VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. SEPTEMBER 1926 - NUMMER 9

Indhold: Koncerten. — Møder og lignende. — Årsmødet i København den 22. August. — Specialiseret videnskabs fordomme og indvendinger. — Lægernes gerning. — Fra udlandet. — Gamle vidnesbyrd. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Koncerten

nærmer sig nu med hurtige skridt. Om kort tid — nemlig den **4. November kl. 8** — samles **alle** vegetarer i København og omegn i K. F. U. K.s festsal, **St. Kannikestræde 19,** til en glad aften. **Vi tager vore slægtninge og venner med** og alle andre, som vi kan få med os Salen kan rumme 500 mennesker, og bliver hver siddeplads optaget, vil det betyde et overskud på flere hundrede kroner, **der går i vegetarernes uddannelsesfond.** Dette fond har indtil nu udført en god gerning, og det er al ære værd at gøre noget for, at der strømmer rigeligt med penge ind til det, så dets virksomhed ikke skal hæmmes. Om kort tid ejer vi en vegetarisk læge, nemlig en af vore egne unge mænd. Det bliver en stor dag for vegetarerne — en festdag, men uddannelsesarbejdet skal ikke standse derved, thi der skal arbejdes videre. Hvem vil have del i denne store og gode sag? Hvem af vore ærede medlemmer vil tage en del billetter og sælge dem til venner? **Billetter à 1 og 2 kr. kan erholdes i Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, stuen,** både til forhandling og til eget brug. Lad os alle gøre, hvad vi kan, så får vi et fint resultat.

Medvirkende ved koncerten: Koncertsangerinde fru *Thora Christiani-Bruun* violinistinde frk. *Gurli Talwi,* operasangerinde fru *v. Bach,* koncertsanger herr *Th. Nielsen,* eventuelt kammersangerinde frk. *Ida Møller.* Der er tillige rettet henvendelse til kgl. skuespiller herr *Johs. Poulsen,* som på grund af bortrejse endnu ikke har kunnet svare.

H. L. H.

Møder og lignende.

Fodtur *Søndag den 26. September.* Fra hovedbanen kl. 9,30 til Birkerød, ank. kl. 10,19. Samling udenfor stationen. Forbi Sjælsø over Usserød til Kokkedal. Mad til hele dagen medbringes. Vegetarer med interesserede bekendte indbydes.

Red.

Københavns afdelingen. *Søndag den 17. Oktober kl. 4 i Istedgade 7* — Nordisk sundhedsforlags lokaler. Hr. *Andreas Møller* taler om: „Krig er den største af alle ulykker".

Torsdag den 4. November kl. 8 i K. F. U. K. — festsalen — St. Kannikestræde 19. Hr. koncertsanger *Th. Nielsen* arrangerer en større koncert til denne aften til fordel for *Uddannelsesfondet.* Dette fond trænger til midler, og vi håber, at mange af vore medlemmer vil være med til at støtte de anstrængelser, der her udfoldes for at tilvejebringe den fornødne hjælp.

„Ideelt Frivirke" afholder møde hver Tirsdag og Torsdag kl. 8, Nørrevold 52 Mezz., adgang for enhver. — 16/9: A. Rydorf: Den fejlagtige fordøjelse. 16/9 i *„Politiken"s sal* kl. 8: Foredrag af Boringvad: Råkost — vejen til virkelig sundhed. Efter foredraget en lille udstilling emnet vedrørende. 21/9: Forfatteren A. C. Andersen: Naturfølelse. (Diskussion) 23/9: A. Rydorf: Den rigtige for-

døjelse. $^{28}/_{9}$: Boringvad: Fostrets og barnets ernæring. $^{30}/_{9}$: Johs. Ubbesen: De forskellige urters medicinske og nærende egenskaber. $^{1}/_{10}$—$^{3}/_{10}$: Tre dages udstilling af råkost i *Industribygningens store sal;* den største demonstration hidtil. $^{5}/_{10}$: Boringvad: Civilisationens resultat i det menneskelige Legeme. $^{7}/_{10}$: Fru Therese Stamer: Svangerskabet (med kommentar af Boringvad). $^{12}/_{10}$: Stephan Vøldan: Nordens mytologi i tilknytning til ernæringsspørgsmålet. $^{14}/_{10}$: Boringvad: Sove- og spisetider.

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.



Husk Koncerten 4. Novbr.

Husbestyrerinde.

Som sådan kan en flink og pålidelig pige få en let plads til 1. Novbr. hos en lærer i Nordjylland. Billet mrk. „Sundhed" til Veg. opl.kont., Rødkildev. 40, Kbh., Brh.

Holger Danske.

Uafhængigt organ for den kristusbårne, frie, souveræne tanke.

Redaktion: sognepræst dr. Kure. Udg d. 1. og 15., hver måned og koster 5 kr. halvårligt, 3 kr. pr. kvartal. Bestilles hos posten.

Bemærk! Lige aabnet:

„SANA" Vesselsgade 23 (lige ved Korsgade)

Telefon er bestilt.

Hovedoplag for Danmark af alt henhørende til Vegetarisk Levevis, baade for dem som koger, og for dem som spiser Raakost. — **Lager fra Skodsborg Sanatoriums Fødevarefabrik.** — Bedste, reneste Varer af **graa og røde Linser, Bønner, Ærter, Ris, Mel og Gryn.** — **Kiks, Knækbrød og Bisquits** i alle Kvaliteter og Priser. — Lager af **Evers' Maltextrakt** i Glas og løs Vægt. — **Beauvais' Fabrikata,** saasom **Frugtsafter, Marmelader, Preserves, henkogte Frugter og Grøntsager** i stort Udvalg. Vore **Asparges** i Daaser er extra i Kvaliteten. — Glem ikke vore **Champignon,** for de er fine. — **Honning.** — **Alkoholfrie Vine.** — **Fløde og Mælk** i Flasker. — Bedste Kvaliteter i **Margarine** samt **lurmærket Smør** og **Æg,** alt til Dagens billigste Priser. — **Smørrebrød med vegetarisk Paalæg** til Ordrer i større og mindre Partier til Private og Selskaber meget billigt.

Levering af alt til Selskaber med kort Frist. - Borddekorationer af enhver Art iberegnet. -

C. REMSEN, født Rasmussen.
Grundlægger af Vegetarisk Restaurant og „Sana"-Forretninger.

Kvindelig Læseforening

Vegetarisk Restaurant-Afdeling

Middag 1 Kr. 10 Øre, Frokost complet 1 Kr.
Smørrebrød, Hjemmebagt, Frugt-The.
Gammel Mønt 1.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG — 15. SEPTEMBER 1926 — NUMMER 9

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RODKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, KRONPRINSENSGADE 1, KØBENHAVN K

Årsmødet i København den 22. August.

Årsmødet stod i udviklingens tegn. *Mich. Larsen* har jo ikke virket forgæves. Flere og flere af hans tanker begynder at blive realiseret, ofte af folk udenfor vor kres. Det nyeste fremstød på kostens område, bevægelsen henimod den uden ild tilberedte føde, må ikke slippe os af hænde. Det gik som en rød tråd gennem formandens indlæg, at det gælder at holde kræfterne sammen nu i harmoni og tolerance under det fælles arbejde frem mod den naturlige levevis, der betinger en ny og bedre kulturform end den, der nu rider menneskeheden som en mare. Der var også god jordbund for denne forståelse.

Vi var vel en 60—70 deltagere. Desværre ikke nogen imponerende forsamling i betragtning af de uanede muligheder vor bevægelse bærer i sit skød. Den københavnske presse havde fået indbydelse. 3 blade reagerede. Berl. Tid. sendte en medarbejder. Klokken 5 interviewede formanden, og B. T. lod „Ærbødigst" skrive en vise. Denne var så harmløs og måske ubevidst rammende, at forsamlingen med begejstring afsang den efter at vi først havde opkøbt restoplaget i B. T.s Kiosk. Man vedtog at takke forfatteren. Her er versene:

Vi danske vegetarer
vi finder livet skønt-skønt-skønt,
thi vores fødevarer
det er det bare grønt.
Og vores morgenkaffe
det er en artiskok,
hej komfaldera, hurra,
og det er mer end nok.

Og hele dagen gaar vi
paa fire stikkelsbær-bær-bær,
og ikke mere får vi,
før middagstid det er.
Vor middagsmad er enkel:
En flækket hasselnød,
hej komfaldera, hurra,
med kruspersille strøet.

Men når kongres vi holder,
vi rigtig løs os slår-slår-slår,
vi fester og vi solder,
og kraftig mad vi får:
Et hav af gulerødder
og æble-kotelet,
hej komfaldera, hurra,
ih, hvor der bliver ædt!

Vi blomkåls-bøffer nyder,
aspars'en glider ned-ned-ned.
Bageæter vi fortryder
vor overdådighed.
Og er kongressen ovre,
der nydes allesteds
— hej komfaldera, hurra —
en månedstid kun græs.

Mødet åbnedes kl. 9 morgen af formanden for Københavns afd., hr. forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, der bød velkommen og håbede på et godt møde. Hr. planteavlskonsulent *Johs. Ubbesen* valgtes til dirigent. Formanden, kommunelærer *Oluf Egerod*, aflagde beretning og regnskaber. Disse sidste findes i V. T. nr. 8 og var fremlagt i revideret stand.

Formanden omtalte tidligere årsmøder. Der bør såvidt muligt som i Århus i fjor afholdes et offentligt møde sammen med årsmødet. Når ideværende årsmøde ikke som bebudet blev afholdt sammen med det svenske, skyldes det, at svenskerne ikke kunde finde mødeplads i nogen skånsk by. — Vegetarisk tidsskrift havde skiftet redaktør. Der blev rettet en tak til den afgåede red. *Fink-Jensen*, der stadig fortsætter som medarbejder. — Hovedbestyrelsen har holdt 4 møder, Afdelingerne ca. 40 forskellige sammenkomster. Især har København, Århus og Svendborg afdelinger arbejdet. Der havde været samarbejde med d'herrer *Grotzinger* og *Boringvad*, hvis fremstød virkede inciterende på vort arbejde. I dr. *Kures* blad Holger Danske bringes vegetarismen også frem, som i dr. *Kures* domkirkeprædiken, på en ejendommelig måde, der er opmærk-

somhed værd. Det vigtigste nyarbejde i årets løb var julebespisningen i København. Der rettedes en tak til familien *H. L. Henriksen* for dens store arbejde herfor — som i det hele for vegetarismen. Ligeledes til fru *Frida Hansen*, Århus, og til *Råstrup kursted*. Når der ikke blev holdt flere kursus i forbindelse med høstudstillingerne, skyldes det den beklagelige mangel på ledere.

Oplysningskontoret har afsendt 12—1300 postforsendelser. Medlemsantallet daler stadig. Der er nu knap 700 medlemmer eller halvdelen af det høje tal i krigstiden. Samtidig stiger interessen ude i befolkningen. Hvem melder sig til at lede arbejdet blandt de unge, tage studiearbejdet op, lede udflugter og selskabelige sammenkomster, holde maddemonstrationer etc.? Bliver der gjort noget på alle disse områder, skal medlemsantallet nok stige. Kolonispørgsmålet og fællesindkøbet melder sig også. Foreningen er repræsenteret i et udvalg, der vil se at opnå tilladelse for ideale foreninger til at benytte radiostationerne til udsendelser.

På Jonstrup seminarium fortsættes det vegetariske pensionat. *Hindhede* har undersøgt og beregnet kosten.

Uddannelsesfondet er snart tomt. Hvad kan der gøres? Vi må have flere forstående læger, da vor kvaksalverilovgivning forbyder naturlæger.

Børnehjemsfondet øger langsomt sin kapital. Friluftsteatret giver nu tilskud.

Bogtrykker *W. Date* supplerede formandens oplysning om radiosammenslutningen, hvori han er vor repræsentant.

H. L. Henriksen meddelte, at Københavns afdelingen den 4. November vilde afholde en koncert til fordel for uddannelsesfonden.

Jens Nielsen rettede en forespørgsel om betalingen af hovedbestyrelsens rejseudgifter til årsmødet; han havde i sin tid ikke fået det. *Formanden* oplyste, at det var fordi, han ikke havde forlangt det, hvorfor det var blevet betragtet som en gave til foreningen.

Trafikkontrollør *H. C. Andersen* syntes, administrationsudgifterne etc. var for store i forhold til medlemstallet. *Formanden* påviste, at jo færre medlemmer, des forholdsvis større administrationsudgifter.

Cand. theol. *H. Lützhöft* mente, at tidsskriftet var et aktiv, der bedre kunde udnyttes. *Hindhede* burde anerkendes mere af foreningen. Han var landets største mand.

Lærer *Chr. Rasmussen* tænkte, at tilbagegangen i medlemsantal måske skyldtes tidsskriftets altfor radikale artikler.

Formanden så gærne, at man igen forsøgte at gøre noget alvorligt for annoncetegningen etc. Henvisninger til udlandet glippede ofte, fordi man gærne der havde en lønnet sekretær, der udelukkende beskæftigede sig med foreningens sager. Bladet må redigeres for alle medlemmer og ikke være ensidigt. Vegetarer må bedre end andre kunne tåle at se deres bevægelse belyst fra forskellig sider. Og de nye kræfter, *Boringvad, Kure* etc., havde jo egentlig ikke andet end uddybet, hvad *Mich. Larsen* forlængst har sagt. Ethvert udviklingstrin i vegetarismen har sin berettigelse, ligefra overgangskosten til vort endelige mål — den kun soltilberedte føde. Vi må forstå talerne og hjælpe hverandre fremad. — Hindhede anerkendes næppe mere af andre end af os.

Værkfører *Tranberg* syntes, at V.T. kun skulde bekæmpe kødet, ikke andet. Foreslår en resolution mod frugttolden.

Købmand *Remsen*, der har holdt sig ung, trods sine mange år, manede ildnende til mere arbejde.

Fink-Jensen udtalte, at hvis vi ikke tager arbejdet for råkosten op, vil vi blive sejlet agterud af andre. Vilde gærne have fodturene genoptaget.

Ingeniør *P. Schrøder* glædede sig over formandens manen til forståelse mellem vore forskellige retninger. Syntes hovedbestyrelsen holdt for få møder og brugte for mange penge til administration. Frivilligt arbejde var bedre.

Formanden imødegik disse sidste udtalelser. Den i sin tid givne bevilling til kontorholdsudgifter blev langt fra udnyttet, og formanden havde både direkte og indirekte økonomisk tab for at få lov til at gøre arbejdet.

Kr. Rasmussen, Ringe, var glad for at råkosten trængte sig frem, men den fynske vegetariske bevægelse var dog et bevis for, hvad der kunde opnås med den gængse vegetariske levemåde.

Alb. Johansen talte for et nærmere samarbejde med frugthandlerforeninger og lign.

Så var der fællesspisning fra 2—3¼ i Vegetarisk restaurant, Løvstræde 8; god mad og god stemning.

Derefter fortsattes mødet. Fru *A. Elster-Bonnichsen* mente, at pengeknaphelen var skyld i tilbagegangen. Interessen for vegetarismen var stadig stigende.

Ing. *Seegelke* mente ikke, udgifterne kunde være mindre, hvis der skulde udrettes noget.

Cand. theol. *H. Lützhoft* mente, bladet kunde skabe en økonomisk basis for foreningens arbejde, men den smålige mistænksomhed mod dem der eventuelt fik noget for deres foreningsarbejde, måtte da indstilles.

Jens Nielsen påviste fejltagelser i formandens administration.

Ing. *Schrøder* fandt et misforhold mellem opråbene om støtte og udgifterne til kontorhold etc. Formanden måtte ikke være for følsom overfor kritik.

Formanden imødegik igen disse talere. Kunde påvise årsagerne til de anviste fejl, idet der var medlemmer med samme navn, der var blevet forvexlet. Men medlemmerne er for træge til at betale kontingent, hvad der giver et stort extraarbejde.

Installatør *Gall* syntes, man var for smålig overfor formanden.

Fru *Frida Hansen* syntes, arbejde var bedre end kritik. Interessen for vegetarismen var stigende.

Ing. *P. Schrøder* mente, at kontingentet var for højt og fik vedtaget følgende resolution:

Årsmødet anmoder hovedbestyrelsen om at overveje hensigtsmæssigheden af en nedsættelse af medlemsbidraget og eventuelt stille forslag herom til næste årsmøde.

Beretning og regnskaber godkendtes derefter.

Børnehjemsfondets regnskab blev nu diskuteret.

Bogtrykker *Date* foreslog at støtte Egelundshuset med renterne. Dette skolebørnehjem lededes i Mich. Larsens ånd og trængte til støtte.

Jens Nielsen og fru *Bonnichsen* støttede forslaget. Ing. *Schrøder* og fru *M. Henriksen* nærede betænkeligheder med hensyn til Egelundshusets stilling overfor statens tilsyn.

Følgende resolution vedtoges: „Årsmødet henstiller til børnehjemsfondets bestyrelse at yde Egelundshuset et tilskud efter bestyrelsens skøn, hvis fondets statuter ikke indeholder forbud mod en sådan anvendelse."

Derefter godkendtes børnehjemfondets beretning og regnskab.

Hr. *Majal Johansen* fik nu flg. resolution vedtaget:

„Vegetarisk forening samlet til årsmøde den 22. august 1926 tillader sig at henlede den høje regerings opmærksomhed på, at den meget store told på nødder, frugter o. s. v. uforholdsmæssigt hårdt rammer de mange, hvis daglige næring det er. Årmødet anmoder regeringen om at tage under overvejelse at søge gennemført en nedsættelse af tolden, så detailpriserne kan blive mindre."

Derefter valgtes bestyrelse.

Egerod vilde på grundlag af de faldne udtalelser kun modtage valg, hvis afstemningen kunde opfattes som et eklatant tillidsvotum. Der blev ingen modkandidat opstillet, og valget udviste 43 st. for *Egerod*, 7 for forskellige andre. *Egerod* modtog da posten som formand. Til Bestyrelse valgtes: cand. theol. *H. Lützhoft*, fru *M. Henriksen*, fru *A. Elster-Bonnichsen*, fru *Ingeb. Jørgensen*. Suppleanter: frk. *H. Lykke*, hr. *Alb. Johansen*. Revisorer blev: Jernbanekontrollør *H. C. Andersen* og dir. *O. M. Pedersen* med hr. *Johs. Ubbesen* som suppleant.

Efter indbydelse valgtes Svendborg til stedet for næste årsmøde. Samtidig kan da Råstrup kursteds 10-årige jubilæum fejres.

Til sidst talte hr. *N. A. Vodder* om arbejdet mod tobaksbrugen. Han har ladet fremstille nogle plakater til uddeling blandt skolebørnene.

Klokken var nu blevet 8 aften og vejret var ikke ret godt, så den påtænkte udflugt blev ikke til noget.

Kr. Rasmussen bød da velkommen til Sydfyn næste år og *H. L. Henriksen* sluttede så med tak til dirigenten det bevægede møde.

Under mødepavserne besås med interesse de righoldige udstillinger fra „Sana“, Skindergade, og „Sana“, Smallegade, samt *Carl Petersen*, Solvtorvet, ligesom fru *Majal Johansens* frugtbrød vakte berettiget opmærksomhed.

O. E.

Det er Uddannelsesfondet, der får overskudet af koncerten den 4. November.

Specialiseret videnskabs fordomme og indvendinger.

Af *Boringvad.*

(Fortsættelse).

Det er dog ikke så let og lige til at forlade de dødes rige, for selv de døde, udtjente og udlevede teorier forsvarer sig ved alle mulige krumspring, indtil de endelig opdager, at de er uhjælpeligt døde, lige som en høne også kan slå nogle saltomortaler, efter at hovedet er kappet af, fra hvilket tidspunkt den dog logisk tilhører dødsriget.

Kogning og anden anvendelse af hede ved fødens tilberedning forsvares videnskabeligt med, at vi mennesker ikke uden ved hjælp af mekanisk spaltning kan benytte de koncentrerede næringsmidler, som videnskaben anser for nødvendige.

Dette er en faldgrube, — og den er dyb og mørk.

Selve kogningen hviler nemlig på en illusorisk og misvisende opfattelse, som kun kan trives, hvor man endnu ikke skelner mellem den ensidige mekaniske spaltning og den vitale spaltning, — mellem den mekaniske hede og ild og den vitale kemisk-elektriske livsild, der er af vidt forskellig beskaffenhed i de forskellige levende skabninger, i særdeleshed i mennesket, hvor også intelligensen gør sin indflydelse stærkt gældende på fordøjelsesprocessen.

Efterfølgende er spørgsmaal til eftertanke, når læserne har gennemlæst den syntetiske forklaring af teorierne:

Kan vore fordøjelsessafter spalte og sprænge plantecellernes cellevægge uden ved hjælp af den mekaniske kogekunst?

Kontra dette spørgsmål stiller vi først os selv følgende spørgsmål:

Kan den mekaniske spaltning og sprængning udenfor vort legeme erstatte den vitale spaltning ved en fordøjelse og de dermed forbundne kemiske reaktioner indenfor vort legeme?

Mangler den mekaniske spaltning udenfor legemet ikke netop de vitale, kemiske reaktioner, som udvikles ved selve fordøjelsesprocessen, og som er nødvendige, for at de udloste næringssalte kan optages i legemet og dermed overgå til en højere organisk livsfunktion i os?

Består disse vitale kemiske reaktioner ikke netop i en afsondring af fordøjelsessafter i en fordøjelsesproces, som afstemmes efter og står i nøje forhold til fødens kemiske natur og krav,

således at f. eks. en ensidig mekanisk føde også kun fremkalder en ensidig vædskeafsondring?

Er en naturlig og alsidig afsondring af disse vitale fordøjelsesvædsker ikke netop en betingelse for den direkte vitale spaltning af føden og den samtidig dermed forbundne og deraf afhængige vitale direkte udløsning af næringssaltene?

Og er denne direkte udløsning af saltene, — som er afhængig af den vitale spaltning og betegner den naturlige og alsidige fordøjelsesproces, der igen er afhængig af og kun mulig ved en organisk levende naturføde, — ikke netop en betingelse for, at natursaltene kan indgå i de forskellige organiske forbindelser i de forskellige senere stadier på vejen mod en højere organisk livsenhed?

Er det derfor ikke den direkte vitale spaltning og udløsning af næringssaftene, som baner vejen for dem i retning af nye organiske forbindelser, hvilket er ensbetydende med virkeliggørelse af næringssaltenes opgave, nemlig den at indgå som levende byggestene i det legemlige tempel og blive bærere af den højere livsenhed?

Er det ikke kogningens mekaniske spaltning, der forhindrer den direkte, vitale spaltning og udløsning af næringssaltene og derved baner vej for den modsatte retning, nemlig den, hvor saltene løber sammen (coagulerer) i lavere livsenheder, som for os er uopløselige og derfor rettere dødsenheder af desorganiserede næringssalte, hvis mission forfejles?

Er det da ikke nærmere virkeligheden, at den kogte føde trods alle de gængse opfattelser om, at den er letfordøjelig, tvertimod må betegnes som den tungeste og mest ufordøjelige og derfor også mest uegnede føde?

Er det ikke netop de ved kogningen sammenløbne og forhærdede næringssalte, der ikke mere kan udløses eller opløses ved spaltning og sprængning i fordøjelsesprocessen, som gør den kogte føde tung og tungt fordøjelig, — ja, umuliggør den sande virkelige fordøjelse?

Kan vi derfor ikke ud fra disse og mange andre kendsgerninger betragte kogekunsten som vildledende, og fører den os ikke til sygdommenes faldgrube i stedet for til sundhedens klippegrund, idet den mekaniske spaltning forvansker og forhindrer den virkelige fordøjelse i stedet for at lette den?

Er det ikke logisk, at selv den for os biologisk set mest fjerntliggende føde såsom korn og bønner er bedre rå, end når disse ved kogningens mekaniske spaltning reduceres til udelukkende kvantitativt brændsel?

De hårde og meget svært opløselige og derfor også svært fordøjelige modne sædkerner, sædlegumer, korn og bønner er eller skulde vel nok anses for at være det bedste forsvar for kogekunsten og det vigtigste bevis mod den rå føde.

Det er de nu i virkeligheden slet ikke, thi bortset fra vanskelige

kulturperioder og ugunstige klimatiske forhold, der tvang os dertil, vilde anvendelsen af denne os temmelig fjerne og mindre ideelle føde næppe have vundet så stort indpas og stadig anvendelse, om ikke netop kogekunsten voldtog vor fornuft og drejede os en knap med den billige føde, der koster os en god del sygdom og således egentlig kan blive temmelig dyr.

Vi kan imidlertid ikke her komme nærmere ind på den historiske oprindelse til kogekunsten og den nødtvungne anvendelse af disse for os ubiologiske næringsstoffer.

Størstedelen af vort tamme fjerkræ såvel som en del vilde fugle er biologisk set *kornædende*, og har i deres kro meget stærkt opløsende kemiske reaktioner. Kornføde er imidlertid ubiologisk for mennesket, og kogningen forværrer naturligvis kun dette forhold yderligere.

Når menneskene trods kogningen og alle overtrædelser af planterigets grænser for den naturbestemte føde endnu er levende — omend ofte kun halvdøde — i sygdommenes skole, viser dette, hvor sejglivede vi er, og at der er et lysets håb, der gennem sygdommenes mørke fører til sundhed.

Det er i følge mange menneskers erfaring en kendsgerning, at vi kan få det største udbytte selv af disse for os ret fjerne og tunge næringsstoffer, når vi spiser dem rå, d. v. s. organisk levende, hvorved de jo kommer under vor egen vitale spaltning i en fuldkommen fordøjelsesproces.

Dr. *Thomas* i Chikago har bevist dette ved at leve udelukkende på knust og opblødt hvede i 3 måneder.

Dr. *Drews* i Chikago har i adskillige år sammen med mange af sine tilhængere overalt på globen levet på rå kornstoffer og anbefaler dem som koncentreret føde af stor næringsværdi i forbindelse med rå saftige grøntsager.

Mc. *Fadden*, lederen af „Physical Culturists" har godkendt dette under meget anstrengende sportslig aktivitet.

Desuden er det bekræftet af mange andre amerikanske og engelske videnskabsmænd, — ikke blot i teoretisk og logisk filosofi, men også ved realiserede praktiske Eksperimenter med mange forskellige mennesker under deres kontrol.

Ved at skære hvedekorn i to halve dele og spise dem uden at knuse dem med tænderne, viste det sig ved undersøgelse af ekskrementerne, at fordøjelsessafterne havde udhulet disse to halve dele.

Ved at spise dem knust eller opblødt og tygge dem, viste det sig, at de blev fuldkomment fordøjede, — kun cellulosefibrene, som i større eller mindre grad findes i alle planter og frugter, var tilbage.

Horace *Fletchers* tyggeteori har jo forøvrigt lært os en hel del om, hvilke muligheder der er ved at tygge selv den kogte føde, trods den ret udvandede, slimfyldte og svage fordøjelsessaft, der er resultatet af en sådan føde.

Vi kan tilføje, at mulighederne fordobles mange gange ved den langt kraftigere fordøjelsessaft, som fremkaldes af den rå og derfor *levende* naturføde, — og det er jo engentlig ikke ubegribeligt.

Gennemtrænger vi alle de forskellige teorier og udelukker alle fordomme, vil vi finde, at teorierne i gensidig belysning *bekræfter* det, som de enkeltvis hver for sig vil *benægte.*

Vi kommer derigennem til en forståelse af dem alle og føres således til ernæring på et alsidigt kemisk grundlag, — et kemisk grundlag, som ikke er begrænset af en specialiseret teknik med samme navn, men som rummer og indbefatter alle de forskellige teorier vedrørende det altgennemtrængende ernæringsproblem.

— — —

Hvorfor er ernæringens store betydning for virkelig sundhed og naturhelbredelse så lidt kendt i Danmark?

Er det mangel på interesse eller modvilje mod sundhed? — Er Danmark gammeldags, traditionelt eller i særlig grad vanebundet fremfor Tyskland, England og Amerika?

Da Danmark regnes som et foregangsland med hensyn til skolevæsen og landbrug, vilde det da ikke være af betydning, at det også blev det med hensyn til den naturhelbredelse og den levemåde, som fører til den højest mulige sundhed?

Da det danske folk endogså er berømt for en særlig god intelligens og fornuft, vilde det da ikke være både intelligent og fornuftigt også at blive berømt for at være blandt de sundeste og mest levedygtige nationer og at forsøge at blive et foregangsland for virkelig og alsidig menneskelig sundhed?

Er ikke det enkelte menneskes afhængighed af legemets sundhedstilstand for energi og handlekraft og af sindelagets sundhedstilstand for sin tænkeevne et analogt forbillede for hele nationen som samfund?

Er det *sund* fornuft at ofre vor berømmelse som et folkefærd af højere fornuft og intellektuel standard ved at forvandle denne til berømmelse for en snusfornuft af en lavere intellektuel standard *kun* for at tjene visse udlevede vaner samt opretholde visse dermed forbundne fordomme, som netop viser sig at være ugunstige for en sund fornuft, idet de undergraver sundheden både legemligt, intellektuelt og dermed samfundsmæssigt?

Danmarks fremtidige grænser — både geografisk, økonomisk og intellektuelt, — og i forbindelse dermed tillige folkets berømmelse for fornuft og høj intellektuel begavelse, afhænger i høj grad af, om vi begunstiger de kulturelle fornuftsmæssige muligheder ved at bygge dem på og rodfæste dem i en virkelig menneskelig sundhed, som er ensbetydende med *en sund sjæl i et sundt legeme,* — opbygget og vedligeholdt ved den naturbestemte sunde føde. Den sunde føde er altså også klippegrunden for en selvstændig tankegangs højere fornuft og intelligente skelneevne ved en fri viljes frie valg.

Det kommer egentlig ikke altid så meget an på, hvor stor en begavelse, vi er i besiddelse af, men *meget mere hvorledes vi anvender den, vi har.*

Undersøger vi sundhedens betingelser ærligt, d. v. s. fordomsfrit og af en fri viljes trang, da vil vi også vågne til erkendelse af, at sundhed er vejen til al virkelig fremgang, — alt virkeligt velvære, — for

nationen og samfundet som helhed såvel som for det enkelte menneske deri. Endvidere at sundhed overalt, — selv hos mennesker med den højest tænkelige intelligens — begunstiger den størst mulige *udfoldelse* deraf, og at den størst mulige sundhed — både en sund fornuft i følge legemlig styrke og sjælelig kraft — i alle forhold for en nation betyder den størst mulige og sande rigdom, der skaber den bedste garanti for at Danmark f. eks. både nu og i fremtiden vil være og blive et mere og mere alsidigt foregangsland for en endnu mere alsidig kultur gennem et endnu mere leve- og skabedygtigt folkefærd.

Hvor mange billetter har De solgt til koncerten den 4. November?

Lægernes gerning.

Af *K. M. Gandhi* i „Hind Svaraj".

Lægerne har næsten bragt os af lave. Til tider synes jeg, at kvaksalvere er bedre end højt uddannede læger. Lad os tænke over sagen.

Det er en læges bestilling at tage sig af menneskers legemer, eller rettere sagt, ikke engang det.

Deres opgave er i virkeligheden kun at befri legemet for de sygdomme, der kan angribe det.

Hvorledes opstår disse sygdomme? Sikkert ved vor forsømmelighed eller mangel på mådehold. Jeg spiser formeget og får fordøjelsesvanskeligheder; jeg går til lægen; han giver mig medicin, jeg kommer mig, forspiser mig atter og tager atter piller. Hvis jeg ikke havde taget piller første gang, måtte jeg have taget den straf, jeg fortjente, og jeg vilde ikke mere have forspist mig. Jeg blandede lægen ind i sagen, og han hjalp mig til at leve i frådseri. Derved befandt mit legeme sig maaske bedre, men min karakter svækkedes. Den stadige brug af medicin maa derfor føre til karaktersvaghed.

Jeg har givet mig hen i en last og pådrager mig derved en sygdom. Lægen helbreder mig, og sandsynligheden er for, at jeg fortsætter med min last. Havde doktoren ikke grebet ind, vilde naturen havde gjort sin gerning, og jeg vilde have fået herredømme over mig selv, vilde have sejret over lasten og være blevet lykkelig.

Hospitaler fremmer synden. Mennesker er ikke så omhyggelige for deres legemer, og umoralen vokser. De europæiske læger er de værste af dem alle. I misforstået omhu for menneskers legemer dræber de årlig tusinder af dyr. De udfører vivisektion, hvad ingen religion tillader — —. Når vi studerer den evropæiske lægekunst, ser vi, at vi synker vi dybere i slaveri.

Det er værd at overveje motivet til, at vi vælger lægekunsten som levevej. Det er sikkert ikke for at tjene menneskeheden. Vi bliver læger for at vinde ære og rigdom. Jeg har søgt at påvise, at man i den livsstilling i virkeligheden ikke kan tjene menneskeheden. Læger skilter med deres viden og kræver ublu betaling. Deres medicin er i sig selv kun nogle få øre værd; men den koster flere kroner. Folk er godtroende, og i håb om at blive fri for en eller anden sygdom, lader de sig bedrage. Er da ikke kvaksalverne, som vi kender, bedre end lægerne med al deres dannelse og humanitet — —?

Vi ses alle ved koncerten den 4. November.

Fra udlandet.

Svenska vegetariska föreningen holdt sit årsmøde i Varberg d. 1.—2. august. Mødet var velbesøgt og begunstiget af udmærket vejr. Formanden, redaktør *Saxon*, talte om aftenen ved et friluftsmøde for henved 500 tilhørere, deriblandt en mængde badegæster, og der solgtes en masse litteratur. Af årsberetningen fremgår, at medlemstallet uforandret er ca. 970 og pengesagerne viser endogså en glædelig fremgang. Med henblik på vore egne forhold vil det sikkert interessere, at vi med ca. 250 færre medlemmer har en kassebalance ca. 800 kr. større (kr. 3900 mod vore 4700) — de særlige fonds ikke medregnet — og så har svenskerne endda 200 kr. mere i annonceindtægt; men vi har ganske vist også et meget større medlemskontingent.

Litauen har dannet en vegetarforening; da de fleste medlemmer er esperantister, er „Vegetarano" foreningens organ. Formand er dr. *Ingubevicins* i Kovno.

I **Frankrig** er lægen, dr. *Georges Danjou* pludselig død i Paris, 63 år gl. Dr. Danjou var et fremragende medlem af Frankrigs vegetarforening, en elegant og formfuldendt taler, hvis overbevisende og udmærkede udtryksmåde skaffede hans sag mange tilhængere.

Det var særligt den fysiske opdragelse, der havde hans interesse, og under arbejdet hermed opdagede han hurtigt, at dette kun var en enkelt side af tilværelsens problem; han kom derved ind på ernæringsstudier og førtes ad denne vej over mod vegetarismen, hvis glødende tilhænger og apostel han blev. Gennem adskillige år gav han i Nice gratis kursus i fysisk opdragelse, ernæringskunst og harmonisk livsførelse.

Dr. Danjou har også haft forbindelse med skandinavien; som et led i sine studier opholdt han sig 2 år i træk i Stockholm for at studere Lings gymnastik.

En anden fremragende talsmand for vegetarismen i Frankrig, *Georges Butand*, er også gået bort; han levede fuldt og helt for sine ideer, som kom til orde i bladet „Le Végétalien", som han redigerede; lykkeligvis fortsættes hans arbejde af hans efterlevende hustru samt nogle begejstrede venner og disciple.

Præsident *Gaston Doumergue* er i altfald til daglig i sit privatliv både afholdsmand og vegetar — men hans officielle stilling kræver — ja, sådan er verden! — at han nu og da må bryde med sit hjertes (og fornuftens!) trang.

Der har længe været tavshed om den vegetariske bevægelse i **Norge**, men liv må der alligevel være i vort broderland mod nord, i altfald har vi fået meddelelse om, at der i *Trondhjem* (Dronninggade 26) er åbnet et vegetarisk spisehus.

F.-J.

„Ja, ellers mange tak, men den 4. November er vi optaget af koncert i Vegetarisk forening. Men De kunde jo da forresten gå med!"

Gamle vidnesbyrd.

I.

Lad os engang kaste et blik ind i vore køkkener og betragte de mange retter, som tilberedes der; må vi ikke forbavses over at se sådanne masser blandes sammen til en eneste mave? Vi har lige så mange sygdomme, som vi har retter, og at være i madlystens tjeneste kræver et grundigt mode-studium. Hvor ækel og væmmelig er ikke det frådseri, som følger i disse overdrivelsers kølvand. Enkle retter er ikke moderne, alt muligt pirres sammen i eet måltid; kokken gør mavens arbejde, ja tændernes med, for maden ser ud, som om den

var tygget i forvejen; alverdens luxus er sammenblandet på een tallerken, og det hele ligner mere opbrækning end suppe.

Disse sammenblandede retter medfører komplicerede sygdomme, som kræver komplicerede medikamenter. På samme måde forholder det sig med vort sjæleliv; små og enkle laster kan helbredes med få og enkle råd, mens en almindelig sædelig opløsning næppe er til at få bugt med. Lægerne i gamle dage kendte til lidt mere end nogle urters blodstillende og sårhelbredende egenskaber, og deres kraftige og sunde legemer tålte en del mere, før de blev ødelagte af overdådighed og forlystelse, og når det endelig engang kom så vidt, bestod deres opgave ikke i at dæmpe sulten, men i at ægge den ved tusinder af påhit og sauser. Det, der var næring for en sulten mave, er bleven en tung byrde for en fyldt.

Heraf kommer bleghed og skælven; og mere fra ufordøjelig føde end fra sult stammer endnu værre ting: smerter i leddene, overflødighed af galde, nedsunken mave, nervelammelse og hjertebanken — for slet ikke at tale om migræne, øjen- og øresmerter, hovedpine, skørbug, adskillige slags feber og væskende sår, foruden adskillige andre sygdomme, som ikke er andet end straffe for overdådighed.

Så længe vore legemer blev hærdede ved arbejde eller legemsøvelser, var vor føde tilstrækkelig og enkel; de mange retter har skabt de mange sygdomme.

Seneca,
romersk filosof, d. år 65 e. Chr.

II.

I overfylder eders legemer og betynger eder med mad; tilbringer man natten bedre, når man har spist til overmål, end når man har nydt et passende måltid? Et umådeligt aftensmåltid bringer dig uro; du pines i sengen, vender og drejer dig til alle sider uden at finde den rette hvile. Et legeme, der besværes med kødspiser, bliver hjemsøgt af sygdomme, en mådeholden levevis gør det sundere og stærkere og overskærer ondets rod. For megen næring kvæler den naturlige varme, således at fordøjelsen ikke kan foregå, og heraf opstår alle sygdomme, En fyldt bug egner sig hverken til løb eller slummer; dens vægt hindrer søvnen. Dunsterne fra kødspiserne formørker åndens lys. Hvad slags kødspiser man end fylder maven med, så fremkaldes altid urene rørelser, sjælen bliver ligesom kvalt under kødspisernes tynge, taber herredømmet og evnen til at tænke.

Basilius den Store,
ærkebiskop at Cäsarea, d. år 379 e. Chr.
(Ved F. J.).

Spredt og samlet.

Brød og skønhed. Kong George af Englands tandlæge, sir Harry Baldwin, har gjort indgående studier af Hans Holbeins og Sargents kvindeportrætter og konstateret, at alle sidstnævntes modeller tilhører den adenoide type. Øjnene er udtryksløse, næserne sammenklemte og dårligt egnede til at opfylde deres mission, kæberne indskrumpede og tænderne fremstående. Og grunden herfil er, efter den kongelige tandlæges mening den, at Sargents modeller var opfødt med hvedebrød (sigtet, red.) eller med andre ord: de fik ikke nok af B-vitaminer.

Ganske vist var disse heller ikke kendt på Hans Holbeins tid (1497—1543), men de foretandtes i rigelig mængde i det grove, usigtede mel, man den gang fortrinsvis lavede brød af. (Aftenposten)

Kræft og civilisation. Kræft synes at være meget sjælden hos de primitive racer, medens det omvendte er tilfældet med de civiliserede folk. Enkelte videnskabsmænd har derfor ment, at stigningen af kræfttilfældene under civilisationen stod i forbindelse med det abnorme liv i de civiliserede lande, uhel-

dige vaner, fremkaldt af livets mangfoldighed, især overernæring, nerves spænding og alt, hvad der forøger den materielle behagelighed.

I nogle civiliserede lande er dødeligheden af kræft større end af lungetuberkulose, og i stadig stigning, visse steder højst foruroligende. I de Forenede stater, Canada, Australien, New Zealand, England, Spanien, Schweiz, Holland, Norge, Sverige og Danmark kan der i de sidste to år påvises en betydelig stigning, medens en sådan — *muligvis på grund af krigen* — er mindre tydelig i Belgien, Frankrig og Tyskland.

I de Forenede stater er kræftdødeligheden i de sidste to år steget fra 74 til 86 pr. 100,000 indbyggere, ja, i de store byer når gennemsnitstallet op på 104 af 100,000 indbyggere, i San Francisco endog 164. Berl. Tid.

„Grå stær" helbredet ved vegetarisk levevis. Dette lyder fantastisk, men vedkommende, købmand *Alfr. Karlsson* fortæller selv derom i bladet „Såningsm." følgende: „Ved 50-års alderen tiltog min øjensvaghed; 57 år gammel erklærede lægen mig lidende af „grå stær" med ringe håb om at få mit syn igen, selv ikke ved operation. Et par år gik, jeg så alt om mig som gennem tåget glas. Da nåede vegetarismens budskab til mig, og jeg anede, at min tidligere forkerte levemåde kunde havde været en stærkt medvirkende årsag til øjensygdommen. Jeg afstod fra al anvendelse af kød og fisk, spiritus, tobak, kaffe og medicin, men begyndte at bruge vandbehandling, solbad, gymnastik og massage. Alt dette havde den underbare virkning, at mit syn nu ved 65-års alderen er meget bedre end ved de 57, og jeg tror, at mine øjne bliver stærkere for hvert år, der går.

Er det sært, om jeg priser vegetarismen, som i mit livs efterår har gengivet mig mine øjnes lys? Naturens lægekraft er storslået, blot vi lader den virke uden at lægge hindringer i vejen ved at overtræde de hellige sundhedslove."

Sandheden, som den er. Ved en nylig foretagen undersøgelse har 87,9 pct. af Finlands fagforeninger erklæret, at drukkenskaben der oppe nu er mindre end før forbudet; 67,9 pct. af fagforeningerne siger rent ud, at loven har haft en gunstig virkning, hvorimod kun 4,4 pct. påstår at have mærket tegn til det værre.

Det synes at være i den danske presses interesse at fortie eller endogså på ganske bombastisk måde at forvrænge de faktiske forhold i forbudslandene.

Undertegnede, som har opholdt sig flere år i Finland, skal ærligt indrømme, at forbudsloven langtfra overholdes, men dette *skyldes kun*, at dens *straffebestemmelser* ikke er egnet til at respekteres. *Johs. U.*

Hvilke baciller er der i koppevaccinen? Docenten *Ernst Levin*, en fremstående serolog, har oplyst bladet „Hälsovännen" om, at vaccinen indeholder *streptokokker* (buldenskabsbakterier, der giver årsag til inflamationer, blodforgiftninger, materiedannelser, rosen m. m.), *kolibaciller*, der normalt findes i tarmene, men under visse forhold kan forårsage sygdomme, og endelig *stafylokokker*, en tredie slags småvæsner, som det ikke er nyttigt at få ind i blodet. Dr. Levins udtalelser bekræfter hvad lægfolk længe har hævdet, at vaccinen er en farlig indblanding i blodet og kan lægge grunden til en mængde infektionssygdomme. („Såningsm.")

Kaffens skadelighed. Professor Mendel skriver: Pulsen bliver ved længere tids misbrug af kaffe svag og uregelmæssig, hjerteslagene slappe. Ofte opstår der en pinlig angstfølelse lokaliseret omkring hjertet, periodisk eller stadig hjertebanken, især ved anstrængelser, åndelige som legemlige. Som følge af hjertets formindskede virksomhed føles en kuldeformemmelse i de fjerneste legemsdele. *U.*

Råkostsouper er noget nyt herhjemme, men det er meget interessant nyt. Tirsdag den 7. ds. var der indbudt til en sådan i Idealt Frivirkes lokaler, Nørrevold 52, hvor ca. 50 mennesker havde indfundet sig for at se, smage og høre, og de blev tilfredsstillede i alle retninger. Boringvad, Hindhede, Egerod o. fl. talte om råkostens betydning. Der blev fremsagt en prolog og sunget en

munter sang af St. Voldan, og så gik man løs på de indbydende retter med god appetit. Den eneste utilfredshed med varerne, jeg hørte, var en kødspisers misfornøjelse over, at der ikke var salt til maden. Souperen tjener arrangørerne til ære; den var en yderst vellykket propaganda for det arbejde, herr Boringvad og hans medarbejdere udfører. *W. D.*

I „Politiken"s foredragssal taler *Boringvad* Torsdag den 16. September om: Råkost — vejen til sundhed". Efter foredraget er der en lille råkostudstilling. Vi anbefaler medlemmer at tage venner og bekendte med derop.

Fru A. Bonnichsen, der havde sådan en succes med sin opvisning af *Bret-Hartes åndedrætssystem,* afholder på manges indtrængende opfordring en ny opvisning i Vanløse skole den 16/9. Fri adgang. Se annoncen.

Råkostdemonstration afholdes i Teosofisk Samfunds lokaler Søndag den 19. September kl. 8. Frk. H. Lykke og fru Majal Johansen vil demonstrere både dampkogning og råkost, og herr Majal Johansen taler. Der er adgang for T.-S.-medlemmer med venner. Smageske medbringes. Entré 50 øre.

Fra 1.—3. Oktober er der en stor råkostudstilling i Industribygningens store sal. Det er den største demonstration af den art, der endnu har været afholdt her i byen, og herr *Boringvad* og hans medhjælpere venter da også livligt rykind. Det er glædeligt at se den iver og begejstring, hvormed der arbejdes for at føre vor afdøde fører, dr. Mich. Larsens tanker ud i virkeligheden; det er selve grundtanken for den vegetariske bevægelse her i Danmark, som nu realiseres. Vi skylder de mennesker, der har taget dette arbejde op, vor bedste tak, og denne tak giver vi det rette udtryk, naar vi er med til at gøre udstillingen den 1.—3. Oktober i Industriforeningen til den succes, som den sikkert fortjener at blive. Reservér en eftermiddag eller en aften til et besøg. *W. D.*

Margolpræparaterne. Afdøde naturlæge O. Olviks hår-, mund- og hudplejepræparater etc. fremstilles af A/S Margol, Stavanger. Vi har fået forskellige tuber og flasker sendt til prøve, og vil gerne anbefale vore læsere at bruge disse præparater. Alene Olviks navn borger for, at det er lidt ud over det almindelige. Olvik havde et indgående kendskab til planternes virkelig helbredende og naturligt stimulerende virkninger. Dette lægges til grund for de recepter, efter hvilke Olviks hudcrem, tandcrem, hårvand og mundvand er fremstillede. Vore averterende forretninger skulde optage salget. Enhver interesseret kan få en brochure tilsendt ved henvendelse til A/S Margol, Stavanger.

En ny forretning med vegetariske næringsmidler er åbnet i Vesselsgade 23 af herr C. Remsen, der vil være de ældre danske vegetarer godt kendt. Herr Remsen (forhen Rasmussen) oprettede i sin tid vegetarisk restaurant, og har været indehaver af „Sana"-forretninger. Vi anbefaler vore medlemmer at se med velvilje på den nye forretning.

Kursus i vegetarisk madlavning i vinter i Tyskland. Interesserede skriver til Frau Dr. Boesnach, 15 Bismarckstrasse, Godesberg a. Rh., Tyskland. Reference: Form. f. Hollands veg. forening, ingeniør de Clercq.

The Food Reformers' Year Book hedder en nyttig håndbog, der hvert år udsendes af The London Vegetarian Society, 8 John Street, Adelphi, W. C. 2, London. Enhver vegetar, der vil have et blik over, hvilke vegetariske bevægelser, der rører sig i verden, bør eje den bog. Især er den nyttig for rejsende. Foruden gode artikler om økonomi og naturhelbredelse indeholder 1926-udgaven lister over hoteller, restauranter, pensionater, sanatorier, foreninger, tidsskrifter etc., der er knyttet til vor bevægelse verden over. Vi skaffer gerne denne praktiske bog til vore læsere, når man indsender 2 kr. på vor postkonto 282.

Abonnér på bladet til venner og bekendte, 4 kr. årligt. For samlede bestillinger fra et medlem gives der, når betaling indsendes forud, 10 % rabat for hvert exemplar efter det første. Giv vort blad som jule- og fødselsdagsgaver!

Træthed overvindes.

Kursus i Bret-Hartes åndedrætsøvelser.

Fru A. Elster-Bonnichsen,
Vanløse skole. Tlf. Damsø 95.

Opvisning samme sted Torsdag d. 16. September kl. 8. — Fri adgang.

Råkostbogen,

den længe savnede, er nu at få: *Ernæringskunsten af Boringvad.* Fås à 3,00 + porto gennem Vegetarisk oplysningskontor og Nordisk sundhedsforlag.

Råkost.

Fuldstændig kursus à 5 Kr. Frugtbrød m. m. fås stadigt.

Anna Majal Johansen,
Turesensgade 35 [2], telefon byen 232 y.
Træffes altid mellem 2—6, og ellers efter aftale.

Til Raakost.

Maskine til Findeling
af raa Føde **7 Kr.** (Alba).

Dampkogere Kr. 6,75
Aluminium fra 6 Kr.

Nyt Gasapparat til Kogning, saa Vitaminerne ikke ødelægges. — Forbruger kun ¾ Øre i Timen.

Carl Petersen,
Sølvtorvet. København.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode
Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x. diplom: Talelærerinde.
mellem 11—1 Dosseringen 63 A, St.

Læge, Frk. Regine Grønberg-Petersen,

Gardes Allé 22, Hellerup. Telf. Hellerup 722 x (bedst Kl. 11—1).

Mandelbehandling uden Operation.

Chiropractisk Klinik
Vendersgade 31, St. — Tlf. Byen 7803
København K.

Chiropractisk Klinik
Østergade 4 B — Telefon 445
Hjørring
A. M. Hansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Nørregade 68 [1] — Telefon 2382
Odense
Aage Hermansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5, Lørdag 9—2.

Chiropractisk Klinik
Villa „Eureka", Vejlevej 42 — Tlf. 949
Fredericia
Hermann Pedersen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
„Axelborg", Kongensg. 53 [2], Tlf. 1535
Esbjerg
Fru Kristine Olesen, Chiropractor
Træffes 9½—12 og 2—4½,
Tirsdag 9½—11½ og 3½—4½, Lørdag 9½—12

Chiropractisk Klinik
Nytorv 12 [1] — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—3 og 5½—6½, Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik
Raadhustorvet 2 [1] — Telefon 1874
Randers
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.
Træffes 10—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Søndergade 1 b [3] — Telefon 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen,
Chiropractor.

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

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Rå Havregryn (Dr. Klopfers)
og Weghorns Hvedeflager føres nu.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

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

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Bagger. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.
NB. Raastrup Kursted er lukket i Vintermånederne.

A/S Sanafer
St. Kongensgade 36-38
København K.
Telefoner: 10962 — 9658
Sundhedsfødevarer
Sundheds-Kaffe og -The
Diætetiske Præparater
Alkoholfrie Vine
Hygiejnisk Underbeklædning
Medlemmer Rabat.

SKINDERGADE 28, KBHVN.
MEDLEMMER RABAT — ÅBEN HELE UGEN
SANA
SUNDHEDSFØDEVARER
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langegade 17³, Kbhn. Str.

Sunshedshjemmet „HØJBO"
pr. Frederikshavn
modtager Gæster til **diætisk Behandling** samt til **Kursus i den progressive Ernæringsreform.**
Gode Resultater. Billige Priser.
Thomas E. Spur,
cand. mag., Fysiolog.

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge
Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

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.