VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Årstidernes vexlende ernæring.

10. Oktober.

Oktober er høstmåned. Naturens kræfter og menneskets intelligens har i forening frembragt frugt i mængde. Men al denne fylde bliver først til *rigdom,* når menneskene lærer at anvende den ret. Vi må lære at opbevare, hvad der ikke kan anvendes i frisk tilstand, lære at formindske ødelæggelseshastigheden og tabsprocenten. Som forholdene er nu, går de ¾ af menneskehedens samlede produktion tabt. Hver måned har sin særlige undervisning at bringe mennesket: i oktober skal vi lære *økonomi* »for at *intet* skal spildes«. Vi må lære af den store mængde frugt ikke at tilføre vor organisme mere end den kan anvende, og vi må lære at opbevare, tørre, henkoge og moste det øvrige uden at tilsætte sukker og vand og uden at nogen del deraf bliver prisgivet bakterier, svampe og andre snyltere.

Hvede og ugæret *frugtsaft* er indtil vintersolhverv menneskets ideale næring.

Næstefter *hvede,* der indeholder alt, hvad mennesket har brug for, kommer *rugen,* der er rigere på sacharin, men fattigere på fosfater, hvorfor man må supplere rug med gemyse; dernæst byg, der indeholder for lidt stivelse og derfor må suppleres med stivelserige kornsorter som ris eller majs eller stivelserige gemyser som kartofler, disse må dextrineres ved opvarmning, for kartoflers vedkommende bedst ved bagning i varm aske. Havre virker neutraliserende og bør derfor supplere frugtmåltidet. Alle kornsorter må udblødes og vaskes inden kogning. Hvede og rug udblødes i 24 timer og koges i rigelig destilleret vand i 30 min. Bankebyg udblødes i 8 timer og koges i 45 min. Havre udblødes i 6 timer og koges i 30 min., Ris udblødes i 3 timer og koges (hvirvles) i 20 min.

Indhold: Årstidernes vexlende ernæring. — Kritiken mod dr. Hindhede. — Naturlægens grundsætninger X. — Er vegetarismen en fredsbevægelse? — Hvor skal vi spise om lørdagen? — De giftige tandplumber. — Nerver som stål. .. — Syrer og alkalier i føden. — Græs-mælk. — Sundhedskokkenet. — Fra arbejdsmarken. — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser.

28. årgang 1. oktober 1934 numer 10

Årstiden er rig på frugter af alle slags, dog er stenfrugternes tid i det væsentlige forbi og kernefrugterne dominerende: *pærer* er — når de er fuldmodne — især gavnlige for nyrerne. *Æbler*, nydt rå og revne og tilsat krydderier som muskat, paprika, kanel, virker oplivende på en helt udgået organisme, fordi æbler er rige på jern, der ved sin iltbindende evne øger de røde blodlegemers vitalitet, og fordi krydderierne opmuntrer hjertevirksomheden, hvorved blodomløbet bliver kraftigere, og leveren aflastes.

Af årstidens mange forskellige frugtsorter må vi lære at udvælge *individuelt* efter alder, temperament og legemstilstand.

Fra 6 måneders alderen kan barnet få appelsinsaft, men træfrugt først mellem 7 og 14 år; mellem 28 og 56 er atter en frugttid, derefter atter sydfrugter.

De materielle mellem 28 og 56 vil vælge *røde* appelsiner, røde bananer, røde bær, blommer og æbler. De spirituelle vil vælge *blå* blommer, blå druer, brombær, blåbær, blå figner. De intellektuelle vil vælge gule og hvide druer, gule blommer, abrikoser, gule appelsiner, citroner og grape fruit.

Den syreforgiftede må undgå frugt; den mineralforgiftede må undgå grønsager.

Men for *alle* gælder det: nyd aldrig frugt og gemyse sammen, aldrig frugt og sukker, aldrig frugt og spiritus, aldrig frugt og vand, aldrig gemyse og salt sammen. Og i oktober ingen marmelade eller syltetøj. Frugt gøres lettere fordøjelig med krydderier som muskat, paprika, kanel. Et frugtmåltid må afsluttes med lidt brød, korn eller flager.

De endnu sjældne men værdifulde frugter kaki, mango og granatæbler bør efterspørges og købes til de bliver almindelige og billige. Ananas og figen burde atter dyrkes herhjemme i drivhus.

Skønt oktober er frugtmåned, er *gemyse* dog nødvendig til udligning. 3. måltid bør være gemysemåltid. Ved siden af råsalater begynder nu ildtilberedt føde at få større og større plads. Aryanagryden (fås i handelen) bliver atter uundværlig for enhver vågen vegetarisk husmoder. Vand tilsættes ikke, heller ikke salt, men grønsagerne dampes i deres egen saft og lidt olie under tætsluttende låg og over sagte ild. Særlig værdifuldt er i oktober: ægplanter, pastinakker og sorterødder dampede sammen. Denne ret helbreder de ved overdreven frugtnydelse svækkede nyrer hos den syreforgiftede, den saltforgiftede helbreder sine svage nyrer med saftige pærer. Rodfrugternes tid kommer iøvrigt først senere.

Græskar er godt mod fordøjelsessvaghed, svampe opsuger uren-

heder fra organismen. Syre og blegselleri er værdifulde nu. Tomater er bedst til sauce og supper.

Æg og mælk må helst lades ude af betragtning i oktober, men bælgfrugter er værdifulde, især når 2 forskellige slags blandes med korn, f. ex. linser, ærter og hvede. Smør og ost kan anvendes, men mandler, rå jordnødder, pinjekerner, umodne nødder er bedre. Modne nødder bør først nydes i december—januar.

Agar og islandsk mos er værdifulde. Hørfrøthe ligeså.

Vi må ikke glemme, at ernæringen kun er den ene side af vegetarens liv, legemspleje er ligeså vigtig. Oktober er efterårsrengøringens måned, hvad der ikke skal overvintre renses bort. Overalt i naturen foregår nu en selvrensningsproces, vi må understøtte naturens selvrensning i os og om os. I os sker det bedst ved en uges faste i forbindelse med rigelig vandrikken (3,6 liter destilleret vand pr. døgn). Lyserød opløsning af overmangansur kali er også godt til rensning af mave og tarm (se september nr.); varme fodbade eller vexel-fodbade hjælper i høj grad naturen i dens selvrenselse.

Vore nærmeste daglige omgivelser bør vi underkaste en grundig desinfektion ved maling, fernisering, rengøring, opvarmning og røgelse.

Johs. Rosbach.

Kritiken mod dr. Hindhede.

Der foreligger nu en offentliggørelse af det grundige og rent saglige arbejde, som overvoldgiftsretten har foretaget angående striden mellem dr. Kjer-Petersen og dr. Joh. Christiansen om dr. Hindhedes resultater.

Lad det blive sagt med rene klare ord, dr. Johanne Christiansens undermineringsarbejde er, hvor fixt det end var sat op, bleven fuldstændigt og grundigt tilbagevist i alle enkeltheder. Dr. Hindhedes standardarbejde står herefter fuldstændig renset for den plet, som emsig partiskhed har søgt at sætte derpå, idet ansete navne er blevet misbrugt til at søge at berøve hans arbejde den videnskabelige anerkendelse og stempel, som det fuldtud fortjener.

Man må herefter håbe, at dr. Christiansen vil indse, at det ikke er nok at se godt ud og have en smart pen, men at der af videnskabsdyrkere kræves ærbødighed for sandhed og ret. Frøkenen må i hvert fald selv kunne indse, at hun er fuldstændig afsløret. Når man har modtaget Københavns universitets højeste anerkendelse og jus-docendi, kan man ikke påstå at være i god tro, når man ikke

kan opfatte og læse de ting, som den jævne, oprigtige befolkning med lethed tilegner sig.

Det er uforståeligt, at overvoldgiftsretten har underkendt ordene usandhed og falskhed. Denne dom rummer for os at se en langt større fornærmelse imod dr. Christiansen, idet den insinuerer, at hun har været i god tro, da hun kaldte dr. Hindhedes forsøg for uvidenskabelige, og ligeledes formoder hendes ukendskab til dr. Hindhedes klare og indtil trivialitet gentagne hævdelse af, at han anser en æggehvidemængde som den af dr. Chittenden og andre moderne forskere angivne ca. 60 gr. som det tilrådelige, medens han skarpt advarer imod at anse et æggehvideminimum på 20—30 gr. som det ønskelige. Hvad der selvfølgelig ikke forhindrer ham i at påvise et æggehvideminimums betydning for visse sygdomme.

Ud fra en nøje gennemgang af dr. Hindhedes beretninger og kogebøger og rationeringsperiodens æggehvidetal godtgør retten, at alle dr. Christiansens angreb eet for eet må anses for at være ubeføjede. Dette gælder påstanden om at dr. Hindhede kalder vitaminer »overflødige« og den ganske misvisende tendentiøse kritik af de enestående og overbevisende langvarige kartoffel- og brødforsøg med assistent Frederik Madsen.

Efter at hele angrebet er fuldkommen bevist at være misvisende og ubeføjet står altså dr. Hindhede renset for enhver plet på sit videnskabelige navn. Vi skal til denne de danske lægers samvittighedsfuldt dokumenterede renselse af hans ære kun føje vor lykønskning til denne kontraprøves heldige forløb. Og dersom frk. Christiansen deraf kunde lære, at man formår intet imod sandheden, men for sandheden, er der dog måske endnu håb om at se denne fagoppositionens uheldige repræsentant melde sig som medarbejder for folkets livssag, et sundt, stærkt og lykkeligt folk i et veldyrket, frugtrigt land. *S.*

Naturlægens grundsætninger. X.

Tørst.

Trangen til væskeforsyning i legemet, som man betegner med ordet tørst, er et så fremtrædende led i de naturlige livsytringer, at vi må tilstå den en særlig omtale.

Det rent sjælelige moment i tørsten er af ganske lignende art som sulten. Også i den sunde normale tørst findes der grader, der venter på en sprogkunstner for at finde sine rammende betegnelser.

Allerede ved synet af rindende vand i en bæk eller ved synet af

en klar fluorescerende frugtsaft eventuelt i et tilsvarende farvet glas vil man få en følelse af tilfredsstillelse og velvære, der dog hurtigt vil omsættes i en skærpelse af følelsen af tørst.

Litteraturen er rig på udtryk for tørst, der viser, at der her netop findes de samme grader som udtrykkes ved appetit, sult og hunger. Vi tager tre klassiske eksempler fra den danske litteraturs tre Johannesnavne.

Johan H. Wessels berømte: For det første skal du tørste — antyder den muntre lyst til en første tilfredsstillelse, som svarer til appetiten.

Johannes Ewalds efter vor tids større oplysning lidt misvisende, men digterisk blændende rigtige: »Vinen er for den stærke mand, men kaffen kun for den svage kvinde«, anviser den sunde kraftige tilfredsstillelse af tørsten selv om man aner, at der er tilrådet falske midler. Vor tids sportstrænede slægt ved, at den stærke tørst slukkes bedst af ren druesaft og frugtsaft tilsat vand, der passer henholdsvis for den stærke mand og for den fintfølende kvinde. Og når vor tids store stilist, Johannes V. Jensen som den tredie i dette udsøgte selskab i sine Himmerlandshistorier skildrer sin kamp på cykle med nordjyllands barske vestenvind og afslutter striden med at drikke nogle flasker sodavand, skildrer han mesterligt den hungerlignende tørst ved at sige, at den første »nåede ikke nedenfor halsen«. Det dybe velvære og følelsen af at have fået noget at drikke indfinder sig først ved den tredie flaske.

Angående tørstens tilfredsstillelse kan man uden betænkning fastslå, at alle de vandrige frugter: Druer, appelsiner, æbler, blommer, ribs, solbær, kirsebær, meloner, tomater og agurker med flere fuldt ud tilfredsstiller selv den stærkeste tørst. Er der tørhed til stede i væevene og fordøjelsesorganerne, kan disse frugter, hver for sig efter lejlighed og mængdens art, tilrådes i de forskellige tilfælde i rå tilstand til den mest fuldkomne imødekommelse af legemets væskebehov. At der samtidig vil opstå en følelse af trang til mere fast føde er kun naturligt, da disse frugter ved deres rene gennem de pågældende planter filtrerede saft og de rigelige vitaminer vil forøge legemets væskeindhold og livsfunktioner, så fødeoptagelsen vil ske på den bedste og sundeste måde, da organismen nu har de nødvendige væsker og katalysatorer til fordøjelsens heldige forløb. Frugt er ikke alene det bedste apéritif, det indeholder også så mange nærende og stofskifteforøgende emner, at de betyder en sundhedsforøgende og appetitvækkende faktor samtidig med at de virker væskeregulerende og forøgende på hele organismens

friskhed. Tillige er deres rige indhold af alkalier og syreradikaler en grundbetingelse for en sund blodstrøm og udrensningen af stofskifteprodukter og gamle slagger i vævene.
Efter disse frugter vil man ikke føle nogen trang til mere væske. Det vl man derimod efter de tørere frugter som kornsorter, bælgfrugter og nødder, der alle kræver nogen væsketilførsel.
At drikke vand er dog ikke nødvendigt, når man lever af rene rå frugter. Ved enhver blandet kost med bagte, kogte eller stegte fødemidler er en vis væskemængde nødvendig. Dog er som tidligere nævnt kulhydraterne i stand til at danne væske i legemet, hvorfor de noget efter optagelsen vil virke læskende i vævene. At vandet fra kogning af urter og f. ex. af frugt eller grøntsager absolut vil være af stor værdi er en selvfølge, da bl. a. mange vitaminer og næringssalte vil findes i dette vand, om end i en mindre fuldkommen form end i de saftige frugter. Får man tilstrækkeligt af kulhydrater og frugt, vil man ikke føle tørst selv ved kraftige sports- eller arbejdsydelser.
Tilfredsstillelsen af tørsten ved rent vand kan tilrådes ved sygdomstilstande, hvor vævene er fulde af affaldsprodukter; men som en hovedregel vil altid gælde, at vandets nærings og reguleringsværdi stiger afgørende ved tilsætning af nogen frugtsaft.
Er et måltid rigtigt sammensat og følgelig rigt på forskellige frugter, kan et glas rent koldt kildevand eller brøndvand evt. vandværksvand midt under måltidet ingen skade gøre. Den gamle tro, at man dermed fortynder mavesaften er afgørende modbevist ved moderne røntgenfotografering, idet det har vist sig at en væskemængde, der optages under måltidet ikke blander sig med mavesaften, men at det løber uden om maveindholdet og optages i tarmens første afsnit, hvorved det straks virker forøgende på blodmængden og derigennem fornyende på udskillelsen af fordøjelsessaft.
Den lille afkøling, som en del af mavevæggen får ved optagelse af en mindre mængde koldt vand, vil kun have samme forfriskende virkning som et rask styrtebad at frembringe en varmereaktion. Selvfølgelig må man ikke til et iøvrigt væskerigt måltid drikke store mængder af koldt vand, da man derved afkøler maven stærkt og nedsætter eller forsinker fordøjelsen.
De forskellige tilstande af tørst, som særlig betinges af alkoholmisbruget, skal ikke her nærmere behandles. Kun skal det fastslås, at denne ofte ulidelige trang til ny væskeforsyning, der resulterer i en fuldstændig misdannelse af legemet, er dels sygelig på grund

af vævenes ødelæggelse og indskrumpning, dels nervøs på grund af nervesystemets gradvise nedbrydelse og degeneration ved anvendelse af alkohol.

Thomas E. Spur.

Er vegetarismen en freds-bevægelse?

Ærede redaktion! Jeg vil gerne spørge, hvorfor finder jeg aldrig D. v. f. iblandt de foreninger, der protesterer mod krig? Er vegetarismen ikke en fredsbevægelse? Mig bekendt er da den vegetariske bevægelse ude om i verden antimilitaristisk. Hvorfor var så D. v. f. ikke med til det store protestmøde i »Grundtvigs hus«, hvor 8 antimilitaristiske foreninger protesterede mod luftfarts- og krigsudstillingen i »Forum«; D. v. f. burde være den førende blandt de foreninger, der protesterer mod enhver forberedelse af kommende vedenskrig, og D. v. f. må vågne op og gøre den danske befolkning begribeligt, at vegetarismen er det rette og første grundlag for arbejdet i fredens tjeneste. S. Asinoffski.

Svar: Vegetarismen er, når den efterleves, ikke alene i materiel, men også, og især i etisk henseende, en absolut fredsbevægelse, og her udfra arbejder D. v. f. i fredens tjeneste. De almindelige antimilitaristforeninger forstår ikke dette grundlags betydning for verdensfreden, og her er vel årsagen til, at disse foreninger ikke optager samarbejde med D. v. f. ved sådanne møder som det i »Grundtvigs hus«. Nå, det er heller ikke de store negative protestmøder, som skaber fred i verden, der skal mere til, nemlig den individuelle revolution, og her yder D. v. f. ved sit arbejde for vegetarismen indirekte en positiv indsats i arbejdet for verdensfreden.

Orla.

Hvor skal vi spise om lørdagen?

Som bekendt lukker Vegetarisk restaurant fra fredag ved solnedgang til lørdag samme tid.
Årsagen, sabbatens helligholdelse, kender vi alle, men denne ordning er til stor gene for mange meningsfæller, når de sultne kommer til restauranten for at få et måltid mad, og til deres store ærgrelse finder døren lukket.
En restaurant skal være åben hver dag, fra morgen til aften, og særlig en vegetarisk restaurant, som der jo desværre ikke findes så mange af. Ja, nu får vi jo en ny restaurant i St. Kongensgade 36—38, men sikkert med den samme fejl.
Det kan sikkert blive vanskeligt at få forandret dette forhold, dertil står indehaverne jo for fast på deres opfattelse af sabbatens helligholdelse. Vi kommer til at se os om efter en eller anden, til at lave og servere vegetarisk mad for os fredag og lørdag, thi vi kan ikke godt sulte disse dage og heller ikke så godt gå på alm. restaurant. E. Solkær.

Svar: At indehaveren af Veg. restaurant står fast på sin opfattelse af sabbaten, selv om det ikke passer ind i det alm. samfund, kan kun respekteres og påskønnes. Vi vegetarer holder dog også fast på vor mening om ernæringen m. m., og den er heller ikke i overensstemmelse med det alm. samfunds.
Det må dog ønskes, at der var en mand med mod og interesse til at åbne og opretholde en veg. restaurant, som var åben på alle ugens dage: det vilde gavne meget i arbejdet for at fremme vegetarismen herhjemme.

Orla.

De giftige tandplomber.

I ugeskrift for læger har der for nylig stået en artikel om de her i bladet omtalte kroniske forgiftninger fremkaldt ved tandfyldning med sølv eller kobberamalgan, (legering med kviksølv). Det meddeles, at professor i kemi ved Kaiser Wilhelm institutet i Berlin, dr. Stock i 1926 fremdrog dette spørgsmål og blev sagkyndig og afgørende støttet heri af en anden videnskabsmand, dr. Levin.

Dr. Stock nærede mistanke om, at de amalgamblomber, som han havde fået fyldt i tænderne, var anledningen til, at han følte sig træt, uoplagt og sløj, og at han ikke rigtig havde appetit og arbejdslyst. Han følte sig så overbevist om, at årsagen var hans amalgamplomber, at han lod disse fjerne. Det viste sig da, at hans tidligere sløjhedstilstand bedredes. Han gjørde flere af sin omgangskreds delagtig i spørgsmålet, og hos mange var nøjagtigt det samme tilfældet; — når amalgamplomberne blev fjernet, følte patienterne sig bedre.

Ved fine kemiske analyser blev det desuden klarlagt, at hos de patienter, der klagede over sløjhed og appetitløshed, kunde man påvise ringe spor af kviksølv i urinen, et bevis for, at der opsugedes kviksølv pa amalgamplomberne i mundhulen, som gennem cirkulation gennem mave-tarmkanalen og videre over i blodet endte med at udskilles gennem urinen. Professor Stocks hypoteser blev fra tandlægernes side imødegået på det voldsomste; men da spørgsmålet nu var rejst, blev det taget op til undersøgelse på en bredere basis, og paa universitetskliniken i Berlin undersøgte professor His spørgsmålet grundigt. En udførlig redegørelse fremkom af professor Fleischmann, hvoraf det med al ønskelig tydelighed fremgik, at amalgamplomberne helt op til 81 pct. gav kviksølvudskillelse i urinen i varierende mængde. —

Ganske uafhængig af alle disse undersøgelser har dr. Steffensen nu fremført sine iagttagelser, idet han hos sig selv, uden nogen påviselig grund, følte en sløjhed, appetitløshed, tilløb til besvimelser og hjertebanken, samt en ejendommelig usikkerhedsfølelse. Tilstanden var ret svingende, og han heftede sig ikke synderligt ved spørgsmålet, før han tilfældigt kom til at læse om kronisk kviksølvforgiftning. Dette gav anledning til, at han lod sin urin undersøge, og det viste sig, at der blev udskilt ganske smaa mængder kviksølv i hans urin, og ved at tænke nærmere over sagen, viste det sig, at han netop kort før de omtalte ubestemmelige sløjhedsfænomener, havde fået fyldt en del stærkt ormstukne tænder med kobberamalgam, og hvad der var endnu mere overbevisende, da disse store kobberamalgamplomber blev fjernet og erstattet med andre bedrede hans tilstand sig i løbet af ca. ½ år.

I betragtning af de uhyre mængder daglig foretagne tandfyldninger, og da spørgsmålet for menneskeheden selvfølgelig har umådelig interesse, må man håbe, at spørgsmålet atter må blive aktuelt og genstand for en grundig undersøgelse, således at man kun benytter plomber, der ikke kan give anledning til de overfor omtalte kroniske forgiftninger. S.

Nerver som stål...

Når et menneske altid er i ligevægt, altid fuldt af spændkraft, arbejdsglæde og friskhed, aldrig taber roen, hvad der så end falder sammen over hovedet på ham, siger man gerne om vedkommende: »Han har nerver som stål«. Han er den lykkelige indehaver af sunde nerver — og hvornår havde man mere brug for det end i vore dage! — Lad os engang se på modsætningen: den nervøse. Ved enhver ubetydelighed farer han op, bliver hurtig træt, kan ikke koncentrere sig, lider af nedtrykthed og sover dårligt. Allerede inden han forfalder til almindelig selvopgivelse, er hans ydedygtighed stærkt formindsket, og dermed hans held i livet blevet et stort spørgsmål.

Lykkelige tid, da der ikke blev rusket og slidt så meget på menneskene, og de derfor også længere klarede sig med den nervekapital, som naturen havde givet dem med på vejen. Vi af i dag måtte allerede i vore skoleår for en stor del angribe denne kapital. Allerede i de nederste klasser, men endnu mere i udviklingsårene, ser vi børnene ofte blege, trætte og ligegyldige, i ordets fulde betydning overanstrengte. Er det virkelig kun få år siden, at deres øjne strålede, livet fyldte dem indtil fingerspidserne og læreiveren syntes næppe engang at kunne tilfredsstilles.
Meget samvirker for at hidføre en sådan forandring og alle enkeltheder kan ikke fastslås. Vi ved dog, at hos nervøse mennesker er indtrådt organiske forandringer i nerverne, både hvad cellerne og celleindholdet angår. Nerverne er som følge af overanstrengelse blevet fattige på visse stoffer, som findes i ringe mængde i den sunde menneskeorganisme, specielt i livsvigtige organer, som hjernen, rygmarven, endvidere i kirtler som leveren, men ganske særligt også i alt, der tjener til forplantning, f. ex. også i æggeblomme og mælkefedt, i sæd og i planternes kim.
Dette livsvigtige stof er lecitin, som efter sin opbygning hører til fedtstofferne, men også indeholder kvælstof, og hvad der har stor betydning tillige fosfor. Lecitin er ikke blot vigtigt for nerverne, men også for en ordnet udfoldelse af legemets samlede livsytringer. Man kan derfor også opnå en gunstig virkning på hele organismen, når man regelmæssigt tilfører lecitin i tilstrækkelige mængder. Man har iagttaget en hurtigere vækst, stigning i appetiten og almindelig kraftudfoldelse. Denne virkning går i enkeltheder, f. ex. udvikler dyr, der i sit foder får lecitintilskud, en særlig tyk og skinnende pels.
Tidligere var det en dyr fornøjelse at give et særligt lecitintilskud i den daglige ernæring, thi man kunde kun vinde det af æggeblomme. Men nu har vi kendskab til, at det også findes i vegetabilske råstoffer, sammen med hvilke det kan indtages, eller hvoraf det kan fremstilles rent, således at prisen nu ikke mere er en hindring for at tilføre det nødvendige lecitin som daglig næringsmiddel. Fra »Unser täglich Brot«. h.

Syrer og alkalier i føden.

Når vore fødemidler under fordøjelsen forbrænder for at omsættes som næring i vort legeme, danner de forskellige syrer. Disse syrer virker som træthedsgifte rundt om i kroppen, hvis de ikke bliver neutraliseret af et overskud af alkalier.
Blodet må således have et overskud af alkalier (d. e. det modsatte af syrer), som er tjenlige til at ophæve syrerne. Hvis ikke dette sker, vil syrerne afstedkomme træthed, sløvhed, kort åndedræt, appetitløshed, manglende arbejdslyst m. m. Hvis ikke syrerne bliver ophævet af alkalierne, må de udsondres gennem nyrerne. Derfor kan man ved at undersøge urinen erkyndige sig om, om blodet indeholder tilstrækkelige alkalier eller ej. Et overskud af syrer i vævene vil snart vise sig i en forøget syregrad i urinen.
Forholdet er nu det, at i visse af vore næringsmidler er der et overskud af syrer, således i: fisk, kød, æggehvide, kalkuner, hvedemel, havremel, linser, ost, nødder o. m. fl.
I andre er der overskud af alkalier (baser): spinat, selleri, bladbeder, tomater, abrikoser, meloner, kartofler, kirsebær (ikke surkirsebær), rosiner, kærnemælk, friske æbler, løg, nymalket mælk, ribs o. m. fl.
Men disse må, når undtages kartofler, nydes friske (ukogte), som de er fra naturens hånd. Spinat er den mest baserige. Men ved kogning forvandles den til at give syreoverskud. Herom skriver den kendte ernæringsforsker Ragnar Berg: »Selv den mest baserige grøntsag, spinat, mister ved udkogning — bortset fra øvrige utrolige tab af næringsstoffer — så mange baser, at den færdige (kogte) ret viser et syreoverskud.«

Således forvandles grøntsagerne ved kogning fra at være baserige helbredsfaktorer til at blive skadebringere (sygdomsbringere) med overskud af syre. Jo rigere kødsorterne er på cellekærner, des mere urinsyre danner de. Det er derfor særlig tilfældet med det kærnerige kød af unge dyr som: kalve, lam, smågrise, kyllinger og dueunger, der i høj grad giver urinsyre, men som ellers i almindelighed anses for de sundeste af kødspiser.

Ragnar Berg hævder endvidere, at nu til dags har så godt som alle mennesker — grundet på forkert ernæring — oplagring af urinsyre i vævene. Kun ved en ernæring, der giver baseoverskud til blodet (altså ved grøntsager og frugter), kan overbelastning med urinsyre kommes til livs.

Denne syre frembringer, siger den berømte svejsiske ernæringsfysiolog Bircher-Benner: Gigt, reumatisme, lymfekirtelsygdom, formindsket modstand mod tuberkulose, mave-, tarm-, lever- og nyrelidelser, åreforkalkning, hjertelidelser, forblødninger m. fl.

En fransk lungespecialist, Paul Carton, har sagt, at hele det sygdomsområde, hvor urinsyren spiller en rolle, kan give tuberkulose i tredje slægtled.

Severin Andersen.

Græs-mælk.

Berlingske tidende skriver:

I diskussionen om rachitis har vi alle — jeg selv indbefattet — glemt et vigtigt moment, nemlig forskellen mellem mælk, der produceres af køer på græs og køer på tørfoder. Som den første autoritet på dette område, professor McCollum, oplyser, findes rachitis ikke i Vestirland, Nordskotland eller hos nomaderne i Asien, hvor der bruges mælk fra køer, der går på græs omtrent hele året rundt. Derimod er sygdommen almindelig, hvor kvægbrug er blevet industri, og hvor man er gået over til staldfodring omtrent hele året rundt. Hvis derfor sygdommen er tiltaget her i landet i de sidste 50 år, så kan hovedårsagen muligt være overgang fra græsfodring til staldfodring. På dette punkt kan læseren også finde gode oplysninger i Richard Eges og Erhard-Frederiksens bog om vitaminer. Frisk græs og grøntfoder er rigt på disse stoffer, der ødelægges ved langsom tørring og derfor ikke findes i almindeligt hø. Skal de bevares, må græsset slås på et tidligere stadium og tørres kunstigt ved meget høj temperatur. Det er derfor sandsynligt, at der vil komme en tid, hvor mælk produceret gennem almindelig staldfodring, vil blive kasseret som menneskeføde, særligt da for svangre og diegivende mødre og for flaskebørn. Men da denne fordring ikke kan opfyldes foreløbigt, må der gås en anden vej, den vej som jeg altid anbefaler, nemlig at spise grøntsagerne direkte i stedet for at lade dem passere køerne. Jeg mener selvfølgelig ikke, at vi just skal spise græs. Grønkål, salat, spinat, gulerødder o. s. v. passer os bedre. Moderne børnelæger ordinerer jo da også meget tidligt puree af grøntsager til flaskebørn.

Hvad vi heller ikke må glemme er, at i kornet findes de rachitis forebyggende stoffer i kimen. Derfor endelig mørkt rugbrød eller, hvis det ikke tåles, det grovest mulige hvedebrød. Selv ved den letteste sigtning går kimene først bort. At fjerne disse har møllerne stor lyst til, fordi mel med kim holder sig dårligt.

Altså: Græsmælk, friske grøntsager, groft brød, og rachitis vil være en saga blot.

Naturligvis kan man også ty til visse dyriske indvolde, lever og levertran, men her lurer faren fra anden kant. Levertran i større mængder er gift for hjertet. Børn må aldrig få mere end højst to teskefulde levertran om dagen. (Prof. Bloch, Berl. tid. 11. febr. 1929).

M. Hindhede.

Sundhedskøkkenet. Ved fru M. Henriksen.

Fyldte tomater: Et låg skæres af smukke, ensartede tomater. En del af indholdet hules ud, og følgende salat tillaves: Kogt makaroni skæres i små fine stykker, blandes med flødeskum tilsat reven peberrod, lidt salt og det udhulede af tomaten. Blandingen fyldes i de udhulede tomater, som først anbringes på et fad, belagt med salatblade. De overstrøes med karse eller fint snittet purløg og evt. hakkede æg.

Fyldte asier: Friske asier skrælles, halveres på langs, kernerne tages ud, og de udhulede asier dampes eller koges i en gryde med lidt vand over sagte ild i ca. 10 min. De tages op i dørslag, og medens de afkøles tillaves følgende fyld: Et franskbrød, mindst et døgn gammelt, skæres i skiver, som opblødes i mælk. Brødskiverne og 2 løg males igennem maskinen. Farsen røres med 2 eller 3 æg, lidt salt, salvie og reven muskat. Dersom farsen synes for blød, iblandes lidt majsflager. Den færdige fars fyldes nu i en af de halve asier, og den anden halvdel lægges over, hvorefter begge bindes godt sammen med groft bomuldsgarn. De således behandlede asier lægges på en helst emailleret pande eller fad af lang form og stilles ind i en jævnt varm ovn og bages ca. 45—60 min. Under bagningen overhældes asierne af og til med lidt varmt kartoffel- eller urtevand med lidt margarine i. Serveres til peberrodssauce eller citronsauce og kogte kartofler.

Stuvede græskar: Et græskar skrælles, udhules, skæres i pæne firkantede stykker, koges møre i vand med lidt salt. Vandet hældes fra (kastes ikke bort, men anvendes til sauce eller suppe), græskarstykkerne serveres i en god stuvning af mælk tilsat lidt fløde. Spises til vegetariske efterretter.

Græskarmos: Græskarret skrælles, udhules og skæres i stykker, koges i ikke altfor meget vand under låg, som tages af, når græskarret omtrent er mørt, så at en del af vandet kan dampe af. Det møre græskar røres til mos, tilsættes margarine og salt. Spises til en vegetarisk efterret, f. ex. nødderand.

Spørgsmål angående vegetarisk madlavning besvares gerne under sundhedskøkkenet.

Fra arbejdsmarken.

Ved gartnermødet i Nykøbing F. den 29. august holdt handelsgartner P. Jensen, Brønderslev, et udmærket vegetarisk foredrag, som aftrykkes i sin helhed i »Gartner-tidende«. Herr P. Jensen har tidligere holdt et lignende foredrag i radio. F.-J.

D. v. f.'s bestyrelse har konstitueret sig således: Næstform. hr. Oluf Egerod, sekretær undertegnede, kasserer frk. H. Lykke, der også fortsætter ledelsen af oplysningskontoret. Endvidere valgtes hr. Herbert Ackermann til bibliotekar. Redaktion blev: ansvarlig hr. Egerod, iøvrigt hr. Spur og Orla Olsen. J. D. Henriksen, sekretær.

Agitationsmødet på Langelandsplads havde samlet over 100 tilhørere fra det tætbyggede kvarter. Man modtog med interesse de uddelte blade, og talerne lønnedes med livligt bifald. Der foretoges en del indmeldelser efter det vellykkede møde. S.

Besøget i Frederiksberg svømmehal havde samlet en kres af svømmeinteresserede vegetarer, hvoraf over halvdelen prøvede det herlige forfriskende bad. Men også for tilskuerne var der nok at interessere sig for, den luksuøst udstyrede hal — vel nok det smukkeste i sin art vi har her hjemme, og de unge svømmeres elegante udspring fra fem-meter-vippen og den smukke svømning — var vel nok værd at iagttage. V.

Fine sportsresultater for vegetarer! Søndag den 23. september d. a. afholdt en af Danmarks største idrætsforeninger, idrætsforeningen »Sparta« sin årlige konkurrence om klubmesterskabet i 20 km kapgang. Der startede ialt 7 mand, der alle fuldførte, og 2 vegetarer besatte de 2 første pladser. Resultatet blev: nr. 1 Orla Olsen i tiden 1 time 46 min. 57 sek. (ny klubrekord; den gamle rekord var: 1 time 47 min. 55 sek. — Nr. 2 blev Albert Ackermann: 1 time 53 min. 20 sek. — Nr. 3 blev Villy Hernøe: 1 time 56 min. 00 sek.
Orla Olsen forbedrede sin tid fra ifjor med ca. 6 min. Referent.

Spredt og samlet.

Vi kan bedst ære den vegetariske sag ved at anerkende den som en del af en meget større, og vi kan bedst få andre til at antage vore synspunkter ved at vise i vort daglige liv, at vi ikke blot er vegetarer, men alvorlige stræbere mod alt som er højest, renest og bedst efter vore individuelle synspunkter. Ernest Bell.

Henry Light, stifter af og formand for Vegetarisk cykle og Atletic club i England, er død nu i sommer. De verdenskendte resultater, som hans forening siden 1887 har frembragt særlig på cyklingens område, skyldes ikke mindst mr. Lights dygtige og grundige ledelse af træningen og kostsammensætningen for sportsmændene. Ikke derfor underligt, at vore meningsfæller i England beklager tabet af denne dygtige leder, der også ved sine agitationsskrifter og sine debatter med videnskabsmænd kunde klargøre de praktiske resultater af vegetarisme på en overbevisende måde ud fra sin clubs mange anerkendte rekorder. Enkelte danske vegetarer husker ham fra besøg i landet for en del år siden ved verdensmesterskaberne i cykleløb, hvor flere af hans folk deltog. h.

På overlæge Carl Ottosens 70-årige fødselsdag udsendte en kres af venner et mindehefte til belysning af hans liv og virke gennem årene. Heftet, der er på 64 sider i stort kvartformat, former sig som en gennemgang af tiderne fra overlæge Carl Ottosens barndom og videre frem med udtalelser af fremragende læger, redaktører og andre ansete medborgere. Mindeheftet er fremstillet på det allerfineste materiale, der kan fremskaffes, med talrige pragtfulde billeder, og kun i et antal af 500 exemplarer. For alle beundrere af overlæge Carl Ottosen vil her være en lejlighed til at erholde dette pragtværk om hans liv og virke. Prisen er 10 kroner; men det nedsatte udvalg har besluttet at tilbyde bidragyderne til hædersgaven mindeheftet til en pris af 7 kroner, så langt oplaget rækker.
Bestillinger indsendes til udvalgets kasserer, forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, Kobenhavn V.

Tak. For den helt overstrømmende elskværdighed, som blev udvist imod mig på min 70 års fødselsdag, fremsender jeg herved min varmeste Tak.
Carl Ottosen.

Benjamino Gigli, verdens højst betalte tenor er vegetar og ikke-ryger, skriver Vegetarian news og tilføjer, at han årlig synger i et halvt hundrede operaer og endnu flere koncerter, er altid på tourne og holder aldrig ferie. Ikke underligt, at en så anstrengende virksomhed kræver afholdenhed og sund ernæring. h.

Professor Ude tvangspensioneret! Den åndelige tortur, som i over 5 år har været ovet mod prof. Ude i Graz, er nu gået ind i sin sidste akt! Det nye konkordat mellem Østrig og pavestolen har gjort det muligt for biskoppen i Graz at gennemføre det afskedigelseskrav, som tidligere har været fremsat overfor regeringen, men hidtil er blevet afvist.
Det er en såre bitter tanke for vor fremragende og uforfærdede menings-

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forening. Formand: H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V., Tlf. vester 3509.

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 19—20½. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Kbh. afd. 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. (Adr.: cand. mag. Th. E. Spur, Istedg. 7, st., Kbh. V. Tlf. vester 3509, personligt onsd. og torsd. kl. 15—16).

Lokalf. »Alfa« af B. m. t. holder sin 28-årige stiftelsesfest onsdag d. 3. okt. kl. 8 i Husassistenternes fagskole, Fensmarksgade 65 (ved Nørrebros runddel). Medlemmer af Vegetarisk forening er hjertelig velkomne. Festtale af grosserer O. E. Mortensen, deklamation, bl. a. af hr. H. L. Henriksens to småpiger, sang og musik m. m.

Mandag d. 5. oktober kl. 19,30 bestyrelsesmøde paa oplysningskontoret.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby). **Hver tirsdag kl. 19,30—22,00** i Prinsesse Charlottegades skole (ved Nørrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.** Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Orla.

---

fælle således at blive kastet på gaden som en forbryder af både gejstlige og verdslige myndigheder og han er nu helt afskåret fra at tale og skrive i Østrig. — Det er en ganske ubegribelig voldshandling overfor een i den sande kristendoms tjeneste stående forkæmper for den vegetariske idé.

F.-J.

Hollandsk vegetarforening holder i disse dage 40 års jubilæum. I den anledning er »Vegetarische bode« udsendt i et stort og smukt jubilæumsnummer med en række fortræffelige, alsidige artikler om foreningen gennem årene og vegetarismen i forhold til beslægtede bevægelser. F.-J.

Indiske humanister udgiver et stort tidsskrift, som dels omhandler dyrebeskyttelse, dels vegetarisme. I det sidste nummer, der særlig slår til lyd for den store alindiske humanitets konference, der skal afholdes i oktober i Bombay og samtidig fejre bevægelsens 25 års jubilæum, finder vi også, at konferencen vil drøfte den vegetariske kosts fortrin fra videnskabelig, økonomisk og moralsk synspunkt, propaganda for ernæringsreform, og relationen mellem kødkost og alkoholnydelse. h.

Afhold og verdensrekord. Den nye, enestående verdensmester i langdistanceløb, Henry Nielsen, ligner i mange henseender den berømte finne Paavo Nurmi, hvis rekord i 3000 m løb han netop har slået. I modsætning til den sunkne stjerne, Sigurd Bernth, er Henry Nielsen en stærk modstander af alkohol og spiritus. Han har studeret Nurmi's træningsmetoder og er altså som denne meget afholdende. Nurmi var i sin bedste udviklingsperiode som løber vegetar. Havde han vedblevet dermed, vilde det sikkert have voldt Henry Nielsen besvær at overgå ham. Vi sætter Nurmi's stagnation i forbindelse med hans overgang til kødkost. Som i disse dage overlæge Ottosen demonstrerer for verden, er der en meget lang udviklingsperiode beskåren folk, der lever rationelt vegetarisk. S.

Københavns Esperanto Klub har for efteråret planlagt to kursus i esperanto, et for begyndere og et for dem, der enten selv har lært sig sprogets system eller tidligere har været på kursus.
Torsdag den 27. september d. å. afholdtes første lektion (gratis prøvetime) i det nye begynderkursus, som vil blive ledet efter CE-methoden af den russiske esperanto-lærer Leonido Vasiljef.
Kursus afholdes mandag og tirsdag, ialt 20 lektioner, og prisen er kr. 18,50 for ikke-medlemmer.
Undervisningen finder sted på Vestervoldgades kommuneskole, Vestervoldgade 98, og hver lektion begynder kl. 20 pr.
Det nye kursus for viderekomne, som kommer til at omfatte 10 lektioner, bliver delt i 2 afdelinger, som ledes af frk. Margrethe Noll og klubbens formand, landbrugskandidat Holger Ærsøe, idet der ikke kan tages mere end 10—15 deltagere i hver afdeling.
Kursus begynder fredag den 21. september d. a. og fortsætter følgende tirsdage og fredage, ialt 10 gange. Prisen er for medlemmer af klubben kr. 15,00 og for ikke-medlemmer kr. 18,50.
Interesserede bedes anmelde deltagelse til Københavns esperanto klub, Sct. Knudsvej 28, V., Tlf. vester 8502, hvor alle forespørgsler besvares.
Orla.

The Food Reformers' Year Book 1934/5. A Health Seekers' Guide. London Vegetarian Society. 8 John St. Adelphi. W. C. 2. London. 130 sider. Pris 1 s 6 d. Denne bog giver adresser på veg. foreninger, blade, sanatorier, hoteller etc. verden over og i tilgift nogle gode afhandlinger om køddiæt og børnekost.

Vaccinedøden. Atter har vaccinationen krævet to ofre. To børn på 6 og 9 år er døde ved den offentlige vaccination i en norsk by Hokksund nær ved Drammen. Skønt vaccinen er forud undersøgt ved den norske stats vaccine-institut, og lægen har gået forskriftmæssigt frem, er dog de to børn afgåede ved døden af hjernebetændelse 2½ døgn efter indpodningen. Vaccinationen er blevet indstillet i det pågældende amt. Den burde være indstillet i hele landet. Hvorledes kan samvittighedsfulde forældre lade staten således udsætte deres børn for livsfare? S.

Nedgang i sygdomme med alkohol som årsag. Selv de skandinaviske forbundsmodstanderes kongres er med til at fremhæve de udmærkede resultater, som lovgivningens og afholdsforeningernes fælles bestræbelser har frembragt.
Dr. Th. Nielsen, Århus, fremsætter her en række interessante statistiske oplysninger om den betydelige nedgang som der er sket i alkoholsygdommene siden år 1900. Som læge i 15 år ved en kuranstalt kunde taleren tale med om, hvad misbrug af alkohol fører til for hjerte, nyrer, mave og hjerne. Men heldigvis er tilbagegangen overmaade talende. For 25 år siden var der 30 gange så mange tilfælde af delirium, og de øvrige tilfælde af sygdom i forbindelse med alkohol er gået ned til mellem halvdelen og trediedelen. Dødsfaldene af kronisk alkoholisme er faldet til en syvendedel. I 1900 var der 200 dødsfald pr. million indbyggere med alkohol som dødsårsag. Nu er tallet 25 for byernes og kun 17 for landets vedkommende. Det er med anerkendelse og beundring, for vore medarbejdere på folkets sundhed de samvirkende afholdsforeninger, at vi ser, at selv afholdssagens modstandere er med til at sprede oplysning om denne store livssags sejrsgang. S.

Råsyltning af Ellen Carlsen (6. stærkt forøgede udgave 2,25 hft., Gyldendal) er allerede tidligere blevet anbefalet i V. t. Bogen har haft stor succes, og nu da den er udkommet på ny finder vi anledning til at omtale den som en veltilrettelagt vejledning i opbevaringen af sommerens frugter til brug gennem vinteren. De af opskrifterne, som jeg har provet, er faldet

På Nordisk sundhedsforlag,

Københavns, 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.	— »Kost under Svangerskab og Diegivning«	0,10
- 20.	— »Børnesygdomme«	0,10
	»Vegetarisk tidsskrift«, udgår månedlig, pr. årgang	4,50
- 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 og 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
	»Vegetarbogen«	0,25
	»Sundhedsbladet«, red. overlæge Carl Ottosen, pr. årg.	8,00

Den ovennævnte litteratur m. m. kan bestilles i boghandelen eller i »Nordisk sundhedsforlag«, Istedgade 7, København., telefon vester 3509. Postkonto 4297. Forlang fuldstændig prisliste.

godt ud både hvad holdbarhed og naturlig smag angår, og selvom det nok kan kritiseres at der tilsættes noget rigeligt vand i safterne, og man kan komme med andre små indvendinger, er opskrifterne værd at prøve som en måde at undgå den vitaminødelæggende kogning i syltningen.

Fru M. H.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

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.

KIROPRAKTIK


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

Jordstof
indeholder alle livsvigtige mineralstoffer i *naturlig* form og mængde.
Forlang det på apotekerne. Pris pr. pakke: kr. 3,00 og Enebær Jordstof kr. 4,00.
Eneforhandler for Skandinavien:
E. Stangerup,
Stengaardsallé 8, Kongens Lyngby.
Telf. central 2005. Postkonto 27568.

Ældre, religiøst interesseret, vegetarisk husbestyrerinde søges. Billet mrk. »V.H.« vedlagt fotografi, modtager bladets kontor.

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

SANA
Raa **danske** Havreflager.
Engros & en detail.
Skindergade 27, København,
Telefon 5650.

Fysisk kuranstalt
Lysbadeanstalten med fysisk-diætisk klinik ved overlæge **Carl Ottosen**
St. Kongensgade 36-38

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat
BEHAGELIGT FERIEKURSTED
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

Fritagelse for vaccination.
Gratis vejledning fås ved henvendelse til **Landsforeningen mod tvangsvaccination, Godthåbsvej 322 B, st., København F.** — Svarporto bedes vedlagt.

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.
Expedition: Fanøgade 10[I], København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—20[30]). 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.