VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

En samlet indsats!

Dette gælder alle!

»Vegetarisk tidsskrift« præsenteres herved i ny skikkelse for læserne. Vort mål er at give det et tiltalende udseende, at skabe en værdig ramme for et vægtigt magasin for vor bevægelse, et indholdsrigt og velskrevet tidsskrift, der på engang kan opfylde dets dobbelte formål: At bringe oplysende og agitatoriske artikler og som foreningsblad at være et bindeled mellem medlemmerne.

Men hvad nytter det at bringe noget smukt og godt for nogle hundrede læsere. Vort blad må ud i vide krese. Hertil behøver vi læsernes hjælp. Vi har prøvet at gøre vor indsats, men så kommer

den næste opgave

og her er lejlighed til, at De kan gøre en personlig indsats:

1. *Skaf ny abonnenter eller medlemmer.*
2. *Køb agitationsoplag af bladet og spred det blandt venner og bekendte.*

   Pris for medlemmer . . . . . pr. 100 stk. kr. 5,00
   » » » . . . . . » 25 » » 2,00
   » » » . . . . . » 10 » » 1,00

   (indsend beløbet i frimærker til Vegetarisk oplysningskontor, el. til kontorets postkonto 25656.)
3. *Indsend Deres råd, ønsker og bidrag.*

Ny tanker og erfaringer er velkomne, tidsskriftet er også Deres, derfor slut Dem sammen om vort blad og forening, bliv et aktivt medlem gennem 1934.

Tak for samarbejdet indtil nu — et glædeligt nytår for Dem selv og for vor sags bedste agitator: »Vegetarisk tidsskrift«.

Redaktionen.

28. årgang 1. januar 1934 numer 1

Årstidernes vekslende ernæring.

Det store flertal af vegetarer sidder fast i deres vegetarisme, den formår ikke at give dem voksende sundhed, livsglæde og individuel fuldkommenhed. En hvilken som helst vegetarisk kost, nydt til stadighed året igennem, vil vise sig uheldig, medføre ubehag, forstyrrelser, til sidst sygdom. Hvad der mangler er *variation*. Kosten maa varieres, men efter hvilke hensyn? For mange dikteres variationen af sociale hensyn og vaner, men dette øger kun ulemperne. Variationen må være lovbestemt. Men det er ikke sociale love, der bestemmer variationen, men individuelle og universelle. Alt er lovbestemt; kender vi loven og adlyder den, fører det til sundhed, adlyder vi den ikke, hvad enten det sker af ulydighed eller af uvidenhed bliver sygdom resultatet.

De *individuelle* love kræver, at ernæringen veksler med *alderen*. Een ernæring er den rigtige for spædbarnet, en anden for skolebarnet, en tredje for den modnende ungdom o. s. v., den veksler bestandig men i 7 års perioder og såvel i kvalitet som kvantitet. Den veksler også efter *temperament*. Ikke to jævnaldrende skal ernæres ens. Og der er forskel på mænds og kvinders ernæring og på deres periodiske vekslen.

Men også *universelle* love gør sig gældende med krav om variation, og det er denne variation, der er genstanden for denne og følgende månedsoversigter.

Den første af disse universelle love er *årstidernes* skiften; gennem 4 faser når vi i løbet af 365 dage tilbage til den samme ernæring. Var årstidernes skiften eneste lov, vilde det være rimeligt at give kvartårs-oversigter — ved vinter-solhverv, forårs-jævndøgn, sommer-solhverv, efterårs-jævndøgn. Når vi dog prøver at give måneds-oversigter er det i erkendelse af, at ernæringen — og vor hele jordiske tilværelse — ikke blot må følge solens rythme, men også månens. Ganske vist træffer månens rythme ikke helt sammen med vor inddeling af året i 12 måneder (semiterne havde rigtigere inddelt året i 13 måneskifter), men for den, som først er blevet opmærksom på månerythmens indflydelse har det kun ringe betydning, da vor ugeinddeling følger månerythmen.

Ugeoversigter med hensyntagen såvel til solens som til månens indflydelse vilde være det bedste, men da V. t. er et månedsskrift, må — af praktiske grunde — 4 uge-oversigter ad gangen sammenfattes i en måneds-oversigt.

Enhver vegetarisk husholdning bør arbejde efter et forud lagt

måneds-program, som lederen føler sig forpligtet til kun i yderste nød at fravige, for at ernæringen ikke skal lide af planløshed.

Lidt efter lidt vil det som i begyndelsen koster ikke ringe viljestyrke at planlægge og gennemføre, blive til selvfølge, og lønnen udebliver ikke.

Det kunde synes upåkrævet at give oversigt over de forskellige måneders ideelle ernæring, da markedet jo i det store og hele veksler med årstiderne, men mange begår f. eks. den fejl at spise brød (dvs. ild-tilberedte kornprodukter) om sommeren, og mange formår ikke at sammensætte årstidens produkter lovmæssigt, som f. eks. når frugt og grønsager spises til samme måltid.

Mens alle og enhver i det mindste i store træk er klar over solens vekslende indflydelse på alt levende, synes mange at være ganske det modsatte med hensyn til månens. Der har tidligere i V. t. været gjort opmærksom på månens indflydelse på plantelivet, hvad der har stor betydning for de forskellige planters såtid. Her skal derfor blot antydes månerythmens gennemgribende indflydelse på vædskefordelingen her på kloden, såvel i verdenshavets uhyre vandbeholdning som i de små vædskebeholdninger i alt levende. De samme fænomener, som opstår i naturen om os, opstår også i os. Såvel i mandens som i kvindens liv — psykisk såvel som fysisk — spores — stærkest hos kvinden — en ebbetid ved nymåne og en flodtid ved fuldmåne, der bl. a. ytrer sig ved svaghed, træthed, ulyst til åndelig og legemlig anstrengelse, medens man ved fuldmånetid atter er i fuld vigeur.

Den husmoder, som først er gjort opmærksom på dette, vil lægge sit månedsprogram således, at de tungest fordøjelige af årstidens produkter henlægges til dagene før og efter fuldmåne, medens de lettest fordøjelige henlægges til dagene før og efter nymåne. Selv nøjes hun 3 dage før og efter nymåne med hørfrøthe eller kornslim og afholder sig fra selskabelighed og alt ophidsende og anstrengende.

1. Januar.

Januar er vintermåned. Solen står lavt og varmer minimalt. Jorden har trukket sine elektriske kræfter tilbage og forbereder i det skjulte foråret, men de elektriske kræfter er nu siden vintersolhverv tiltagende,, hvad der bør præge vort månedsprogram. Også vi samler vore kræfter om indre vækst og organisation og må isolere os for kulden.

Vi behøver derfor *varmegivende* føde. Kornprodukter giver *kraft*, og nødder og oljeholdige frø og frugter (kokus, oliven, jord-

nødder, mandler, pinjekerner, valnødder, paranødder, hørfrø osv.) giver *varme*. Bælgfrugter er nu af stigende værdi, men både korn og bælgfrugter må udblødes i 36 timer for at bringes til spiring, hvorefter de dampes møre i Aryana- eller Gerson-gryden. Bælgfrugter tjener *udligningen* af stivelseholdig føde og gør den uskadelig, men *bælgfrugter må ikke nydes sammen med frugt eller bær.*

Da årstiden er fattig på frisk grønt, altså fattig på vitamindannende føde, må der bødes derpå ved så rig *afveksling* som mulig. De indenlandske *kornprodukter* anvendes afvekslende med de tropiske og subtropiske, de indenlandske *bær* og *frugter*, hvoraf nu kun tyttebær og æbler findes friske i rå tilstand, suppleres med sydfrugter (appelsiner, citroner, grape fruit, bananer, druer og ananas), som nydt med måde lader organismen med elektron. Syltet, henkogt og tørret frugt bør indskrænkes mest muligt. Tørret frugt må ikke udblødes i vand, men i æblesaft i 4 timer og derefter dampes i 4 timer. Svedsker, figner, dadler, rosiner virker tilberedt på denne måde afførende og helbredende på tarmtræghed.

Af *rodfrugter* og *grønsager* har årstiden rigt udvalg: kartofler, karotter, pastinakker, rødbeder, og roer, selleri, peberrod, løg, hvidløg, artiskok og alle kålarterne. De tilberedes enten findelt rå eller dampede i egen saft med lidt olie i Aryana- eller Gerson-gryden og gøres lettere fordøjelige ved tilsætning af inden- og udenlandske krydderier, som tilfører dem den manglende solenergi og styrker nerverne. Til kartofler og rødbeder passer kommen, til karotter anis, til grønkål sennep, til hvidkaal nelliker, til ris passer curry, ingefær passer til grape fruit. Laurbær, hvidløg, sellerifrø, paprika og løg anvendes til sauce. Hvidløg skulde i det mindste anvendes 1 gang ugentlig gnedet på ristet brød eller i mælk, som opvarmes efter at fintsnittede hvidløg har stået i blød deri natten over, det er det kraftigst virkende middel mod orm og andre snyltere. På samme måde anvendes reven peberrod i mælk, det styrker mave og lever.

Mælk og æg har på denne årstid ringe værd. Begge kan anvendes sammen med kornprodukter, men ikke sammen med grønsager.

Til den bedste drikke i denne måned hører *kornkaffe* af 2 dele byg og 1 del rug, som efter at være udblødt i 2 dage for at spire, ristes guldbrunt og tilsættes 10 % ristet løvetandrod. Hvad der er ristet eller brændt må ikke koges, da forsvinder aromaen. Kornkaffe kan bedst nydes om morgenen, ½ time før 1. måltid. Om aftenen før sengetid er hørfrøthe den bedste drik.

Første måltid må altid være et frugt-måltid, andet måltid kornprodukter og tredie måltid grønsager og bælgfrugter.

Kvantiteten må være aftagende mod månedens slutning.

Johs. Rosbach.

HUSK AT INDBETALE KONTINGENTET

Ærede medlemmer!

1933 er gået, og et nyt år med rige muligheder ligger foran os. Året, der svandt, gav os smukke dage, snart rige på glæder, snart på besværligt arbejde og løsning af betydningsfulde spørgsmål. Nu vinker 1934 os i møde, og vi tager fat med frisk mod på dagens gerning — også den, der skal udføres i »Dansk vegetarisk forening«.

Visselig trænger befolkningen til de sunde ideer, vor bevægelse ligger inde med, både sundhedsmæssigt med en naturlig levevis, økonomisk med omlægning af dens næringsveje og etisk med en uselvisk, levende ånd, der giver kraft, liv og fremdrift i alt, hvad godt der gærer i samfundet. Til dette kalder vi både unge og ældre, gamle og ny vegetarer, ja alle, der vender sig fra »kødgryderne« mod den sunde livgivende frugt- og plantekost. Som et våben for den sag, har bestyrelsen også gennemført en udvidelse af »Vegetarisk tidsskrift«, der gennem sine spalter — det håber vi — skal virke fornyende og æggende til en virkningsfuld vegetaragitation gennem den kommende tid.

Tak for alt godt gennem det svundne og et glædeligt nytår til alle.

H. L. Henriksen.

Undgå influenza.

Hvad er mere ærgerligt, end ved vintertide at måtte standse midt i sin travle virksomhed og holde en højst ufrivillig ferie en uge eller mere og ovenikøbet i sin seng på grund af en omgang influenza. Denne sygdom, hvis symptomer alle kender, skyldes en meget udbredt hurtigt smittende bacille, der trives hele året, men oftest først får frit løb om vinteren, når modstandskraften er nedsat på grund af kulde, blæst, regn, snue og hoste.

Her er det en indsats må gøres — nemlig at forøge modstandsdygtigheden overfor denne såvel som andre infektionssygdomme, og derpå må arbejdes hele året, ved at man gennemfører en hensigtsmæssig, fornuftig levemåde:

1. gennem sund føde, vitaminrig og styrkende, og tillige afholdenhed fra skadelige nydelsesmidler og mådehold med de gode.
2. gennem hygiejne med varme og kolde bade, ikke at forglemme den daglige kolde vantegnidning, der hærder mod forløberen for influenza, nemlig forkølelse i dens forskellige former.
3. gennem motion, særlig i fri luft og især om vinteren, hvor der ellers er tilbøjelighed til at hygge sig for meget i kakkelovnskrogen. —

Vilde alle mennesker følge disse og andre sundhedsbud, kunde influenzaepidemierne snart være en saga blot, men det har alle endnu ikke forstået, og værre er den ligegyldighed, der ofte udvises, når influenzaepidemien er i anmarsch, mod ens eget og andres helbred.

Følgende almengyldige regler, som overtrædes mer eller mindre af alle mennesker, er det godt at få genopfrisket: Sørg for tilstrækkelig varm klædedragt, særlig ved ophold udendørs; gå aldrig med våde fødder, foretag ikke sygebesøg hos influenzapatienter, sørg for at få vasket hænder inden måltiderne, og iværksæt ved det allersvageste tegn på forkølelsesangreb af næsesvælghulen og hals en omhyggelig desinfektion ved gurgling af hals og næse. — Hensynsfuldhed overfor andre er også her på sin plads: Når man er forkølet er det ikke passende at tale tæt ind i ansigtet på andre mennesker, thi herved slynges bakteriefyldte spytpartikler ud af mundhulen; sørg endvidere for at have lommetørklædet parat ved hoste og nysen, hvad enten man er alene eller sammen med andre. Medfører forkølelsen hovedpine og let feber, er dette tegnet til straks at isolere sig og ikke udsætte sine medmenensker for smitte. At være samvittighedsfuld med hensyn til sit arbejde er i sådant tilfælde galt og kan være farligt både for en selv og omgivelserne. h.

Pellagra og fint brød.

Af læge M. Hindhede.

Fra »Sundhedsbladet« tillader vi os at citere følgende indlæg i anledning af en artikel af professor Carl Schiøtz, Oslo:

Det meste er jo rigtigt nok, men når professoren slutter med at anbefale: »Lever, fint skrabet, let stegt kød, æg og mælk« som kur imod sygdommen, så er vi ikke helt enige med ham. Ganske vist, sygdommen kan helbredes og forebygges ved disse fødemidler, men den kan meget lettere og billigere helbredes og forebygges ved hjælp af grovt brød, bagt af usigtet mel, med tilskud af grønsager. Det er amerikaneren Goldbergers fejltagelse, der her går igen hos Schiøtz. Dette her er et gammelt stridspunkt mellem Goldberger og mig. Goldberger havde fundet, at når negrene i pellagra-distrikterne, der væsentlig levede på brød af sigtet majsmel, sukker, sirup, svinefedt og saltet flæsk, og som derefter fik pellagra, blev givet et tilskud af 2 æg, 100 g fersk kød og 1 l mælk pr. dag, så forsvandt sygdommen og viste sig ikke igen, så længe tilskuddet varede. Heraf sluttede G., at årsagen var mangel på dyrisk æggehvide. Falsk lære, påstod jeg. Hvis sygdommen skyldtes æggehvidemangel, måtte Madsen have fået den for længe siden. »Prøv at give grovt brød og grønsager, og sygdommen vil forsvinde,« sagde jeg. Den kur vilde være langt mere praktisk. De fattige negre havde slet ikke råd til at spise æg, kød og mælk. Senere erfaringer har vist, at jeg havde ret. Goldberger fandt, at sygdommen kunde forebygges ved gulerødder, der jo kun indeholder meget små mængder af æggehvide, og erfaringen fra Mexico viser, at den også kan forebygges ved grovt brød. Herom oplyser dr. Danner, Mexico City, i et privat brev til mig. Han skriver bl. a.:

»I Mexico er pellagra ukendt, endskønt befolkningen til morgen, middag og aften væsentlig spiser majs. Om morgenen grød, middag og aften store mængder af tortillos, majsplader, der er fremstillede af kogt, i våd tilstand til dejg håndmalet majs, som derefter i et øjeblik er ristet på en hed ler- eller blikplade, hvorved den er bragt til hævning. Hovedsagen er, at det er hel majs, der først koges, så de yderste, løse skaller let fjernes, og derefter males på håndmølle osv.«

Senere skriver han: »Kosten er majs, bønner og grønne tomater. En del af året spises naturligvis også frugter, grønsager og salater som tillæg, hvilket dog hos de fattige landarbejdere spiller en meget ringe rolle ....«

Dr. Danner beretter udførligt om, at de indfødte med vold og magt vægrer sig ved at bruge det fint sigtede majsmel, som de moderne møller søger at prakke dem på. Hvis de skal købe majs fra møllerne, forlanger

de, at den skal behandles på gammeldags manér, d. v. s.: først koges og dernæst knuses i våd tilstand. Vi har altså her et af de sjældne tilfælde, hvor det ikke er lykkedes den moderne teknik at bryde de gamle sædvaner. Han anfører eksempler på, hvor slet mexikanske arbejdere befinder sig, når de rejser til U. S. A. som sæsonarbejdere og må døje det fine brød. Han fortsætter:

»Mexikanerne er, i stedet for at lide af pellagra, ofte meget stærke. Jeg kender en møllersvend i en herværende mølle, der på een gang tager 5 sække mel à 45 kg (altså 450 pund) på nakken og bærer dem fra skib til lager, ja han kan tage den sjette med uden at bryde sammen. Mexikanerne har som regel meget smukke tænder, og gamle folk på 80 har ofte ikke een hul tand. Der er også mange hundredårige osv.«

Ja, der er meget, der tyder på, at alene den fine formaling på moderne valsemøller gør stor skade, selv om der slet ikke sigtes. Vi må tilbage til den gamle, grove knusning på stenmøller. Alle de folkeslag, der væsentlig ernærer sig ved produkter fremstillede af grovt, knust korn (kinesere, visse indiske racer), synes at være ualmindelig sunde og stærke, bl. a. har de altid sunde tænder. Dette kan vi også overbevise os om ved at gå hen i Etnografisk museum og betragte kranierne fra stenalderen. Her er lutter gode tænder uden hulheder. I nærheden kan vi finde den tids mølle: En udhulet sten og en rund sten, hvormed kornet knustes.

Det var pellagra, vi talte om, pointet var altså, at vi ikke behøvede at ty til dyriske produkter for at undgå pellagra og en række andre mangelsygdomme. Grovt brød med margarine, helst med tilskud af grønkål osv., kan klare det hele.

Med dette nummer følger et indbetalingskort, som vi beder medlemmerne benytte til indbetaling af kontingentet for indeværende år. Alle kan benytte kortet, pengene skal nok komme i den rigtige kasse.

Kontingentet andrager: 7 kr. for ægtepar, 5 kr. for enkeltmedlemmer, 3 kr. for medlemmer under 20 år.

Abonnement på bladet koster kr. 4.— + postpenge.

Naturlægens grundsætninger.

I. Stofkemi.

Den, der i en årrække med beundring har fulgt de videnskabelige processer, som kaldes menneskets stofskifte, vil mere og mere få øjnene op for nogle store ubrydelige love, som kommer den til hjælp, der søger at forstå legemets funktioner og bringe dem til den største fuldkommenhed. Den, der ønsker at blive sund og gøre andre mennesker sunde, må kende de grundprincipper, som følger livsprocesserne både hos mennesker, dyr og planter. Kender man disse love, da er man på en sikker vej til at blive en dygtig naturlæge. Thi naturlægens kunst er ikke så meget den at opfinde talrige nye kunstige metoder, men langt snarere at anvende nogle ganske få, ganske enkle og ganske letfattelige grundprincipper, og så at vise vidunderet den tillid at stole på dets evne til selvregulering.

Den første grundregel er, at naturen aldrig lader hånt om stoffet. Er det nødvendige stof ikke tilstede, indtræder der straks uomgængelige mangler i organismen. Vi kender hele det sæt af

sygdomme med dødelig udgang, som førte til opdagelsen af vitaminerne, skørbug, beri-beri, rachitis, øjentørsot og mange andre. På dette punkt er naturen ubønhørlig, mangler det rette stof, dør organismen.

Det viser sig, at en sådan mangel en tid kan dækkes af tilstedeværelsen af et eller andet giftstof, der til en tid kan stimulere legemet over svækkelsestilstanden; men følgen er al tid en ny og farligere svækkelse, der til slut ender med døden.

Ved dr. Westins forsøg over den norske dr. Rygh's fejlslagne vitaminforsøg opdagede han, at det stof, som syntes at helbrede skørbug: et stof, der kaldes metylnornarkotin, kun nedsætter alle livsprocesser og hæmmer derved udbruddet af vitaminmangel — sygdommen. Den sætter så at sige organismen på lavt gear, så at også sygdommen forsinkes.

Også det modsatte kan være tilfældet. Når en polarfarer er ved at dø af kulde, kan en kunstig forøgelse af stofskiftet ved hjælp af en gift, f. eks. alkohol, bringe organismen over det døde punkt: men samtidig sker der en betydelig skade på noget af legemets aller ædleste væv.

Det er derfor ikke vor tids opgave at gå dødens vej og blot forsinke ødelæggelsens fremadskriden. Men naturlægen har i sin magt at forøge og forbedre livsmulighederne og funktionsdygtigheden af legemet.

Naturlægekunsten består for en meget stor del kun i at skaffe det rette stof til veje. Legemet selv vil altid benytte det på rette måde.

Det viser sig, at såsnart der ved en vitaminmangel-sygdom blot kommer lidt af det nødvendige vitamin tilstede, kommer patienten sig på ganske kort tid, næsten øjeblikkeligt.

Men legemet anvender også alid stoffet på rette sted. Dels er der en lov der siger, at hvor fortyndingen er stærkest tiltrækkes stoffet. Der hvor stoffet mangler, virker det øjeblikkeligt, så snart det er tilstede. Men også derved, at blodstrømmen i løbet af 3 minutter gennemløber hele systemet, sikres det, at i hvert fald noget af det nødvendige stof når det syge sted. Udskilles det derefter på dette sted, vil der atter, ifølge fornævnte lov, tiltrækkes nyt stof, indtil skaden er udbedret.

Den første ting naturlægen derfor bør undersøge er, hvor sygdommen er lokaliseret. Derefter må han undersøge, om patientens kost indeholder de til det pågældende organs bygning og sunde funktion nødvendige stof. Ved at få en nøje opgivelse af pt.s dag-

lige kost, kan han straks få et fingerpeg i retning af svaghedens art, og ved at foretage den nødvendige, på et nøje kendskab til vævsbygning og funktion byggede forandring af kosten, vil han ofte på få uger få et fuldstændigt herredømme over sygdomme, der har varet i årevis.

Grundbetingelsen for at en sådan behandling kan lykkes er, at man for en tid eller bestandig må fjerne det giftstof, som pt. mest bruger og helst så mange af de andre, som det lader sig gøre. Man frigør nemlig dermed en aldeles forbavsende kraft, den, der til daglig er bunden af giftstof-anvendelsen, og som, når den frigøres for giftstofforbruget, øjeblikkeligt viser sig som en helbredende faktor.

Stofkemiens grundprincipper for helbredelse er altså: 1) at fjerne de hæmmende og skadelige giftstoffer. 2) at tilføre det i det foreliggende tilfælde nødvendige stof. 3) at overlade til naturen at udføre sit arbejde. *Thomas E. Spur.*

Udnyttelsen af celluloseholdige næringsmidler.

I »Naturens Verden« (redaktor professor Ege) finder vi følgende bemærkelsesværdige meddelelse fra Zeitsch. f. Ernährung 1932:

Hos mennesket såvel som hos samtlige højere dyr fattes enzymer, der er i stand til at spalte cellulose. Da enzymer jo er nødvendige, for at fødens sammensatte stoffer kan spaltes til simplere forbindelser, således at opsugning gennem fordøjelseskanalen kan finde sted, vil man heraf kunne forstå, at cellulose — et kulhydrat, der er sammensat på samme måde som stivelse — ingen næringsværdi får, til trods for at cellulosen, dersom man brænder den uden for legemet, udvikler ganske samme varmemængde som stivelse. Kun i tilfælde af, at der i tarmkanalen findes en rig flora af bakterier, der formår at fremkalde en cellulosegæring, vil der være mulighed for, at en større eller mindre mængde af den kemiske energi, der findes i cellulosen, kan komme mennesker og dyr til nytte, idet en del af de ved gæringen dannede stoffer kan opsuges fra tarmkanalen og udnyttes i legemet, et forhold, der spiller en betydelig rolle for koen og andre drøvtyggere, men som er uden større betydning for mennesket.

Ved siden af den omstændighed, at cellulosen (med mindre den bliver spaltet af bakterier i fordøjelseskanalen) er uden næringsværdi, er der et andet forhold, som man tidligere har tillagt meget stor betydning: Cellulosen (eller celluloseholdige kulhydrater som træstoffer etc.) danner de membraner eller vægge, der omgiver plantecellen, man har derfor hævdet, at den omstændighed, at vi manglede cellulose-spaltende enzymer, ikke blot betød, at vi gik glip af cellulosens egen næringsværdi, men det skulde desuden betyde, at der var fare for at gå glip af alle de værdifulde næringsstoffer, der fandtes indkapslede inden for cellens cellulosevæg, medmindre disse vægge sprængtes ved kogning, ved malning eller ved en meget grundig tygning af føden. I overenstemmelse hermed har man hævdet, at rå, ubehandlede celluloserige planteprodukter kun udnyttes meget dårligt af mennesket.

De senere års erfaringer med råkost synes ikke helt at stemme med denne opfattelse af den meget dårlige udnyttelse af rå plantekost. Nyere

forsøg synes også direkte at vise, at vi må ændre vort syn på cellulosevægge som hindring for fordøjelsen af cellernes næringsstoffer noget. Det har nemlig vist sig, at enzymerne formår at trænge gennem cellulosemembraner; resultatet heraf vil være, at stofferne inde i cellen fordøjes, de dannede lavmolekylære fordøjelsesprodukter vil dernæst kunne trænge ud gennem alle væggene, således at det på den måde bliver muligt at fordøje og udnytte cellernes næringsstoffer, selv om cellens cellulosevæg forbliver ubeskadiget, hvad der ved en grovere inspektion vil give det udseende af, at cellen er gået ganske upåvirket gennem fordøjelseskanalen.

h.

HUSK AT INDBETALE KONTINGENTET

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

Majsbrød (amerikansk) er en nærende A-, B- og E-vitaminrig, letfordøjelig og velsmagende ret, som også bør kendes herhjemme. Man må købe majsen i en foderstofforretning — malet majs —. Det grove sigtes fra. Af det fine, gennemsigtede tages 750 g, som sættes i blød om aftenen i kærnemælk, i så meget, at det bliver som en lind grød. Næste morgen, når man vil bage det, blandes det med 375 g flormel, 2 æg, 1 strøget teskefuld salt, 2 spiseskefulde st. melis, 2 teskefulde natron og så meget kærnemælk, at det bliver en lind grød. Det bages straks og spises varmt med smør. Man kan begynde med at bage en pladefuld i velsmurte forme, derefter bages resten i en velsmurt alm. bradepande. Formene bages ½ time, den større portion i bradepanden ¾ time.

Vintersalat. 1 rå selleri, 1 rå persillerod, 1 fedt hvidløg, 1 mellemstort løg, 1 stort æble. Sellerien og persilleroden rives på det grove, — hvidløg, løg og æblet, hvoraf kun blomst og stilk fjernes, på det fine rivejern. Saften af en citron, en anelse sukker og salt og 3 à 4 spiseskefulde majonaise blandes altsammen med let hånd. Pyntes med trekantede tomatskiver. Det øverste og de fineste hjerteblade af sellerien hakkes og lægges i en smuk stribe henover salaten. Har man en rest af friskkogt selleri, persillerod eller gulerod, kan man godt skære disse i fine terninger og blande imellem.

Fyldte tomater. Mellemstore tomater skoldes og flåes, de udhules forsigtigt og det udhulede blandes med fint hakket kørvel og spinat, ½ af hvert, majonaise og lidt salt. Blandingen fyldes i de udhulede tomater, en lille dusk friske kørvelblade sættes i toppen af hver tomat, som anbringes på et fad, arrangeret med friske salatblade.

Spredt og samlet.

Ødelæggelse eller anvendelse?

Det forløbne år har været et ualmindelig godt frugtår her i Danmark. Al den dejlige frugt kan nu behandles sådan, at enten kan dens næringsværdi forringes eller helt ødelægges — eller den kan komme til at tjene vor sundhed.

Ved den nu så almindelige »henkogning« sker der stor ødelæggelse af frugtens værdi.

Alle nyere forskere på dette område ved, at vort folk lider af C-vitamin-hunger, der kan afstedkomme megen sygdom. Ved henkogning af frugten sker foruden det, at næringssaltene omdannes, tillige at C-vitaminerne ødelægges. Derfor er alle nyere forskere enige om at forkaste henkogning. Dr. Gerson kalder den »ødelagt næring«.

Ligeledes må man ikke ødelægge æblets næringsværdier ved at skrælle det eller ved at udtage kærnehuset. Derved tabes så værdifulde næringssalte som: Natron, jern, svovl og kiselsyre. Kærnehuset indeholder 24 gange saa meget jod som det øvrige æble.

Men mest ødelæggelse at frugten sker dog, ved at der laves »frugtvin« af den. Det er desværre en temmelig udbredt misforståelse i vort folk, at »frugtvin« ikke indeholder spiritus.

Ikke blot ødelægges frugtens næringsværdi ved, at den gærer, men netop denne »uskadelige frugtvin« vil tjene til at opelske lyst til andre alkoholiske drikke.

Vi må lære at bruge den sundhedsbringende frugt ikke til ødelæggelse, men til opbyggelse.

Den friske frugt er altid den bedste. Den vaskes rigtig godt ren og nydes, som den er. Men man må ikke gå og »gnaske« frugt i sig dagen igennem. Den skal udgøre en del af måltidet og nydes før det øvrige måltid. Eller den skal være et selvstændigt måltid tilligemed nødder og nydes t. ex. om morgenen.

Visse æblesorter kan gemmes helt til næste sommer. Derfor sørger man for at have »tidlige«, »middeltidlige« og sådanne, som kan gemmes længe.

Det er overordentlig fortjenstfuldt, at den svenske prof., dr. Göthlin har udfundet, at bærfrugt kan opbevares uden at koges, ved, at den i rå, moden tilstand tilsættes en ringe mængde benzoesurt natron, der er aldeles uskadeligt.

Anvendt på rette måde kan frugten blive det, den skulde være: den store sundhedsbringer og sundhedsbevarer for vort helt igennem halvsyge folk!

Severin Andersen.

Verdens bedste gurglemiddel.

Ved et møde i Jylland forleden udtalte overlæge Ottosen bl. a.:

— Jeg skal give Dem verdens bedste gurglemiddel, som er i stand til at standse ethvert begyndende halsangreb:

Opløs 15 g borsyre, 15 g boraks og 15 g tvekulsurt natron i 700 g kogt vand og tilsæt bagefter 10 g 1 pct.s tymol-sprit.

Det er verdens bedste! Vær'sgo! h.

Organisk eller uorganisk.

De mineralsalte (næringssalte), vi mennesker skal have, har hidtil for folk i almindelighed været et ukendt område. Og dog spiller de en uhyre stor rolle for vor sundhed.

Disse næringssalte er følgende: kalcium, fosfor, svovl, klor, kalium, natrium, magnesia, fluor, jern, kiselsyre, mangan, jod og kobber.

De findes i jorden. Men i den form, hvori de der findes, er de uorganiske, d. v. s. uegnede til at optages i vor organisme. Det er nu planternes skønne opgave at optage dem af jorden og omdanne dem således, at de bliver egnede til at kunne optages af vor organisme, blive organiske. Dertil skal kalium tjene. Uden dettes hjælp kan planterne ikke omdanne de uorganiske mineralsalte til organiske.

Det nytter ikke, at et menneske vil tage noget jern eller andre mineralstoffer fra jorden og spise. Han kan ikke fordøje disse. Først når planterne har omdannet dem til organiske stoffer, kan vor organisme optage og udnytte dem. Derfor er det fra de levende, for mennesket skikkede planter, at vi skal have næringssaltene.

Heraf følger, at det er en misforstaaelse, når det så ofte siges, at det vand, som grøntsagerne koges i, ikke må smides bort, for deri er næringssaltene. Ja, de er der. Men de er der ikke som organiske. De er ved kogningen gjort uorganiske, som de var, før planterne ude i naturen optog dem.

Derfor er det bedst at nyde frugterne og grøntsagerne, som de er fra naturens hånd.

Når undtages kartofler, der må dampkoges med skrællen på, må de andre grøntsager nydes ukogte (organiske). Man vil snart kunne vænne sig til dem sådan, da de i den form er meget mere saftige og velsmagende end de flove, i vand gennemkogte, grøntsager.

Severin Andersen.

Giv agt!

Vi husker alle nytårsfesten, møder fuldtalligt og tager venner, bekendte og interesserede med. (Se under møder og lign.).

Soyabønner.

Forsøg med dyrkning af soyabønner foretages i øjeblikket på Falster — ifølge »Ekstrabladet«, som skriver:

»Forsøgene med et par af sorterne har været over forventning, idet soyabønnerne ikke blot er modnet, men tillige har vist sig velegnede til fremavl.

Endnu foreligger der ikke nogen analyse af soyabønnernes indhold, idet de ligger til eftertørring. Det er et par tyske sorter, man har haft held med, og det er meningen, at forsøgene skal fortsættes i de kommende år, idet man selvfølgelig ikke kan bygge på resultatet fra et enkelt år, ydermere da klimaet i år har været aldeles ideelt. Man har al mulig grund til at tro, at der i de kommende år vil blive gjort et stort forædlingsarbejde på de to sorter.«

Disse bønner er naturligvis først og fremmest beregnede på kreaturfoder; men vi ved, at i England og U. S. A. er soyabønnen en yndet spise blandt vegetarer, bl. a. fordi den indeholder et biologisk fuldkomment proteinstof. Herhjemme har de kun i ringe grad været anvendt som menneskeføde, men måske det var værd at forsøge dem i større udstrækning?

Løg

indeholder mange mineralsalte, hovedsagelig kalk og jern. Og da det desuden besidder 1,6 % protein og næsten 10 % kulhydrat, kan påstanden om at betragte det som et betydningsfuldt fødemiddel ikke ignoreres. Løg kan spises rå. Men når det er kogt, er olien, som giver en karakteristisk lugt, for største delen forflygtiget og nydt således, er en af hovedindvendingerne imod det fjernet. Rå løg har værdifulde antiseptiske egenskaber, og er nyttige i tilfælde af hårdnakket forstoppelse.

I tilslutning til notitserne om soyabønner og løg har fru M. Henriksen lovet at fremkomme med opskrifter herpå i næste numer. h.

Det af Indenrigsministeriet

for et år siden nedsatte »husholdningsudvalg« har i disse dage afgivet en betænkning, som går ud på bl. a. at oprette et husholdningsråd og -laboratorium, der skal undersøge de forskellige varers værdi som menneskeføde, og som gennem rådet skal give vejledning og oplysning til befolkningen. Disse spørgsmål har jo ikke mindst interesse blandt vegetarerne, hvorfor vi tillader os at citere »Social-Demokraten«, der bl. a. meddeler følgende: »I centralorganet »statens husholdningsråd« skal efter udvalgets forslag findes repræsentanter for de til enhver tid værende landsorganisationer, der helt eller delvis har til formål at arbejde for husholdningssagens fremme«. Bør D. V. F., dersom disse forslag gennemføres, søge optagelse af repræsentant. Hvad mener medlemmerne?

Bananer som helbredelsesmiddel.

Da bananen er så let fordøjelig, gør den ofte god nytte under fordøjelsessygdomme. Dr. H. Ehrnberg i Stockholm giver et interessant exempel herpå.

En sexårig pige kom i elendig tilstand på børnehospitalet. Efter det første leveår var hun ikke tiltaget normalt i vægt, men havde lidt frygteligt af diarré og skørbug. Barnet kom meget medtaget til sygehuset efter 3 ugers diarré. Hun kunde ikke sidde oprejst i sengen, ikke engang holde hovedet oppe. Den altfor store mave dannede en sørgelig kontrast til det afpillede legeme. Vægten var kun 13,3 kg.

Hun kom på almindelig kost med vismut og kalcium. Men da ingen bedring sporedes, gik man efterhånden over til næsten ren banandiæt. Lidt efter lidt kom man op på 15 bananer daglig (ca. 1 kg banan uden skal). Samtidig mindskedes mængderne af brød, smør, mælk etc. Resultatet blev en hurtig bedring: i løbet af 4 måneder øgedes vægten med 5 kg.

(»Vegetarianen«).

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., København Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mandag og torsdag kl. 18,30—20,30. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Københavns afdelingen og »Vegetarisk ungdom«.
Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peter Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver lørdag kl. 20—21.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Adresse: hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 1, stuen. København V. Tlf. vester 3509, personligt onsdag og torsdag kl. 15—16).

Nytårsfesten.

Lørdag den 6. januar 1934

afholder Københavns-afdelingen sin årlige nytårsfest i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

Program:

Velkomst.
Kl. 20,15: Franz Drdla: Zwiegespräche. Violinduet. D'hrr. Th. Spur og Holger Petersen. Ved pianoet hr. organist C. C. Gad.
» 20.30: Festtale af formanden for D. v. f. hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen.
» 20,45: Oplæsning, solosang og duetter af frk. Alfhild Nelson og hr. koncertsanger Th. Nielsen.
» 21,30: Frit samvær med servering af frugt og forfriskninger.
» 22,00: G. Braga: La serenata med violinsolo og piano. Frk. Alfhild Nelson og d'hrr. Th. Spur og C. C. Gad.

Agiter for stor tilslutning — fri adgang — ret til forandringer i programmet forbeholdes — medlemmer af afdelingen »Vegetarisk ungdom« og foreningen »Bort med tobakken« er indbudt denne aften — festen varer til midnat.

Københavnsafdelingen.

»Vegetarisk ungdom«. (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie vej 31, Lyngby).

Lørdag den 6. januar kl. 20,15 deltager vi i Københavns afdelingens nytårsfest. (Læs Købh. afd.s meddelelse).

Søndag den 7. januar kl. 10,30 ved Hillerød station: Fodtur i Gribskov. (Fører: Wolfgang Seegelke). Madpakke medbringes. Tog fra hovedbanegården kl. 9.33.

Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlotte gades skole (ved Nørrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.** Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Hver torsdag kl. 20,00—21,30 i Hellig kors kirkes skole, Hans Tavsens gade 5 (ved Kapelvej): **Gymnastikundervisning for herrer, kun 1 kr. pr. måned.** Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Orla.

Fra arbejdsmarken.

Vegetarismen i Sverige.

har et godt tag i befolkningen, ikke mindst på grund af det arbejde, som den »Svenska vegetariska föreningen« og dens mangeårige formand, redaktør I. L. Saxon, ærespræsidenten for I. V. U. (International vegetar

union), har udført lige fra starten for 30 år siden. Bevægelsens organ »Vegetarianen« er et smukt, illustreret månedsskrift, der til stadighed bringer bud om en levende interesse og virksomhed for sundhedsmæssig levevis. I et af de sidste numre fandtes et forsidebillede af I. V. U.'s kasserer, viceskoleinspektør Egerod, og brægtes uddrag af hans seneste artikel fra »V. T.« (»Vegetarianen« findes paa Vegetarisk bibliotek og kan for interesserede udlånes herfra).

Foreningen afholdt i 1933 sit 30 års jubilæum og årsmøde i Jönköping. Dette fandt sted under udmærket tilslutning, og redaktør Saxon udtalte bl. a.: Foreningen tæller ca. 2000 medlemmer. Gennembrudsårene er nu forbi, og stemningen mod den naturlige levemåde er som bekendt en anden end den hånfuldt frarådende for 30—40 år siden. Dertil har ikke mindst bidraget indlæg af en del modige og klartsynede læger«. — I Sverige findes adskillige vegetariske kursteder og restauranter, desuden støttes bevægelsen af flere bekendte læger; en af disse, dr. Sanzelius-Lejdström, holdt på årsmødet foredrag om »nogle synspunkter om vor føde«. Vi ønsker vegetarismen i Sverige fortsat fremgang i arbejdet for et sundt, lykkeligt samfund og takker for den begejstring, vi altid modtager ved at synge Saxons:

Vi sträcka våra händer
emot de dagar, då
den hela vida jorden
skall som en lustgård stå,
då var og en skal odla
sitt mått av frugt og säd
og skugga finna under
sitt eget figonträd.

h.

Herbergs-ringen.

På et den 26. november 1933 afholdt bestyrelsesmøde i Herberg-ringen, hvor de fleste af de 21 danske ungdomsforeninger — bl. a. **»Vegetarisk ungdom«** —, der danner Herbergs-ringen, var repræsenteret, blev der aflagt beretning over arbejdet i 1933.

Interessen for vandresagen er stadig stærkt stigende i Danmark.

Antallet af udstedte vandrerkort var i 1931: 607; i 1932: 1 954 og i 1933: 3 174.

Overnatningstallet var i 1930, da bevægelsen startedes i Danmark: 6 000; i 1931: 18 000; i 1932: 31 000 og i 1933: 36 000. Samtidig viser tallene os, at der stadig er endog meget stærk stigning af antallet af danske unge, der benytter de danske ungdoms-herberger. Af de 16461 vandrere, enkelte og grupper, som ialt har besøgt herbergerne i det forløbne år, har 12,725 været danskere, medens 3 736 har været udlændinge, for en stor dels vedkommende englændere.

Der er opnået gensidighedsoverenskomst, d. v. s. at danske kort gælder i de respektive lande og omvendt, med følgende 11 nationer: Belgien, England, Frankrig, Irland, Letland, Norge, Schweitz, Skotland, Holland, Luxembourg og Tscheckoslovakiet.

Fra 1934 indfører Danmark de internationale vandrekortstyper. De nye kort og årsmærker blev udsendt til organisationerne i december måned, således at man kunde benytte sit kort for 1934 hele juleferien 1933.

Økonomisk set har der også været god fremgang, og det har blandt andet været muligt at indkøbe og forsyne en stor del af berbergerne med tæpper. I løbet af nogle år skulde samtlige herberger have tæpper, således at vandrerne ikke mere behøver at medbringe disse.

Ringens rejseafdeling, der blev startet i sommeren 1932, har i 1933 udbetalt ca. 3 000 kroner i rabat til de vandrere, der har benyttet sig af den. Denne del af Herbergs-ringens arbejde har fordoblet sin omsætning fra det første år.

Som formand genvalgtes Det danske spejderkorps' formand, ingeniør, cand. polyt. Ove Holm. Som kasserer blev valgt sekretær i D. U. I., hr. Ernst Drosthede; til i forening med disse at danne arbejdsudvalget blev valgt formand for De danske ungdomsforeninger, hr. redaktør Th. Laursen og formand for Dansk vandrelaug, hr. kommunelærer J. Stig Hansen.

O r l a.

Rå gemyse saft (holdbar) lægeanbefalet.

Tilvirket på Skelskør frugtplantage efter fru Regner Andersens opskrift.

Den bedste gave til syge.

Vitaminrig, bloddannende, nervestyrkende, urinsyreudskillende. Bruges mod gigt, overfedme, sukkersyge, for højt blodtryk, ved mave- og tarmsygdomme. — Sendes overalt i kasser på 6 à 12 flasker.

Oplysninger og bestillinger: Tordenskjoldsgade 21, Kbhvn. - Telf. C. 10769.

På Nordisk sundhedsforlag,

Københavh, fås bl. a. følgende sundhedslitteratur:

Nr. 1.	Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen«, 2 udg.	2,50
- 8.	O. Olvik: »Min hjemmekur«	6,50
- 39.	— »Naturlægens kokebog«	6,50
- 82.	Vald. Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug«	1,00
- 62.	Oluf Egerod: »Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager«, 3. udg.	0,50
- 12.	Maja Angelo: »Vegetariske Opskrifter«, 5 udg.	0,50
- 18.	— »75 Kartoffelopskrifter«, 3. udg.	0,50
- 21.	— »Vegetarisk Paalæg og Salater«, 2. udg.	0,50
- 19.	N. Klougart: »Jordbrug uden Kreaturhold«	0,25
- 60.	Schröder: »Hjemmebagning«	0,25
- 59.	Egerod: »Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter«	0,25
- 37.	J. M. Borup: »Det store Brændoffer« (mod vaccination)	0,25
- 13.	Mich. Larsen: »Vegetarismen og Næringsinstinkterne«	0,10
- 14.	Benno Buerdorff: »Næringsværdi af Frugt« ..	0,10
- 16.	Mich. Larsen: »Badebehandling i Hjemmet«	0,10
- 17.	— »Den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen«	0,10
- 20.	— »Børnesygdomme«	0,10
	»Vegetarisk tidsskrift«, udgår månedlig, pr. årgang..	4,00
- 5.	Ottosen: »Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom«	4,00
- 80.	— »Den første Hjælp« (ved pludselig sygdom etc.)	2,00
	Begge do. indbundne i et bind	7,00
- 40.	— »Rationel Ernæring og Madlavning«, ernæringslære og kogebog — et enestående standardværk for sunde og syge. Allerede solgt i ca. 26 000 ekspl.	15,00
- 93.	— »Nem vegetarisk Mad«	1,50
- 77.	Panduro: »Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem, i Skole«	3,00
- 78.	— »Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse«	3,00
	Begge indbundne i et bind	7,00
- 92.	Anna Houmøller-Jensen: »Det vegetariske Køkken« (kogebog)	4,00
- 51.	»Vore Sange«, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn: »Er det godt at ryge?«	0,25
	Hindhede: »Om Tobak«	0,50
	Henriksen: »Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater«	0,50
	Nielsen: »Gode Ord om det største«	0,50
	»Sundhedsbladet«, red. overlæge Carl Ottosen, pr. årg.	8,00

Den ovennævnte litteratur m. m. kan bestilles i boghandelen eller i »Nordisk sundhedsforlag«, Istedgade 7, Københavh., telefon vester 3509. Forlang fuldstændig prisliste.

Raastrup kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

er lukket i vintermånederne.

KIROPRAKTIK



Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a. i rigstelefonkatalogets fagregister.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige mineralstoffer i *naturlig* form og mængde.

— For sunde og syge.

Fremmer enhver saltfattig diætkur. Forlang „Jordstof" på apotekerne. Pris pr. pakke: kr. 3,00 og Enebær Jordstof kr. 4,00. Skriv efter Naglers brochure om „Jordstof"

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup,

Stengaardsallé 8, Kongens Lyngby.

Telf. central 2005. Postkonto 27568.

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, København K.

Telefon 7827.

Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.

Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch Morgenservering. havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.

Smørrebrød og **frokostpakker.**

Husholdningskursus **Litteratursalg.**

Frydenstrand sanatorium

pr. Frederikshavn. — Prospekt gratis.

Fineste danske bihonning

leveres i spande à

3 kg	5 kg	12½ kg
6,00 kr.	9,00 kr.	20,00 kr.

Valdemar Bendixen, Humble.

Vegetarisk kost,

herunder råkost — fås billigst hos fru **M. Klintø,** Langøgade 17, Kbhvn. Ø.

SANA sundhedsfødevarer,

Skindergade 27, København,

Telefon 5650.

Medlemmer rabat. - Åben hele ugen.

Ingen filialer.

En stor **rivemaskine** og en stor **saftpresser,** brugt i **Reform,** sælges.

Fru Regner Andersen,

Tordenskjoldsgade 21⁴, Kbh. K.

Telefon Central 10769.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.

Overlæge Carl Ottosen.

De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat

BILLIGE VINTERPRISER FRA 1. SEPT.

Illustreret prospekt på forlangende.

Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.

Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg.

Medlemmer rabat.

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

Redaktion: Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon Goth. 2573.

Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.

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.

A S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.