# VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. JULI 1929 - NUMMER 7



**Indhold:** Møder og lignende. — Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem. — Dr. Hindhedes 27. beretning. — Hvor der arbejdes. — Det vegetariske husholdningskursus på Roskilde højskole. — Brevkessen. — Spredt og samlet. — Annoncer.


## Møder og lignende.

**Københavns afdelingen.** *Mandag den 15. Juli kl. 7 aften.* Hr. redaktør Wilh. Date taler ved talerstenen i fælledparken.

*Søndag den 18. August kl. ca. 1—2 efterm.* samles medlemmer med venner ved Springforbi station til en selskabelig sammenkomst i den fri natur. Madkurve medbringes. Det bliver en morsom tur — i lighed med tidligere år — med leg o. s. v. Der vil blive holdt vagt ved alle tog i ankomsttiden, at vi kan finde hinanden.

Når efteråret indtræffer, vil Skodsborg sanatorium *muligvis* assistere os med nogle vegetariske demonstrationsmøder.

**Kellogg skal have sagt,** at en foredragsholder bør enten få sine tilhørere til at le eller græde, ellers er hans foredrag mindre vellykket. Hr. assistent Fr. Madsen fik sine mange tilhørere i fælledparken, København, den 17. Juni til at le, og ved slutningen af mødet gav de ham en rigtig klapsalve. Vejret var godt og mødet blev vellykket. Hr. Madsen talte godt og fortalte nyt og gammelt til en stor forsamling.

**Ikke overvældende mange** fandt vej ud til vegetarernes St. Hansfest i København, men at der kom en del viser, at havde vejret været en smule gunstigt, så var der kommen mange flere Vi, der vovede os derud, frydede os indendørs ved fru Henriksens varme frugtte og dejlige kager. Ved mørkets frembrud blev vi vidne til et flot bål.

**Hr. cand. phil. Oluf Egerods friluftsmøde** i København den 24. Juni druknede desværre totalt i regn.

**Friluftsmødet den 1. Juli** i København blev begunstiget, både hvad vejr og tilhørere angår, og hr. assistent Fr. Madsen havde held med sit vegetariske foredrag. Vi får stadigvæk flere nye mennesker i tale ved disse velbesøgte møder.

**Den 10. nordiske sundhedsuge** afholdes på Frydenstrand badesanatorium, Frederikshavn, fra 4. til og med 9. August. Foredrag holdes daglig af kendte mænd og kvinder, hvoriblandt flere læger og videnskabsmænd, oplæsning ved digteren og forfatteren hr. Jeppe Aakjær og skuespiller hr. direktør


**Marmite**

Den vitaminrige Suppeekstrakt med den fine Smag

Adam Poulsen. — Gymnastik, bad og udflugter til de smukke omgivelser foretages daglig. Behageligt og tvangfrit samvær. Vederlaget for deltagelse inclusive logi, mad, foredrag og udflugter, heriblandt en dags tur til Skagen, bliver ca. *60 Kr.* — Oplysninger gives på Frydenstrand sanatorium, Frederikshavn, telefon 87, samt Fysisk kuranstalt, St. Kongensgade 36-38, København K., telefon 9656, 9657, 9658. Samme steder modtages *indmeldelser* til *senest* den 15. Juli. Da *pladsen er begrænset*, bør man indmelde sig snarest og *samtidig* indbetale vederlaget. De indmeldte vil senere modtage et udførligt program og prospekt over sundhedsugen.

**Frk. H. Lykke bor i Fanøgade 10**[1], ikke som ved en fejltagelse anført i sidste nr. Farimagsgade.

**Marmite.** Fra bedste videnskabelige kilde erfarer vi, at Marmite ifølge foretagne undersøgelser er den suppeextrakt, der indeholder de fleste B-vitaminer.

**Stormagasiner og vegetarer.** Vor lille meddelse i Maj nummeret af V. T. har fremkaldt et svar fra et af vore stormagasiner — „Magasin du Nord". Det fremgår heraf, „at man i „Magasin du Nord"s tesalon i det sidste års tid har kunnet få serveret en særlig diætfrokost *hovedsageligt* bestående af grøntsager og kogt frugt."

Når vi fremhæver ordet hovedsageligt er det i tillid til, at vore læsere, når de udtrykkelig forlanger det, også vil få serveret en frokost, som *udelukkende* er vegetarisk; og vi tilføjer, at tesalonen vilde få en yderligere tiltrækning ved at servere *frisk frugt* og *friske (rå!) grøntsagesalater.* *F.-J.*

**Ferieadresse.** Landsforeningens formands adresse er i Juli: Erholungsheim, Steinschönau, Nordbøhmen, Tschechoslowakiet. — Breve vedrørende bladet bedes sendt til hr. redaktør *W. Date,* Gl. Kongevej 13, Kbhvn. V., og vedrørende foreningen til hr. forlagsbogh. *H. L. Henriksen,* Istedgade 7, St., Kbhvn. V.


**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.**




**Udkommet er:** Therese Stamer: *Kort Anvisning paa Anvendelse af raa Frugt, Urter og Grønsager til Reformernæring.* Kr. 0,50 (porto 7 øre). Bør findes i enhver husholdning. — A. G. Pape: *Findes der en ny Menneskетype?* Kr. 2,00 (porto 7 øre). Populær fremstilling af menneskehedens udvikling gennem tiderne. Giver oplysning om den nye menneskетype, der i vor tid er fremstået i Amerika og Australien. — Laurs Nielsen: *Følelse og Tanke.* Kr. 5,00 (porto 15 øre). Lægmandsfilosofi, der på letfattelig måde fører hidtil ukendte synspunkter ind i den filosofiske debat. — Indsend beløbet (på indbetalingskort) til Date's forlag, Gl. Kongevej 13, København V. Postkonto 22853.

**Driftslån søges.** Jeg mangler 5000 kr. til udvidelse af mit trykkeri og min forlagsvirksomhed. Er der nogle af mine venner, der vil låne mig disse penge (også i mindre beløb) mod rente og sikkerhed, beder jeg dem sende meddelelse til *Date's bogtrykkeri,* Gl. Kongevej 13, København V.

# VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG 15. JULI 1929 NUMMER 7

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, GL. KONGEVEJ 13, KØBENHAVN V.


## Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem.

Mange års ventetid synes nu at få sin afslutning, om ikke uforudsete vanskeligheder melder sig, vil børnehjemmet i løbet af nogle måneder være en kendsgerning, ganske vist ikke i stor stil, som måske en eller anden havde ønsket og håbet; vi begynder jævnt og stille, men vi begynder nu i fuld tillid til, at det frø, som nu sås, nok skal få voksekraft, så det fagre træ, vi længes efter, i løbet af nogle år må stå grønt og blomstrende.

Vi har været så heldige at få lærer Vald. Bloch og hustru til at lægge første hånd på værket, og begyndelsen sker i deres hyggelige og velindrettede hjem i Flakkebjerg, begge har de gennem en årrække ønsket at begynde denne gerning og ikke alene deres renlivede vegetariske levevis, men deres hele uddannelse yder sikkerhed for deres evner til at løse opgaven.

Når vi begynder, så er det naturligvis fordi både børnehjemsfondens bestyrelse og de fleste andre har anset det for urimeligt, at den opsamlede kapital lå ret ufrugtbar hen; og når vi begynder så smått, så er det på grund af kapitalens lidenhed. For en halv snes tusind kroner kan der jo ikke gøres underværker.

Men to ting er ialtfald nødvendige: børn og bidrag. Vi søger 2 *spæde* børn til vort hjem og beder interesserede henvende sig til os; men vi gør udtrykkelig opmærksom på, at kun børn, for hvilke der betales plejeløn, kan optages, anderledes tillader vore midler det ikke. Og vi kalder nu trøstigt på alle vegetarismens og alle børnevenner og beder om bidrag — vær endelig ikke tilbageholdende!

Det, der nu begynder, kan kun lykkes, når vi er enige om at støtte også med pengebidrag. Derfor — *send os gaver*, så vi får held til at virke.

*F.-J.*

— — —

Bidrag bedes indsendt på D. v. f.s *postkonto 282*, men bemærk udtrykkelig, at det er til *børnehjemsfonden*.

---

## Dr. Hindhedes 27. beretning.

Hvor det gælder studiet af lovene for livet og de betingelser, der sikrer det største mål af sundhed, tror jeg, at man især kan skelne mellem to kategorier:

1) de mennesker, der overvejende opbygger deres teorier paa grundlag af praktiske experimenter,

2) de mennesker, der overvejende ud fra en teoretisk forståelse realiserer i praksis.

(Den tredje — og vel desværre største — kategori, nemlig de mennesker, for hvem livets love og sundhedens betingelser er ret ligegyldige ting, kan her lades ude af betragtning).

Efter at have læst dr. Hindhedes 27. beretning, er der for mig ingen tvivl om, at dr. H. maa henregnes til 1ste kategori.

Til det yderste grundigt specialiseret, men alligevel let forståeligt og overskueligt både for tekstens og tabellernes vedkommende, gøres der rede for gangen i en række forsøg, der med hr. Madsen som forsøgsobjekt har været gjort med råkost-ernæring, — først ren frugt-råkost, — senere alm. råkost af grøntsager, frugter, havregryn etc. og endelig råkost med tilskud af bagt brød og kartofler.

Hverken frugt-råkosten eller den alm. blandede råkost viste sig at være absolut tilfredsstillende, hvorimod råkost med tilskud af brød og kartofler gav udmærkede resultater.

Dr. H. indrømmer selv, at man ikke kan drage almengyldige slutninger paa grundlag af forsøg med et enkelt individ. Især med hensyn til råkost kunde jeg ønske at tilføje, at man overhovedet ikke kan drage almen- og endegyldige slutninger paa grundlag af forsøg med mennesker, hvis organisme er mere eller mindre slimbelastet og syreforgiftet ved unaturlig ernæring. Hvilket i praksis vil sige, at man ikke kan bedømme og navnlig ikke fordømme råkosten ud fra dens første reaktioner hos kulturens mennesker. Man kan ikke fra den ene dag til den anden springe fra den ene ernæringsyderlighed til den anden, d. v. s. fra en kost, der generationer igennem er blevet stadig grovere og mere unaturlig, til en kost, der fra naturens hånd er det fineste og fuldkomne, men som derfor ogsaa betinges af tilsvarende legemlige tilstande for at blive udnyttet.

Der er jo intet i vejen for, at der kan udvindes samme energimængde af en fin olie som af grove stenkul, — men den samme maskine kan ikke gøre det.

Således kan det heller ikke med rimelighed forlanges, at det legeme, der nu er indstillet på den tunge kogte blandede kost, øjeblikkelig skal kunne udnytte de langt finere ernæringsværdier i den friske naturføde. Baade cellevæv, blod, organer og fordøjelsesfermenter maa have tid til at blive tilsvarende forædlet i deres virksomhed. Heri ligger naturfødens mægtige udviklingsmæssige betydning, der muliggør en race-fornyelse og forædling ikke alene med hensyn til opbygningen af selve legemet, men ogsaa med hensyn til de evner og kræfter, der omsættes derigennem. Det er et mål, der for den enkelte række betydelig videre end til blot ved hjælp af kogte kartofler at assurere sig imod skørbug. —

Derfor er det farligt at drage afgørende slutninger af forsøg som de her gjorte. Resultaterne maa nødvendigvis i første omgang — og navnlig ved ren frugt-diæt for længere tid — blive mindre gode, — dette endda kun i heldigste fald. Dog er det altsaa ikke naturføden, der er noget i vejen med, — det er de legemlige tilstande, der ikke er, som de skal være. Ofte vil forholdet stille sig saa greelt, at netop de mennesker, som allermest trænger til den friske naturføde, daarligst taaler den.

Det er umuligt her at komme ind paa beretningens enkeltheder. Lige saa ypperligt fasttømret beretningen står m. H. t. selve de gennemførte forsøg og beregninger, lige saa svag kan den forekomme, hvor det gælder den logiske begrundelse, — hist og her finder man ret stærke angreb på råkost, — angreb der er i strid med, hvad der andre steder anføres.

Alligevel tager jeg ikke i betænkning at sige, at beretningen indeholder saa meget værdifuldt, at den burde læses af enhver, der interesserer sig for ernæring og sundhed. (Den fås i enhver boghandel og koster 2 kr).

Interessant er det f. eks. at på frugt-råkost blev afføringen næsten lugtfri. At den ofte uhyggelige stank, der er resultatet af den kogte fødes gæringsprocesser i fordøjelseskanalen i hvert fald ikke er vidnesbyrd om noget godt og sundt, er jo ganske givet.

Lige som praktikeren, der laver teorier ud fra sine forsøg, maa regne med, at råkostens mere eller mindre gunstige virkning i første omgang ikke er noget pålideligt udtryk for råkostens værdi, således maa naturligvis også den, der søger at omsætte teori i praksis, regne med, at de nuværende legemlige tilstande ikke svarer til det, som han forstår er ernærings-idealet. At idealet er frugt-råkosten med et betydelig reduceret kalorie-behov, er der for mig ingen tvivl om. Men som forholdene er, lader dette sig sikkert kun realisere i yderst få undtagelsestilfælde, — i det store og hele maa der altså regnes med en blandet overgang som en nødvendighed.

Iflg. sagens natur kan der ikke opstilles nogen generalregel for en sådan overgang, men et fingerpeg kan dog gives. Iflg. min erfaring skulde for et nogenlunde normalt tilfælde en begyndelse med f. eks. ca. 75 % råkost plus et ca. 25 % tilskud af brød og helst dampkogte eller bagte kartofler være den bedste, billigste, enkleste og — så underligt det måske lyder — tillige mest velsmagende overgangskost. Den alm. vegetariske kost synes mig altfor sammensat og kompliceret og derfor uegnet som overgangskost, — også fordi naturføde-idealet saa let tabes af syne i kogekunstens overflødighedshorn. Men især fordi store kvantiteter af friske grøntsager ret hurtigt giver afsmag for kogte grøntsager i almindelighed og sådanne anretninger i særdeleshed. Smagen for brødet og de kogte kartofler holder sig unægtelig længst.

Dr. H.s beretning synes mig et så glædeligt tegn, at jeg næsten fristes til at spørge, om vi ikke snart er naaet til det punkt, hvor de stridende parter kan stikke sværdet i balgen og mødes i fælles stræben og arbejde for oplysning om en sundere ernæring. *Stefan Voldan.*

---

# Hvor der arbejdes.

Det oplysningsarbejde, der gøres af fru Astrid Lassen og frk. Ibsen på Råkostinstitutet i Niels Hemmingsensgade, hører på en måde til de mindst omtalte, men ikke derfor til de mindst betydningsfulde.

I længere tid har det faktisk været således, at det ene tilberedningskursus har afløst det andet. Når man så dertil ved, at de to damer har hele dagen — undtagen Søndagen — besat med tillavning og servering af råkostretter og yderligere, at der hver Torsdag Aften kl. 8 afholdes foredrag, forstår man, at det er et udholdningarbejde af rang at få yderligere 3 kursusaftener ind i en uge.

For nogen tid siden afholdtes en meget smuk udstilling, der var besøgt af en mængde mennesker, og som blev yderst velvilligt omtalt i dagspressen. Resultatet blev et særlig stærkt besøgt kursus.

Forøvrigt er det ganske interessant, at det ikke alene er husmødre, men at også adskillige herrer har deltaget i disse kursus, og når disse er blevet så populære, som de er, kan grunden sikkert kun ligge i, at der virkelig læres noget af praktisk værdi for det daglige liv. *V.*

---

# Det vegetariske husholdningskursus

## på Roskilde højskole.

Planerne for dette kursus, der afholdes i begyndelsen af Oktober, begynder nu at tage fast form. Da det vel egentlig er første gang, at de modsatte strømninger indenfor vegetarismen forenes om et sådant samlet oplysningsarbejde udadtil, synes jeg, at alle, hvad enten de tilhører den ene eller den anden retning, bør være med til at sikre et godt resultat af dette første højskolekursus i sin art, enten ved selv at indmelde sig eller ved at agitere for tilslutning. Det er jo yderst begrænset, hvad vi kan anvende til annoncering, og personlig agitation mellem venner og bekendte er aldrig helt forgæves.

Fra een, som er levende interesseret, har vi haft den glæde at modtage 2 fripladser til kursus.

Af programmet kan nu meddeles:

Fru Henriksen, København, underviser i almindelig vegetarisk madlavning ved at vise, hvor rigt varierende og velsmagende havens grøntsager kan tilberedes ved koge- og stegekunst. Fru Regner Andersen, Gentofte, underviser i tilberedning og variation af de vitaminrige forfriskende råkostretter.

Side om side med denne praktiske undervisning vil der blive holdt en række oplysende foredrag af fhv. højskoleforstander Severin Andersen, Kerte-

minde, kommunelærer Egerod, Brønshøj, Havebrugskonsulent Mosegård, København, (praktisk havebrug for hjemmene), forstander Rosbach, Egelundshuset, fru Therese Stamer, Gentofte, ligesom jeg også selv vil holde nogle nye foredrag.

Endvidere bliver der morgengymnastik, som ledes af frk. Johnny Hougård, København. Om aftenen vil der blive sørget for underholdning af forskellig art, undervisning i folkedanse af Johnny Hougård, oplæsning, lysbilleder etc.

I det hele taget vil der blive gjort alt for at gøre Kursus'et så lærerigt og oplysende som muligt og tillige for at gøre samværet så fornøjeligt og festligt som muligt.

Alle nærmere oplysninger vil snart foreligge i et udførligt program, der fås ved at skrive til hr. Axel Pille, Daugård strand pr. Daugård. *Stefan Voldan.*

---

# Brevkassen.

I anledning af et par udtalelser i artiklen „Arbejdet udadtil" i forrige hefte af Deres ærede blad, må jeg for sagens skyld korrigere disse. De omtalte udtalelser er:

„Husmødrene begynder at forstå, at de må lægge mere vægt på den naturlige ernæring end tidligere", og „husmødrene er nu ved at blive de førende".

Sandheden er desværre, at jeg hverken fandt forståelse eller interesse hos de ledende, da jeg henvendte mig til formanden for „De danske Husmødres Landsorganisation" for at tilbyde udstilling og demonstration af råkost. En plads fik jeg kun mod betaling, tilmed skulde denne plads først bestemmes i sidste øjeblik, efter at eventuelle fordelagtigere tilbud var modtaget. — Foreningens hovedbestyrelse var således heller ikke de førende her, og kan husmødre i det hele være de førende på ernæringens område? Dertil mangler de jo endnu næsten alle forudsætninger.

Indtil videre er vor hovedopgave derfor at arbejde for at meddele dem forståelse af, hvor tiltrængt en forandring i ernæringsspørgsmålet er, at oplyse om, hvori denne forandring bør bestå og således tillige vække interesse herfor. — Dette er, hvad jeg har søgt under alt mit arbejde; thi mødrene har den største indflydelse på slægtens sundhed. — Nogen ære — ud over at arbejde herfor — gives ikke. Det er desuden en pligt for enhver, som er blevet oplyst på dette område, efter bedste evne at bringe kundskaberne videre til vore medmennesker. *Gudrun Smitt.*
Udd. skolekøkkenlærerinde.

— — —

Vi har ikke villet nægtet ovenstående plads, skønt det er udtryk for en misforstået opfattelse af den pågældende artikel, hvoraf tydelig fremgår, at udtalelserne om husmødrene ikke har nogen forbindelse med fru Carla Meyer og hendes Københavnsforening, men udelukkende tager sigte på den forståelse, husmødrene overalt viser hr. Voldans, fru Regner Andersens og andres arbejde. — Selvfølgelig mangler husmødrene ikke forudsætningerne for at være de førende på ernæringsområdet. Det meste arbejde, der gøres for at reformere vor ernæring, gøres jo netop af husmødre, der har set, hvor galt det er gået. Indenfor D. v. f. behøver vi blot at henvise til navne som fru Poulsen, Cathrine Rasmussen, fru Guldbjerg, fru Henriksen, fru Astrid Lassen, fru Regner Andersen, fru Frida Hansen, fru Math. Rasmussen, fru Th. Stamer — ja der er mange flere husmødre, hvis arbejde er og har været grundlaget for de vegetariske ideers fremgang. At de videnskabeligt uddannede, for hvem arbejdet ikke blot kan være et fritidsarbejde, har deres store betydning for bevægelsen, er der ingen, der tvivler om; de kan blot ikke få lov til at mene, at de er midtpunktet for de bestræbelser, der gøres for at føre slægten frem til et højere udviklingstrin — dette tilkommer det husmødrene at være. *Wilh. Date.*

---

**Handelskompagniet REFORM**

**Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler**

med Forsendelse overalt i Danmark.

**Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.**

Telefon Central 10749,
— 10769.

Niels Brocksgade 5,
(Ved Glyptoteket) København V.

Besøg af Interesserede for Demonstration af vore Varer altid velkommen. — Aaben 9—5. Lørdag 9—2.

---

**Dr. Maria Montessori** afholder sin påtænkte internationale kongres i Helsingør fra den 8.—21. August. Derved kommer den tillige til at vare dobbelt så længe. Denne første internationale montessori-kongres bliver således en selvstændig del af verdenskongressen for den nye opdragelse, der finder sted på samme tid, men deltagerne i montessori-kongressen må indmelde sig særskilt, hvis de vil deltage i denne kongres. Den første internationale motessori-kongres vil omfatte: 1. Et montessori-kursus hver dag undtagen søndage og den 14. August. Dr. Montessori og andre eksperter vil gennemgå montessori-metoden. Tiden er 3,45—5,15. 2. Beretninger om montessori-bevægelsen i de forskellige Lande. Tiden ikke fastsat. 3. Udstillinger, indretning af en montessori-skolestue for ældre Børn, Film osv. — Som Talere vil der foruden dr. *Maria Montessori* blandt andet komme frøken *Caroline Tromp*, fru *R. Joosten-Chotsen*, Amsterdam, fru *Elfriede Glückselig*, Berlin, dr. *Claude Claremont*, London, frøken *Thora Constantin-Hansen*, Egelundshuset. Alle oplysninger kan fås hos undertegnede.

*Sigurd Næsgård*, dr. phil., Rosengården 14, Kbh. K.
*Sofie Rifbjerg*, mag. art. Kentiavej 10, Kbhv. S.

---

**Chiropractisk Nervebehandling**

fjerner Aarsagen til en Mængde Sygdomme.

**Chiropractiske Kliniker** findes i følgende Byer:

**København K.**
Vendersgade 31 — Tlf. Byen 7803

| | |
|---|---|
| **Aalborg**<br>Nytorv 12 — Telefon 4673 | **Aarhus**<br>Sønderg. 1 b — Tlf. 3256 |
| **Esbjerg**<br>Kongensgd. 53 ² | **Frederikshavn**<br>Gl. Torv 5 — Tlf. 745 |
| **Haderslev**<br>Nørregade 15 | **Hjørring**<br>Østergade 4 B — Telefon 445 |
| **Odense**<br>Nørregade 63 — Telefon 2382 | **Randers**<br>Raadhustorv 2 — Tlf. 1874 |
| **Skive**<br>Torvegade 7, Stuen | **Slagelse**<br>St. Mikkelsgade 20 |
| **Svendborg**<br>Skattergade 56 — Tlf. 744 | **Viborg**<br>Vendersgade 3 — Tlf. 146 |

## Kvindelig Læseforenings Restaurant og Tearoom

**Gammel Mønt 1**

Vegetariske Frokostretter 60 Øre - do. Middag, 2 Retter, Kr. 1,20
Mælk 15 Øre - Kærnemælk 10 Øre - The paa Kande 20 Øre

**Aaben Kl. 11—7**

### Egelundshuset

søger en vegetarisk køkkenmedhjælper fra 1. August. Henvendelse til forst. *Rosbach*, Egelundshuset pr. Femhøj.

### Lyskasse til salg.

En lyskasse kun brugt få gange, fuldt monteret med 64 lamper samt spejlglas på siderne, kassen smukt lakeret, egner sig fortrinlig til en badeanstalt, står til salg hos undertegnede. *Mine Nielsen*, Ryslinge st., Fyn.

**Vegetarisk Restaurant,**
**Frederiksberggade 27, 1. Sal.**
**Telefon Central 7827.**
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

### SANA
**SUNDHEDSFØDEVARER**
SKINDERGADE 28, KØBENH.
TELEFON 5650
MEDLEMMER RABAT ◻ AABEN HELE UGEN
◻ INGEN FILIALER ◻

### Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

### Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langøgade 17[B], Kbhn. Str.

### Raastrup Kursted
åbnes til 1. Maj. Billigt ophold fra 15. April til 15. Maj uden behandling kan fås. Henvendelse til
*Anna Ullerup.*

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

### „Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer.
**Alt til Raakost.** **Medlemmer Rabat.**
Smallegade 15, Kbh. F. Telf. Goth. 4290.

### 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