- tionsværksted.
Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Ny ren dansk Honning 2 Kr. ½ kg
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Gth. 4290.
Medlemmer Rabat.

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

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

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 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.