VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. December 1931 | Nummer 12

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

På fodtur.



Fra udflugten til Hvalsø den 18. oktober 1931.

INDHOLD: To jubilæer og en jubilæumsgave. — Blodet - Lyset - Barnet - af Stefan Vøldan. — Citronsaft eller eddikesyre - af cand. mag. Thomas E. Spur. — Åbent brev til redaktøren. — Dr. Hindhede og vi andre - af E. Solkær. — Således er det - af fhv. højskoleforst. Severin Andersen. — Æblets saft som en gylden drik. — Spredt og samlet. — Nogle jule-opskrifter - af Astrid Engholm.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 3. januar 1932 kl. 8 aften afholder Københavns afdeling **nytårsfest** i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28. Foreningen har nu bestået i 35 år og foreningens medlemsblad i 25 år. Dette dobbeltjubilæum vil blive fejret samtidig med nytårsfesten. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, vil holde festtalen. Der vil blive selskabeligt samvær, musik og sang af kompetente kunstnere og servering af en lille frugtanretning. Festen varer til midnat. Udenbys medlemmer og medlemmer af „Bort med tobakken" vil være velkomne. *Adgang 1 kr., børn halv pris.*

Søndag den 24. januar 1932 foretages **udflugt** til Frederikssund med hr. lærer Holger Madsen som fører. Vi har fået tilladelse til at besøge „Montessoriskolen" ved „Egelundshuset", hvad der sikkert vil have stor interesse for mange vegetarer, og aflægge en visit hos formanden for „Landsforeningen mod tvangsvaccination", der bor der i nærheden. Det bliver en meget interessant dag. Tog afgår fra Københavns hovedbanegård kl. 9,56 og fra Valby kl. 10,07, så er vi i Frederikssund kl. 11,06, hvor en henrivende fodtur venter på os. Forlang Frederikssund billig-billet, pris 2 kr. Vi samles ude foran i toget. Madpakker medbringes.

Mandag den 22. februar 1932 kl. 8 aften i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19², afholdes den årlige ordinære **generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab og valg af bestyrelse m. m. samt eventuelt. Formanden står i begreb med at falde for aldersgrænsen. *Der skal vælges en ny formand.* Medlemmer bedes møde talrigt. *H. L. H.*

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Orla Olsen, Brigade 7², København S.)

Søndag den 3. januar 1932 kl. 20 afholder Københavns afdelingen **nytårsfest.** Her bør vi alle møde op med godt humør og bidrage til, at denne aften bliver en rigtig festaften.

Tirsdag den 5. januar 1932 kl. 19,30 og fremdeles hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottes Gades skole ved Nørrebros runddel: Undervisning i folkedanse og sanglege. *Kun 1 kr. pr. måned. Agitér for tilslutning!* Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Søndag den 10. januar 1932 kl. 9 ved Skodsborg station. Fodtur forbi Bøllemosen, igennem Trørød til Folehave, Hørsholm og Usserød, hvor vi vil besøge familien Fink-Jensen. Tog fra hovedbanegården kl. 8,20. Forlang returbillet til Skodsborg. *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

Ved mødet den 17. november i København gav hr. John Boringvad en skildring af den udviklingslinie, som går fra den almindelige vegetariske kost og til råkosten. Hr. Boringvad pegede navnlig på, at ethvert trin på vejen mod den ideelle kost kræver en sindets indstilling, uden hvilken resultatet vil blive ringe.

Udflugten til Skodsborg og Nyvang i Trørød blev en stor succes. Først var vi ved „Udsigten" over Øresund osv., så drog vi forbi Bøllemosen til „Kongetræet", den flotteste bøg i skoven, der vakte stor beundring. Derfra drog vi ud over landet og landede endelig hos fru Ingeborg Jørgensen i Nyvang. Her blev vi glædelig overrasket med en stor vegetarisk middag. Vegetarer fra København og Nordsjælland traf her sammen med „Vegetarisk ungdom", der også var på fodtur. Trods det, at vi blev mange, formåede vi dog ikke at spise fru Jørgensen ud af huset; at fylde villaen med mennesker havde vi lettere ved. Efter endt måltid beså vi hr. Svend Jørgensens store gartneri, der overbeviste os om, at der endnu er unge mænd paa vor jord, der ikke er bange for at tage fat. Et stort slid er allerede udfoldet og mere slid venter, men lønnen vil sikkert ikke udeblive. Vi drog videre — en længere fodtur — og landede hos hr. og fru ingeniør Seegelke, hvor vi blev trakteret med sang, musik, chokolade, kaffe, te og kager m. m. den hele aften. Vi fik en herlig dag ud af det, og vi drog glade, fornøjede, sunde og friske hjem ved sengetid. — Herved en hjertelig tak til alle, der bidrog til at gøre denne dag uforglemmelig. *H. L. H.*

Folkedanse og Sanglege

— 1 Kr. pr. Maaned. —

Tirsdag den 5. Januar 1932 Kl. 19,30 begynder „Vegetarisk Ungdom" Undervisningen i Folkedanse og Sanglege; den fortsættes hver Tirsdag Kl. 19,30—22,00 og finder Sted i Prinsesse Charlottes Gades Skole ved Nørrebros Runddel.

Enhver kan deltage, ogsaa uden at være Medlem af V. U. Indmeldelse modtages Undervisningsaftenerne og paa „Vegetarisk Ungdom"s Adresse: Orla Olsen, Brigadevej 7, 2. Sal tv., København S.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. December 1931 | Nummer 12

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

To jubilæer og en jubilæumsgave.

Som det vil ses andetsteds, agter vi at fejre vor forenings 35-års fødselsdag og tidsskriftets 25-års jubilæum ved nytårsfesten i Københavns afdeling den 3. januar 1932.

Det kunde være særdeles fristende at dvæle lidt ved fortiden i denne anledning. Det vil vi imidlertid opsætte til et senere jubilæum. Vi skal nøjes med at rette en tak til alle de mange medlemmer, både i hovedstaden og ude i Landet, som i årenes løb har virket for vegetarismen gennem foreningsarbejdet og derved gjort det let for os i vore dage at følge den vegetariske levevis — fri for de fleste af de snæversynede forfølgelser, som har forbitret tilværelsen for så mange af sagens første pionerer.

I stedet for at dvæle ved fortiden vil vi se på forholdene nu og for fremtiden.

Det må da straks siges, at der er overordentlig meget, som må glæde alle, som forstår vegetarismens afgørende indflydelse på den enkeltes og hele samfundets liv. Modtageligheden for vort principielle synspunkt er mærkbart forøget, ja, endog videnskabsmændene, som i sin tid unægtelig ikke sparede på krudtet, er bleven besejret og har i mange måder optaget vore tanker.

Men trods al medbør fra mange hold er der dog langt igen. Alle de mægtige finans- og andre interesser, som direkte eller indirekte er knyttet til den gamle livsførelse, kæmper med de allerskrappeste våben mod os for at bevare deres position. Ved reklame, ved skrifter, ofte med „videnskabeligt" præg, ved foredrag o. s. v. forstår de at skaffe sig indpas og vildlede den almene befolkning, som på så mange punkter står uden oplysning om sagens rette sammenhæng.

Her er det, vegetarernes opgave ligger. Vor forening og vort tidsskrift skal være det faste stade, hvorfra både vore medlemmer og andre kan få den oplysning og vejledning, som er nødvendig.

Vi gør fra vor side alt, hvad der er muligt. Vi arbejder ivrigt med at få oplysende foredrag tilrettelagt rundt om i landet, vi søger at gøre bladet så tiltalende af ydre og så rigt af indhold, at formålet: virkelig vegetarisk oplysning, bliver nået.

Men vi savner den fornødne økonomiske basis for vort arbejde.

Allerede nu er vi så hårdt spændt for, at bestyrelsens medlemmer selv må betale en række direkte udgifter, som anstændigvis burde udredes af foreningen. Det almindelige kontingent er ikke tilstrækkeligt til arbejdet, selv i det nuværende beskedne omfang, men før vi går videre, må den øjeblikkelige vanskelige økonomiske situation klares.

Vi opfordrer derfor indtrængende alle vore medlemmer og andre, som interesserer sig for det vegetariske arbejde, til at give en jubilæumsgave på *to kroner* til agitationsfonden. Dette beløb er ikke større, end at alle kan være med.

Send os på vedheftede indbetalingskort Deres jubilæumshilsen til støtte for arbejdet.

Hvis nogen — og vi ved, at der er nogle — mener, at arbejdet for vegetarismen er mere værd, og kan afse mere, da send et større beløb. *Postkonto 25656.*

Elna Regner Andersen, Næstformand. *Stefan Voldan,* Sekretær. *Maja Angelo,* Kasserer.

St. Fink-Jensen, Formand.

Blodet - Lyset - Barnet.

Legemets Kraftstationer.

Af Stefan Voldan.

1. Joh. 1—7. Men dersom vi vandrer i Lyset — lige som Han er i Lyset — have vi Samfund med hverandre, — —

Helt fra ældgamle Dage er religiøse og mystiske Forestillinger blevet forbundet med Blodstrømmen og dens Funktion i Legemet. Det er ikke underligt, at det har været saaledes. For, som Prof. Oluf Thomsen en Gang har skrevet i en Artikel om vor Opfattelse af Blodet før og efter Harvey, „hvis man tør hefte Betegnelsen *hellig* ved noget menneskeligt Organ, maa det være Blodet".

Men Nutidens Mennesker har kun i ringe Grad Sindet aabent for dette, til Trods for, at de af Navn bekender sig til en Religion, som mere end nogen anden kan betegnes som *Blodets Evangelium.* At den Renselse og Forløsning ved Blodet, som er Kernen i det nye Testamente, har noget at gøre med Blodstrømmen — Livets Bærer — i Mennesket selv, forstaas kun af faa. Man tager til Takke med ydre Ceremonier for og Symboler paa det, som skulde være Liv og Virkelighed, fysisk saavel som aandeligt, i Mennesket selv.

Ved Blodet skal Mennesket og Slægten forløses. Blodets Brus er Livets Sang i vort Legemes indre Verdener befolket af Cellernes Millioner. For at komme til en levende og gennem alle Omskiftelser levedygtig Forstaaelse af det „Blodets Under", som skal genføde det indre Menneske fysisk og aandeligt og omforme det ydre Samfund fysisk og aandeligt, maa vi ganske kort betragte Blodstrømmens Funktion.

Denne er dobbelt i sit Væsen, hvilket ogsaa tilkendegives i Blodstrømmens to Floder — den mørke og den lyse — Vene- og Arterieblodet. Blodstrømmens fysiske Opgave paa dens Vej igennem Legemet er den at besøge hver eneste af Legemets Millioner af Celler. Uden Blodstrømmens Besøg kan ingen Celle leve — da sover den hen.

Blodstrømmen kommer til Cellen med Livets Lys, og samtidig *ofrer* den sig for Cellen, idet den tager paa sig og med sig, alt hvad der truer Cellen af Død og Mørke — d. v. s. alle Giftstoffer og Slagger — for at Cellen kan leve.

Dette er Blodets naturlige Funktion i Legemet. Den viser os den guddommelige Alkærlighed — Kristusaanden — som den, der skulde

bære og være Grundstenen ogsaa for Livets fysiske Udfoldelse i vort Legeme.

Skulde være. — For imod denne guddommelige Funktion i os selv har vi handlet ilde eller syndet, og derfor høster vi nu Syndens Sold, som er Døden — dette Ord taget i mere end een Betydning. Det aandeligt forklarende Lys, som skinnede frem til os ved Blodstrømmens naturlige Funktion, forvandlede vi til Mørke, da vi betraadte den unaturlige Ernærings Vej. Derved forgrovede vi nemlig Blodet, saaledes at det ikke mere kunde fungere, som det naturligt skulde.

Kulminationen heraf oplever vi i Nutiden, hvor Blodets totale Forgiftning fuldbyrdes — ikke blot gennem den unaturlige Ernæring, men ogsaa gennem en videnskabelig Indsprøjtnings- og Vaccinationsmani, som kun er mulig, fordi det aandelige Mørke i Menneskene er blevet saa tæt, at de ikke aner, hvad de indlader sig paa.

Og det er Forgiftningen af Blodet, der har faaet det aandelige Mørke til at rulle frem og opsluge Lyset. Da nemlig Blodet forgiftedes og ved en unaturlig Ernæring blev af grovere kemisk Beskaffenhed end den naturbestemte — den af Gud indstiftede — lukkedes Blodet — netop i Følge den grovere Beskaffenhed — automatisk ude fra at besøge og belive de allerfineste Nerveceller og Centrer i Legemet. Til disse Organer fører kun de snævreste Stier eller Forbindelsesveje, og dem var det forgrovede Blod afskaaret fra at passere. Derfor sov de finest opbyggede af disse Organer efterhaanden hen. Det samme vilde ske med de grovere Organer eller Lemmer, hvis vi udelukkede Blodstrømmen — de vilde visne og dø.

Det er en kendt Sag, at Gennemsnitsmennesket kun bruger en meget ringe Del af sin Hjerne. Millioner af Hjerneceller sover de dødes Søvn. At det er derfor, Bevidsthedslivet er saa snævert saa egoistisk og materialistisk, hvem tænker vel paa det? Eller paa, at det skulde være muligt at „opvække de døde" og derved for Mennesket genknytte den brudte Forbindelse med Aandens Verdener? Og intet mindre end dette er dog alt Livs, al Religions egentlige Maal.

Aandens, Lysets eller Livets højeste Svingninger kan kun vibrere gennem Forbindelse med dertil egnet særligt fint organiseret fysisk Stof. Dette finder vi i de fineste Nervecentrer eller Organer, der er de Kraftfelter eller Radiomodtagere, hvorigennem Mennesket skulde staa i naturlig Kontakt med de usynlige Verdener — med Gud. Det siger dertor sig selv, at Begrænsningen af Blodstrømmens fysiske Funktion, hvorved Blodets Besøg blev unddraget flere og flere Nerveceller og Centrer, nødvendigvis drage en tilsvarende Begrænsning af Menneskets Bevidsthedsliv efter sig.

Fra det Øjeblik, denne Udvikling tog sin Begyndelse — altsaa bibelsk fra Syndefaldet — viser Blodstrømmen os et helt andet — ja ganske modsat — Princip af det oprindelige. Det er ikke mere *Alkærligheden*, men *Egenkærligheden* den viser os. For den besøger jo ikke mere *alle* Legemets Celler. Nu gøres der Undtagelser alt efter Blodstrømmens særlige Karakter. Og eftersom denne Udvikling skrider frem ad den unaturlige Ernærings Skraaplan — eftersom Blodet forgroves mere og mere, træder Egenkærligheden som Livsprincip mere og mere tydeligt frem, idet stadig flere Celler i Legemet lukkes ude fra Livet. Med andre Ord: Død og Mørke arbejder sig iagttageligt rent fysisk frem i Mennesket. Og for hvert Livslys, der slukkes i Legemet, slukkes der uvægerligt et tilsvarende i Bevidstheden. Og da det selvsagt er de ædleste,

finest byggede Celler og Organer, hvortil kun det finest forædlede Blod kan naa, der først sover hen, er det ogsaa de højeste aandelige Kræfter og Evner, der først gaar tabt.

Det er Arven fra Faderhjemmet, der forødes paa Udviklingens brede, vanetraadte Vej ved et unaturligt Liv og dets Nydelser. I den gennem Slægt efter Slægt fortsatte Indsnævring af Blodstrømmens Funktion ser vi — som paa saa mange andre Blade i Livets Billedbog — den fortabte Søns Vandring ud i Fortabelsens Mørke.

I Sjælelivet viser Følgerne heraf sig som en stadig mere haardt krystalliserende Egoisme. Og i nøjeste Forhold til den indre Udvikling bliver vi udadtil i Samfundet Vidne til de samme Processer. Det kan ikke være anderledes. For det er jo den samme Lov, som bærer det smaa og det store — det sidste er jo kun en forstærket Gengivelse af det første.

Eftersom Livslyset slukkes i de Celler og Organer, hvorigennem Mennesket skulde staa i umiddelbar Forbindelse med de højeste Lys-Svingninger — med Al-Livet, Gud — maa dette naturnødvendigt ogsaa vise sig i Al-Livets fysiske Side gennem Menneskets Forhold til Naturen og Samfundslivet. For derved unddrages Menneskene gradvis Impulserne fra Aandens Verden og lader sig mere og mere beherske af materielle Kræfter og Motiver.

Først og fremmest bliver Følgen, at de isolerer sig, adskiller sig fra hverandre. Ligesaa adskiller de sig fra Naturens — fra Jordens Planternes og Dyrenes Liv. For lige som Blodet forgroves og trækker sig tilbage fra de finere Centrer, saaledes forgroves ogsaa — om man tør bruge dette Udtryk — den *Aand*, d. v. s. den Livs- og Følelsesstrøm, som Blodet er *Bærer* af. Bevidsthedslivet indsnævres til en rent personlig Interessesfære, og det bliver vanskeligere og vanskeligere baade for Tanker og Følelser at naa udenfor denne Begrænsning — at tænke og føle uselvisk, guddommeligt. Derfor kommer Menneskene til at staa fuldstændig uforstaaende overfor andre Livsstadier i Forhold til deres eget — uforstaaende overfor Dyrenes Lidelser og deres eget Ansvar overfor Liv i enhver Form.

Og alt dette kan i Virkeligheden føres tilbage til, at den store guddommelige Eet-Væren er sønderbrudt ved Blodet indefra i Menneskene selv.

Den, der er rede, vil her finde Nøglen til en dybtgaaende Forstaaelse af Aarsagen til mange af de Fænomener, som er saa karakteristiske for Nutiden, hvor alt falder fra hinanden — hvor end ikke Blods- og Slægtskabsbaand kan holde Stand overfor Egoismen og Selvhævdelsen. Disse Tilstande er en tro Afspejling af Blodstrømmens begrænsede Funktion i Menneskenes Indre og viser tillige, hvor snævert og aandeligt udtørret Bevidsthedslivet er blevet.

Da Blodet blev forgiftet og urent, ophørte dets naturlige rensende og livgivende Funktion. Kun fra den helt rene Strøm udgaar den fulde rensende Kraft. Det forgiftede Blod forurener efterhaanden mere, end det renser. Det aflejrer sine Slagger og Gifte rundt omkring i Cellerne — *det bringer Død i Stedet for Liv.*

Saaledes vendes der i vort Indre op og ned paa Kræfterne — saaledes forvandles Lys til Mørke i os selv. Akkurat som naar man udadtil kaster de lysmættede saftsvulmende Druer hen til Føde for Gæringssvampene, der skal forvandle Druernes livgivende Blod til dødbringende

Alkohol, hvis Væsen og Virkning er en helt anden end de friske Druers. Akkurat som man paa lignende Maade tilintetgør Livs- og Lyskraften i næsten alle Planter og Frugter, før vi med vort forgiftede Kød og Blod tør udnytte dem som Føde. Akkurat lige som man til sidst under Diktatur af det forgrovede Blod og den forgiftede Psyke foretrækker at spise afsjælede Dyrekroppe fremfor levende og lysmættede Frugter og Planter.

„Men dersom vi vandre i Lyset —"

Disse Ord har deres rent fysiologiske Betydning, og den er Grundlaget for enhver anden Betydning, man kan tillægge dem.

At vandre i Lyset — at vandre Lysets Vej, — det er at opbygge sit Legeme ved og med Lysets Kræfter, d. v. s. med jordiske Stoffer, saaledes som Lyset har tilberedt, levendejort og forædlet dem gennem Planteriget. Kun derved skabes der et Legeme, som kan modtage Bestraalingen af den ydre Sols Lys i højeste Potens. Kun derved skabes den lyse Blodstrøm, der kan besøge alle Legemets Celler og Kraftcentrer og dermed atter efter Menneskenes lange Udlændighedstid aabne de stængede Porte til de usynlige Verdeners aandelige Lys.

Først da vandrer Menneskene i Lyset — først da er de i Sandhed og Virkelighed Lysets Børn, og dette vil da ogsaa komme til at kendes paa deres ydre Liv i Forholdet til Naturen og til andre Mennesker.

„lige som Han er i Lyset —"

I Lyset bor, og med Lyset kommer den Højestes Kraft til Jorden. Med Bibelens Sprog kaldes den Kristus og Kristus-Kraften. Kristus er *Verdens Lys.* Først naar „hele Legemet er lyst" — rent bogstaveligt — er det et brugbart Instrument tor et sandt Aandslivs højere Svingninger — ensbetydende med Udfoldelsen af Kristi Kærlighedsaand og Liv *„i vort dødelige Kød"* (2. Kor. 4.—10.), nemlig gennem den rensede Blodstrøm, der viser os Alkærligheden som det bærende for vort indre Liv. Det er den Aabenbarelse af Jesu Liv i vort dødelige Kød, som Paulus taler om.

„have vi Samfund med hverandre —".

Det ydre Liv udspringer af det indre. Med den lyse, alkærlige Blodstrøm, der fysisk nedbryder alle Mørkets og Urenhedens Begrænsninger — sprænger Forhænget til det allerhelligste — kommer ogsaa den Alkærlighedens *Aand,* som udadtil skal nedbryde de unaturlige Hæmninger og forbinde os med alle andre Mennesker — med alt Liv i et aandeligt Væsensslægtskab, som aldrig mere kan brydes.

Sandelig — det er ikke godt for Mennesket at være ene. Navnlig ikke i den Betydning, at det staar uden Samfund med andre Mennesker og med Naturens Liv.

Der er et gammelt østerlandsk Ordsprog, der lyder saaledes: *„Intet Menneske er din Fjende — intet Menneske er din Ven. De er dig alle lige — de er alle dine Lærere."*

Det, at lære den guddommelige universelle Lov at kende, kan gøres til et Studium saa indviklet, at baade Hjerne og Bevidsthed forkalker og lammes derved — medens Loven dog forbliver lige gaadefuld.

Det, at opfylde Loven, kan gøres til en detailleret Overholdelse af Bønner, Tegn og Ceremonier, som optager hele Livet — og Loven forbliver dog lige uopfyldt.

Det er nemlig intet af dette, det kommer an paa!

Den aandelige Blodstrøms Forening med Mangfoldighedslivet udadtil i Følge med den fysiske Blodstrøms Forening med Celle-Mangfoldighedslivet indadtil er den ene afgørende Betingelse.

„*Elsker hverandre*". — Det er det hele. — Dermed er alle Lovens Bud opfyldt. Og at elske hverandre er at have Samfund med hverandre. Kærlighed er den aandelige Blodstrøm, som gennem det enkelte Menneskes Livskemi skal bringes til at forbinde alle Cellerne i det store Samfundslegeme — forene i Fred alle Mennesker og Folkeslag i Øst og Vest og Syd og Nord.

Naar Blodet gennem Livskemien er blevet saa forædlet, at det paany kan bane sig Vej til de saa længe lukkede Nervecentrer, oplever Mennesket den indre Oplysning — eller Illuminationen af Templet, som det ogsaa kaldes. Og idet den af Blodet baarne Kærlighedsstrøm paa lignende Maade uadtil gennemtrænger Mangfoldighedslivet, forbinder ydre sig med indre til et forklarende Erkendelsens Lys, i hvilket alle Gaader løses.

De vigtigste af de Organer, som her er hentydet saa meget til, er følgende:

Hypofysen, som har sit Sæde i Hovedet midt paa Storhjernens Underside. Ifølge Dr. med. Hanish har dens indre Sekretion bl. a. til Opgave at regulere Menneskets *fysiske* Vækst. Albert Rydorf anfører i sine Forelæsninger, at dens Funktion endvidere er bestemmende for Fødselsaktens Forløb — om langsomt og svært eller hurtigt og let. Dens ydre Sekretion eller Saftafsondring er bestemmende for Menneskets *aandelige* Vækst og behersker i Særdeleshed de 5 Sanser og det højere Bevidsthedsliv.

Pinealkirtlen, som befinder sig i umiddelbar Nærhed af Hypofysen. Den har til Opgave at overføre Indtryk fra den usynlige Verden til Bevidstheden. Ifølge Dr. med. H. J. Oberdörffer kaldes Pinealkirtlen allerede i de ældste Mysterier for „Guds Trone i Mennesket".

Skjoldbruskkirtlen, som har afgørende Indflydelse paa Stofskiftets Hurtighed og paa Levetidens Længde samt paa Sjælelivet.

Brystbenskirtlen, som er nært knyttet til Hjertet og er bestemmende for Udfoldelsen af det højere Følelses- og Kærlighedsliv i Mennesket. Selvhævdelsen, Egoismen og det i mange Henseender udartede og forvildede Følelsesliv i Kultursamfundet vidner især om denne Kirtels Forkalkning ved Blodets Forgiftning.

Binyrerne, hvis Sekret virker regulerende paa Blodtrykket og paavirker ikke blot Hjernen men det sympatiske Nervesystem i hele Legemet.

Milten, som tilbageholder og opløser udslidte røde Blodlegemer og danner hvide Blodlegemer — hos Børn tillige røde.

Kimkirtlerne, som i videste Betydning er *Livets Kildevæld* i Mennesket.

Der kan gives og er af de nævnte Forfattere givet langt mere indgaaende Oplysninger om disse Kirtlers Betydning for Menneskets fysiske Liv og aandelige Kraft. Men den egentlige Værdi ligger jo ikke i en blot og bar Viden herom. Den spædeste Spire til Oplevelse har større Livsværdi end den mest omfattende udenadlærte Viden. Alt, hvad der skrives og tales om disse Ting, har derfor fremfor alt til Opgave at *vække* ved at give Mennesker Lyst og Kraft til at slaa ind paa den Livsvej, hvor Oplevelsen venter. Den kommer ikke paa een Gang. Den gror i det stille fra de stille Grunde i Kød og Blod. Den blomstrer i Bevidstheden som en Helhedsforstaaelse, vidt forskellig fra den mekanisk tillærte Brudstykke-Viden — alt det overleverede, det traditionelle. Denne Forstaaelse er den *levende* Tro — den er baaret frem til os paa Livets Strømme i vort eget Indre.

Disse Kirtlers Funktion og Betydning for Menneskets legemlige og aandelige Liv er sikkert endnu saa langt fra udforsket. For Mennesker i Almindelighed er den hyllet i et uigennemtrængeligt Mørke — uigennemtrængeligt, fordi det materialistisk levende og tænkende Men-

neske *aldrig* kan trænge ind til den fulde Forstaaelse heraf, selv om man nok ganske overfladisk kan efterspore de groveste Udslag, der følger med en Forstyrrelse af deres Funktion. Men tillige uigennemtrængeligt, fordi Mennesket selv — saaledes som det nu lever — intet aner om eller kan fornemme ved disse ædle Organers Arbejde. Det er hyllet i Mørke. Og det i Mørke vandrende Menneske kan ikke bryde disse Segl. Men for den, som lader sig genføde ved det rensede og rensende Blod og er blevet Barn legemligt og aandeligt, aabner de sig af sig selv. Eventyret om Aladdin — og mange andre — fortæller i ydre Billedsprog herom. De stængede Huler med de kostelige Skatte er de indre Kamre i Legemet. Den gamle rustne Lampe, som han rensede, er Legemet.

Den indre Oplysning ved Lysets Sejr i Mennesket betyder foruden meget andet ogsaa, at Mennesket ikke alene begynder at forstaa disse fint opbyggede Organers høje Opgave, men ogsaa saa smaat begynder at kunne bruge dem, som de er bestemt til, akkurat som vi nu kan bruge Haanden til at skrive med — lidt af Hjernen til at tænke med o. s. v.

Hvad det betyder kan allerede nu *anes* af det modtagelige Sind. Og Anelsen er det gryende Lys. Hver af disse Kirtler er en Port til store aandelige Livs- og Udviklingsmuligheder. Nøglen er at „*opfylde Loven*". Ikke ved pinlig Overholdelse af ydre Blodofringer, Tegn eller Symboler, ikke ved en Gudsfrygt, hvis Styrke maales efter Antallet af Templer og Kirker, alt det, som hører det gamle Testamente til, den Verdensorden, som nu er ved at synke i Grus for vore Øjne — men ved en Gudsfrygt, for hvilken ene og alene Livet selv i Verdenssamfundet, vort Forhold til andre Mennesker og Naturens Liv, er den Maalestok, der viser Forholdet til Gud og hans Love. Og herfor er det legemlige Tempel af de levende Stene *Fundamentet.* Altsaa maa Opfyldelsen af Loven ske gennem Livets legemlige og sjælelige Kemi ved Blodets Renselse og Forædling, som er det nye Testamentes dybeste Kærne. Det andet alene er kun Skal og Skin.

„Ja, hvis det var saa let at skabe en lysere og lykkeligere Verden, da var det ingen Sag", vil en og anden maaske sige. Men den, der siger saadan, stiller Tingene paa Hovedet. Det vilde være mere rigtigt at spørge: „Er det virkelig *saa* svært?"

Og Svaret bliver: „*Saa* svært er det". —

Det koster intet mindre end det enkelte Menneskes *Sejr over sig selv.* Vanskeligere Opgave gives ikke i Livet, men heller ikke større Sejr. Det er langt lettere at forsøge at kvæle Vildskudene end det er at hugge det gamle ormædte Livstræ op med sine dybeste Rødder — i os selv.

Vi kan fejre den ydre Jul med Klokkeklang og Orgelbrus — den er baaret af Stemninger, der oftest er flygtige som Vinden. For saa længe et ikke uvæsentligt Led i *Beredelsen* er et ubarmhjertigt Masseslagteri af Dyr, og saa længe *Højtidens* materielle Midtpunkt er, at man fortærer Ligene, nærer Menneskene den Blodstrøm, der tænder Begærets og Selvhævdelsens Brand i Hjernerne og gør Hjerterne kolde som Is — Dantes Helvede. Og dermed smeder de i Blinde Dommens Sværd over sig selv og Verden i Stedet for at grundlægge Fredsrigets Lys og Velsignelse i sig selv.

Først „naar det gamle er forbigangent, og alt er blevet nyt", kommer Julen og Freden ind i Menneskets og Verdens Liv. Det vil sige, naar

hver eneste Celle i Legemet — og dermed det hele Menneske — er købt til Livet ved Lysets rensende Blod — naar det kundskabsbelæssede, stive, stolte, selvbevidste, materialistisk stærke Menneske er gaaet under i os selv, medens Blodet synger Livets Sang gennem de indre Verdener:

Et Barn er født — — —

Citronsaft eller eddikesyre?

Af Thomas E. Spur, cand. mag. fysiolog.

Skønt vi alle gerne bøjer os for de betydelige resultater for folkeernæringen og kvægfodring, som har skabt dr. Hindhede verdensry, kan man dog ikke andet end påpege visse farer ved de resultater, der opnås ved de af doktoren refererede forsøg. Når fremragende fysiologer med lige stor kraft „beviser" stik modsatte synspunkter, så må man i den lidende menneskeheds interesse uvilkårligt spørge, om disse forsøg ikke lider af en grundfejl, der gør resultaterne mindre pålidelige.

Et kemisk forsøg i et reagensglas regner vi for værdiløst, om ikke dette er renset meget omhyggeligt. Men til de såkaldte fysiologiske forsøg anvendes som regel organismer, der er i høj grad forurenede ved en sundhedsskadelig diæt, og når dr. Hindhede selv i mange år har vænnet sig til eddikesyren, så undrer det os ikke, at han kan tåle den, det kan en vanedranker også påstå om sin daglige snaps.

I dr. Bickels forsøg påstås det, at eddiken f. ex. ingen skadelig indvirkning har haft på blodet. Men der er ingen, der kan bevise, at eddikens kendte skadelige indflydelse på Hæmoglobinet ikke er ophævet ved den forøgede appetit og derved forøgede næringsoptagelse, som eddiken kan have forårsaget, og som må bevirke forøget bloddannelse.

Nej, der er helt andre veje at gå til at finde den for menneskelegemet bedst egnede føde og udelukkelse af skadelige fødeemner. Der findes for den menneskelige organismes funktion visse elementære grundlove, som udgør fysiologiens A. B. C. Synder man imod disse, vil man altid på en eller anden måde opnå en forringelse af legemets vitalitet og en nedsættelse af stofskiftets intensitet.

En sådan uomgåelig lov er det, at organismen i almindelighed kun tåler ringe mængder af stofskiftets nedbrydningsprodukter ad gangen, og at det er en meget farlig ting at forøge dens mængde vilkårligt. Vi nævner blot nogle af de vigtigste: fedtsyrer, glycerin, eddike, alkohol, kulsyre, ammoniumkarbonat, purinbaser, urinsyre og urin. At alle disse stoffer er i besiddelse af stærkt forgiftende virkninger har dr. Hindhede selv ofte bevist. Enhver forøgelse af dem er farlig for organismen og efterfølges af energiske forsvarsforanstaltninger fra legemets side. Disse modgiftprocesser vil altid optage en stor del af legemets kemiske energi og derved nedsætte modstandsdygtigheden overfor sygdomme. Dette er et af dr. Hindhedes hovedemner overfor purinbaserne og ligeledes overfor alkohol, men hvor det drejer sig om alkoholens farlige broder, eddikesyren, bliver doktoren pludselig inkonsekvent.

Hvorvidt den bekendte giftvirkning på nerverne af fedtsyrerne skyldes deres omdannelse til eddikesyre er endnu ikke konstateret, men at de i større mængder kan medføre døden, viser deres indflydelse på sukkersygepatienter, idet de er den væsentlige årsag til den dødbringende søvn, som frembringes hos disse, og som man kender under navnet coma diabetica.

Og så sammenstiller dr. Hindhede dette afslappende og giftige stofskifteprodukt med den liflige, forfriskende livsfornyer: citronsyren. Ja, han mener endogså, at denne sidste er ringere, fordi den ikke fuldstændig indgår i forbrændingen, men tværtimod tildels uforandret passerer organismen. Dette betinger imidlertid netop en del af den store nyttevirkning, som naas såvel med citronsyren som ved frugtsyrerne af ribs, solbær og ved æblesyren. De kan uden at beskadige cellerne findes i blodet, og bringer derved for det første dette større opløsningsevne overfor de fede syrer, et faktum, der har mange gode bivirkninger. Ved en gensidig (reciprok) kemisk proces fremmer de omsætningen af disse, letter deres forbrænding og virker derved ikke alene hæmmende på deres giftvirkning, men tillige på en uskadelig måde afmagrende.

Disse frugtsyrer bliver derved den væsentlige drivkraft i en skaanende afmagringsdiæt og virker samtidigt forøgende på cellernes saftspænding i modsætning til eddikesyren, der forringer denne.

Når deres indhold af forskellige syreradikaler uden tvivl også på anden måde virker gavnligt overfor stofskiftet, f. ex. af æggehvidestoffer, er der al mulig grund til at anvende dem til stadighed.

Endelig vilde alene deres betydning til forsvar mod bakterieangreb, der florerer bedst i alkaliske vædsker, være nok til at hævde deres betydning. Hertil kommer, at de er i besiddelse af en oxyderende virkning overfor bakteriegiftene, hvis skadelighed derved nedsættes.

Citronsyren og frugtsyrerne i *ribs* og *solbær* er vel nok de mest aktive af disse syrer, men også de svagere syrer har overfor visse sygdomstilfælde og i det lange løb en aldeles tydelig virkning, og den størst mulige afvexling af disse stoffer (dog ikke samtidigt anvendte) vil virke forfriskende og fornyende på organismen.

Må vi bede om forsøg med rene, sunde organismer og en fornuftig, lægelig iagttagelse af de vidunderlige forandringer, der foregår med rationelt, frugternærede legemer. Så vilde selv vor berømte fysiolog bøje sig for denne ungdomskilde og forkaste det modbydelige, stinkende stofskifteprodukt: eddikesyren.

Åbent brev til redaktøren.

Jeg takker for den omtale i sidste nummer, som blev mit 4-aarige arbejde med Råkost-institutet til del; jeg glæder mig over at de skriver, at der ikke kan være tvivl om, at jeg har gjort et „meget betydningsfuldt oplysningsarbejde". Men så skriver de, at „man undertiden kunde være uenig med fru A. L. om midlerne".

Hvad er nu dette? Er de midler, jeg har anvendt, for at få så mange syge og svage som muligt til at spise bare *eet* måltid råkost daglig for derigennem at bevise råkostens helbredende evne, ukorrekte, måske endog uhæderlige eller usandfærdige?

Var midlet, som skulde bevise råkostens lægende egenskaber, ikke først og fremmest, at det måltid, som skulde rense, helbrede, forynge og forskønne patienten, var absolut principielt rigtigt tillavet og sammensat og ikke bestod af surrogater for netop det rensende og opbyggende materiale?

Der har aldrig på Råkost-institutet i de 4 år, jeg ejede det, været noget som helst af tvivlsom værdi for den sande sunde livsopbygning, enten stofligt eller vitalt. Hverken brød, smør, sukker, salt eller kogte og bagte ting har nogensinde været inden for institutets døre; der var intet, der kunde forhindre gæsterne i at komme sig!

Hvad er det så for midler? Er det pengemidler? Jeg har til institutets drift og til dets underskud aldrig anvendt andre midler end mine egne.

Ulriksdal Kursted, Fredensborg. *Astrid Lassen.*

Vi mente ikke at den lille omtale kunde blive og tror heller ikke den er blevet misforstået i nogen af de af fru L. anførte retninger. *S. V.*

Dr. Hindhede og vi andre.

Dr. Hindhede har altid været noget for sig selv. Han er fanatisk afholdsmand og anti-ryger, han lever meget spartansk, maaske mere end de fleste vegetarer gør, men han halter i mangt og meget, hvor vi andre har fast grund under fødderne. Som nu f. eks. hans lille ¼ and, der gav anledning til saa meget postyr i bladene. Desuden er dr. Hindhede tilhænger af den tvungne vaccination, og hans sidste påfund er, at eddike er bedre end citronsaft. Nu har vore vegetar-læger i mange år hævdet, at eddike er „så bedsk en drik", at vi må henregne den til giftstofferne, hvorimod citronen er en god, sund og naturlig frugt, der gavner os på mange måder. Og så kommer dr. Hindhede og stiller det hele på hovedet, eller rettere, vil vende vort syn om på den gærede, giftige eddike og den sunde frugt: citronen. Det er da ikke mærkeligt, at hr. Stefan Vøldan tager til genmæle og forsøger at retlede dr. Hindhede. Nå, det kan han nu spare sig, thi har dr. Hindhede een Gang sagt a i en sag, så siger han ikke b lige med det samme og absolut ikke, når han finder en videnskabsmand, der støtter ham, selv om denne videnskabsmand muligvis hører hjemme i den lejr, han ellers selv angriber på andre områder. Lad dette være nok om dr. Hindhede og eddiken. Jeg selv personlig har modbydelighed for alt, der har været i nærheden af eddike. Mon ikke denne modbydelighed for eddike, jeg har fået efter at have levet vegetarisk i mange år, siger mere end alverdens videnskabsmænd? jeg er tilbøjelig til at tro det. Og de vegetariske læger og videnskabsmænd (i hvert fald dem jeg kender) støtter mit synspunkt, hvad skal jeg da med dr. Hindhede og hans tyske videnskabsmands teorier?

Dr. Hindhede er god nok, når han holder sig til det sandsynlige og naturlige, her vil vi gerne tage ved lære, men når han vil stille naturen og unaturen paa hovedet, give os vranglære i stedet for naturlære, så må vi synge den gamle kendte vise: „Stop nu lidt Smidt, du går for vidt Smidt". *E. Solkær.*

Således er det.

Dr. Hindhede og råkosten.

Det er absolut ikke rigtigt, hvad dr. Hindhede hævder i nr. 11 af „Vegetarisk tidsskrift", at „der er intet, der tyder på, at „råkosten" nedsætter forbruget."

Den beregning, dr. Hindhede grunder denne påstand på, er kun for en 14 dages blandet råkost og vegetarisk *kogt* Kost.

Når man skal danne sig et sikkert skøn her, må man holde sig til udelukkende „råkost".

Min hustru og jeg har nu i 4 på 5. år været råkostspisere (råkost + brød, den kost, dr. Hindhede siger om: „bedre kost gives næppe!"), og vi erfarer dagligt, at af råkost behøver vi kun ca. ⅓ af det kvantum, vi skal have af *kogt* mad (som vi en enkelt gang må benytte, når vi har gæster, der ikke spiser råkost).

Det er jo en selvfølge, at da der ved kogningen går store næringsværdier tabt (størstedelen af vitaminerne og næringssaltene), så behøves der ikke så store kvanta af råkost som af den kogte mad.

Alle, som selv vil forsøge det, kan let overbevise sig om, at således er det.

Naturligvis er råkost billigst (når der benyttes de samme produkter). Brændslet spares, kvantummet er meget mindre, og sundheden fremmes.

Kerteminde, den 20. november 1931. *Severin Andersen.*

Æblets saft som en gylden drik.

Et nyt dansk produkt.

For enhver, der sætter pris på eller trænger til en forfriskende, sund og styrkende drik, vil det være af interesse, at hr. Harris Weber, ejer af danmarks største frugtplantage, „Gamle Hestehauge" ved Svendborg, har taget initiativet til fremstilling af æblesaft som sødmost efter de nyeste principper nemlig uden gæring og uden tilsætning af sukker eller andre produkter. Der fremstilles to mærker: *Manzana* og *Ydun* sødmost — førstnævnte fremstilles hovedsagelig af gravenstener, men begge er 100 % ren æblesaft, og sødmen i drikken skyldes kun æblernes naturlige sukkerstoffer.

Produktionen foregår på følgende måde: Efter at æblerne er omhyggelig vaskede og pr. transportbånd væltet ned i knusemaskinen, hvor frugten knuses mellem stenvalser, presses saften af den i nogle mægtige presser, hvis „stempel" ved hydraulisk kraft kan presse med ¼ mill. kg vægt. Den masse, der derefter bliver tilbage, bliver raspet og endnu engang presset. Den olbrune saft går så dagen efter gennem en filtreringsmaskine og bringes her gennem asbest-plader, så æblesaften kommer ud som en ren, gul vædske. Når den har passeret endnu en filtreringsmaskines asbest-plader, er den steril, og har en skøn, gylden farve, og en duft, der får tænderne til at løbe i vand.

Sødmosten pumpes så på mægtige ege-tønder. I løbet af nogle måneder er den „moden", men da alle gær-partikler er frafiltreret, er den saa fri for alkohol som æblet på træet. Den er 100 % ren æblesaft, der har æblets friskhed og dets sundhedsgivende evner.

Efter at mosten er tappet på flasker og yderligere lagret nogen tid, er den klar til at gå ud på markedet som en drik, der på en gang kan være bordvin og læskedrik samt sundhedskilde.

Anlæget på „Gamle Hestehauge" er Skandinaviens første fabrik for sødmost, og produktionen kan sættes op til 60,000 liter aarligt.

Vi har haft lejlighed til at smage de nævnte produkter og kan udtale, at de, hvad velsmag og sikkert også hvad styrkende egenskaber angår, fuldtud står mål med de udenlandske langt dyrere ugærede drue- og andre frugtsafter. Navnlig Manzana har en aldeles vidunderlig ren aroma. *V.*

Spredt og samlet.

En vellykket demonstrationsaften i Vordingborg husmoderforening. Den 3. december var jeg i Vordingborg med foredrag og råkostdemonstration. Tilslutningen var stor — godt 150 damer — der alle fik gratis smageprøver. Det vakte munterhed, da jeg med julen for øje tilbød at lave risengrød uden kogning af hverken ris eller mælk. En hel pakke risflager blev tømt ud i en skål, og mælk, som var lunket på centralvarmeapparatet, hældt over. Grøden færdig! Lidt rørsukker på — alt blev spist.

Derefter tog inspektør O. E. Jørgensen fra Kaffe Hag fat og holdt et udmærket oplysende foredrag — i flere henseender næsten som en naturlig fortsættelse af mit eget — om de skadelige stoffer i den almindelige kaffe, som er fjernet i Kaffe Hag. Hr. J. fremviste glas fyldt med uddraget ren coffein, der er hvid som sne eller vat. Endvidere uddragne skadelige fedtstoffer, der så uappetitlige ud. Derefter serveredes gratis Kaffe Hag til hele forsamlingen.

Da endvidere Alfa havde sendt gratis prøvepakker af margarine og Noma gratis sæbespåner, vil man forstå, at damerne virkelig „fik noget med sig hjem".

Stefan Voldan.

Jul i fængslet. Medlem af landsforeningens bestyrelse, Vig Knudsen, holder i år jul i fængslet — for sin overbevisnings skyld.

Mange vil sikkert gerne sende ham en hilsen. Adresse: Jægergaardsgade 81, Århus.

Dr. Gersons foredrag i „Politiken"s sal den 1. december blev lidt af en skuffelse. Man kunde ikke undgå at få det indtryk, at foredraget var blevet til og blev holdt under en slags håndfæstning: *Endelig ikke støde an mod det, som ellers er god latin i lægeverdenen.* Dette indtryk afsvækkedes naturligvis ikke ved et forlydende om, at dette foredrag var et helt andet, end dr. G. oprindelig havde tænkt at holde og om hvis indhold, han forud havde udtalt sig.

Aryana gryden. Vi henleder opmærksomheden på „Reform"s annonce for ovennævnte gryde, om hvilken prof. Friedberger, Berlin, har påvist, at de i den tilberedte

rodurter og gemyser er af 50 % større nærlingsværdi end almindelig tilberedte. Dette falder sammen med den erfaring, der er gjort af alle de husmødre herhjemme, der har taget denne gryde i brug, nemlig at disse nærmest dampbagte grøntsager er af en ganske ualmindelig velsmag.

Brugt makosan-undertøj og -strømper kan De gøre gavn med ved at sende det til *fru Rosa Kristensen, Backersvej 20, København S.* Det bliver så i den kommende vinter fordelt til fattige. Alle slags (herre, dame og børne) og i enhver stand modtages. Fru Rosa Kristensen påtager sig at lappe og stoppe det.

Nogle jule-opskrifter.

Af Astrid Engholm, Roskilde.

Ny-vegetarisk æblekage.

Rå æbler rives med skræl og kernehus og lægges lagvis med revet grahamsbrød eller rasp i et fad. Æblerne bestrøs med sukker. På grahamsbrødet lægges nogle klatter smør. Sættes i en varm ovn og bages godt igennem. Dekoreres med citroneret flødeskum og gelé.

Kroketter.

Fars laves af 2 kopper udblødte ærteflager, 1 kop udblødte majsflager og 1 kop malede hasselnødder tilsat 1 revet løg og lidt sellerisalt. Formes som kroketter og steges i olie eller palmin. Serveres med kartofler og smeltet smør tilsat tomatpuré.

Fyldte løg.

1½ kop hvedeflager (udblødes i lidt vand), 1½ kop malede hasselnødder, 1 revet løg, lidt sellerisalt, lidt olie. Blandes til fars og fyldes i store, udhulede spanske løg (portionen passer til ca. 14 løg). Sættes i Aryana gryden, hvori der er kommet lidt olie. Bages ca. 1 time. Lidt før de er færdige kommes en klat smør i gryden, brunes let og serveres på fadet sammen med løgene. Spises med brød eller kartofler.

Delikat rødkål uden eddike.

Rødkålen snittes og kommes i Aryana gryden sammen med en klat smør. Lidt ribssaft, sukker og citron tilsættes lige før kålen er mør, således at det får lejlighed til at trænge ind i denne.

Når rødkålen bages i Aryana gryden, behøves langt mindre tilsætning af smagsstoffer — ribssaft, citron etc. — og alligevel får kålen større velsmag — end hvis man først koger den af i vand, hvorved de naturlige smagselementer går tabt. Samme erfaring har jeg gjort med alle andre gemyser.



ARYANA GRYDEN

Ypperste Gryde til Dampbagning af Rodurter og Gemyser.

Bevarer højeste Næringsværdi. – Giver fineste Velsmag.

Bedste Julegave til enhver Husmoder.

Forsendes overalt.

HANDELSKOMPAGNIET „REFORM"

Telefon 10749. Pilestræde 19—25. Telefon 10769.

Opvakt ungt Menneske

med Interesse for Reformbevægelsen antages som Lærling i Handelskompagniet „Reform", Pilestræde 19—25, Københ. K.

Ung Pige

med Interesse for Vegetarisme kan faa god og fornøjelig Plads hos yngre Frue. *Fru Thayssen*, Fruens Bøge v. Odense

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7 pr. Dag.

Aabent hele Aaret.

ANNA ULLERUP

Telefon Svendborg 755

Klaverundervisning.

Grundigt, samvittighedsfuldt. Hurtig Fremgang. Organist Pagh Hansen, Bachersvej 20, København S., (Linie 5).

En Annonce

i „Vegetarisk Tidsskrift"
er altid virkningsfuld.

Annoncér selv og skaf os andre Annoncer.

Raakosten i Praksis

Fremtidens Spise —

Udførlig Vejledning med 30 Frugt-, Bær-, Urte-, Gemyse-Salater, der af enhver kan varieres til det ubegrænsede. Samt Opskrifter paa Frugt- og Frugt-Nøddebrød, der ligeledes har store Variationsmuligheder Pris 54 Øre, udenb. 57 Øre i Frimærker fra

Dates Forlag, Gl. Kongevej 13, Københ. V.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)

af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.

Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

RAAKOST-FROKOST

bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.
Afvekslende og delikat Tilberedning.

Telefon Palæ 1100.

SIGRID RIISBRO – KOMPAGNISTRÆDE 7
FORH. AMAGERTORV



Adresserne paa de **Kiropraktiske Kliniker** findes bl. a. i Rigstelefonkatalogets Fagregister.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Vegetarisk Servering

med Raakost. I eller ud af Huset. Hel eller delvis Pension. — Telf. Vester 3509.

Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

REDAKTIONEN ønsker Læserne en glædelig Jul og et godt Nytaar og haaber paa alle vegetarisk interesseredes Velvilje i det kommende Aar.

„Historier om lille Georg"

af Ingeborg Andersen.

Egner sig fortrinligt til at vække børns interesse for vegetarismen. Koster kun 10 øre. Fås hos sekretæren i „Vendelbos sociale fond", Fru K. Schrøder, Kongeledet 9, Ordrup.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige Mineralstoffer i *naturlig* Form og Mængde.

— For sunde og syge. —

Fremmer enhver saltfattig Diætkur. Forlang „Jordstof" paa Apotekerne. Pris pr. Pakke: Kr. 2.50. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup, Italiensvej Nr. 10, København S.
Telf. Amager 8255.

Møbeludstyr.

1. Kl. Arbejde. Altid 25 Møblementer paa Lager fra egne Værksteder. Reparationer udføres. Ratebetaling indrømmes saavel i København som i Provinsen.

FR. JENSEN, Willemoesgade 23.
København Ø. **Telf. Øbro 2727.**

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 7827

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.

Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering.
Smørrebrød og **Frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:

St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,

modtager Gæster hele Aaret. Centralvarme. Smuk, hyggelig Beliggenhed nær Slot og St. - 6 à 7 Kr.

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose)

Største Helaarskursted i Norden

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat

Forlang ill. Prospekt

„Sana"

Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

VEGETARISK KOST

herunder Raakost — faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

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 redaktionen.

Emil Kristensen, København