VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING



Små pionerer med store frugter.

Vi har i juli- og novembernumrene bragt et par længere redegørelser for den biologiske dyrkningsmetode. Ovenstående ses nogle herlige jordbær, dyrkede efter denne metode i den tyske havekoloni »Sonnenland«. De taler for sig selv. Lykkelige børn, der har adgang til slige naturprodukter!

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 mandag kl. 20—21.

Indhold: Små pionerer med store frugter. — Årstidernes vexlende ernæring. — Lægerne og ernæringen. — Naturlægens grundsætninger. XII. — T. Illion. — Vegetarisme og verdensberømmelse. — Sundhedskøkkenet. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Spredt og samlet.

28. årgang 1. december 1934 numer 12

Årstidernes vexlende ernæring.

12. December.

December er *vintersolhvervs* måned i naturen om os og i os. Den indeholder et vendepunkt i alle livsfunktioner — derfor også i ernæringen.

Med det *af*tagende *ydre* lys *til*tager det *indre*. Også på ernæringens område er tiden inde til større klarhed. Vi ser tilbage over året, som svandt, og spørger: I hvor høj grad levede vi efter årstidernes skiften, og vi planlægger det nye års ernæring, idet vi beslutter at bryde med vore egne og vore omgivelsers vaner, thi *vanemæssig ernæring udelukker intelligensen, og intelligent ernæring er det, vi som mennesker må tilstræbe.*

Derfor nøjes vi i december med *2 måltider* og lader det første lette måltid bestå af udskillende og let fordøjelig føde f. ex. frugt og piskefløde, det andet af gemyse, korn og nødder, og en afførende te, for at hjernen kan holdes klar. Men *valget* må gøres *intelligent* med hensyntagen til *individuelle* anlæg, temperament, alder og legemstilstand, og *tilberedningen* må være præget af omtanke og *intelligens,* så at *aromaen* udvindes, thi aroma er nervenæring, som direkte tjener til ernæring og oplivelse af nervesystemet, og smagsstofferne er bestemt til at opsuges i munden, derfor gælder det i december mere end ellers om at tygge og spytbehandle den fint aromatiske føde, indtil al smag er forsvunden; da det er indre lys og klarhed, vi tilstræber, bør vi mere end ellers nyde den intelligent valgte og tilberedte føde med *taknemmelighed i hjertet* og under kon*centra*tion i stedet for kon*versa*tion.

Det gælder nu ikke om at ernære musklerne, men nerverne og især hjernen, derfor må vi anvende vor intelligens på at vælge og tilberede føden med *variation,* at alle vore åndelige evner kan vækkes. Ved at anvende vor intelligens på tilberedning af et tilsyneladende så enkelt naturprodukt som kartofler kan en mangfoldighed af smagsstoffer vækkes tillive, og til hver ny smag svarer en ny kemisk virkning, ny åndingsrythme, ny beånding, ny begejstring, ny klarhed, nyt indre lys.

For at forøge beåndingen af føden bør vi mellem hver mundfuld foretage en dyb ånding med pause.

De naturprodukter, der i december fortrinsvis står til vor rådighed, er stærkt koncentrerede, og disse stærkt koncentrerede næringsstoffer må først gennem tilberedning opløses tilstrækkeligt,

ellers fristes man til at spise mere, end man behøver og har godt af, og forstoppelse og dermed åndelig formørkelse bliver følgen.
Ligesom man må variere morgenmåltidet med alle til rådighed værende friske og tørrede frugter og tilberedningen og sammensætningen, må man variere kornsorterne og anvende dem i alle finheder og supplere dem med alle slags bælgfrugter og nødder.
Nyder man de forskellige næringsmidler med ønsket om indre klarhed med hensyn til deres væsen og virkning, vil man få mere at vide derom end ved at studere organisk kemi og næringsmiddellære.
Varierer man *temperaturen,* varierer man også virkningen. Hver frugtsaft råder over en række forskellige virkninger, fordi de enkelte deles radioaktivitet vexler med temperaturen. Den samme frugtsaft virker også forskelligt morgen, middag og aften. Og den virker forskelligt på forskellige mennesker. Derfor må hvert enkelt menneske selv komme til indre klarhed over den for ham eller hende rigtige ernæring, og det må være målet for enhver vegetar at sørge for sin egen ernæring, og hverken lade sig lede af andre mennesker, af skik og brug, af egne vaner eller af sin appetit, men af sin egen indre klarhed, der indgiver ham intelligent at afprøve alle ting og vælge det bedste.
Den indre klarhed forstyrres af snyltere, som gør deres livskrav gældende gennem vort nervesystem. Vi må føre en uforsonlig kamp mod dem, dels ved hjælp af desinficerende midler som eukalyptusolie, hvidløg, revne karotter med pulveriseret anisfrø, citronmælk, tykmælk, kernemælk, te af dildfrø, dels ved at udsulte dem ved at nægte dem, hvad de indgiver os lyst og trang til.
Da de altid lever af uren føde, må vi lære at skelne mellem ren og uren føde. Uren er den føde, hvis opløsning er begyndt, eller som bærer opløsningens kim i sig. Da det især er i tarmkanalen, snyltere holder til, må vi øge hjernens klarhed ved at tilintetgøre tarmsnyltere. Det bedste middel på denne årstid er mælk tilberedt på følgende måde: 1 l mælk hensættes i et fad i 4—5 dage halvmørkt, helvarmt og let tildækket; derefter afsies vallen, det tilsættes 1 spiseskefuld druesaft og drikkes om morgenen. Ostestoffet piskes og tilsættes saften af 2 citroner pr. l og drikkes om aftenen. Dette gøres i 3 dage og gentages efter 10 dages forløb.
For at udnytte føden helt fortsætter vi i december med hyppige varme desinficerende fodbade og hyppig vexlen af strømper og undertøj. Vi vil erfare, at jo mere legemspleje vi driver, des mindre føde behøver vi. Og dette er vort mål. *Johs. Rosbach.*

Lægerne og ernæringen.

Der er i disse dage sket en virkelig glædelig begivenhed inden for den danske lægeverden. Fagmændene har besluttet sig til at vejlede det almene folk gennem en række populære artikler, og vi kan af to grunde give dette vor varmeste tilslutning. For det første, fordi vore læger her har en chance for at komme til at gøre århundreders uret god igen ved åbent og ærligt at lægge kortene på bordet og sige den jævne mand, hvad han har brug for. Og vi tvivler ikke om, at vore læger i de senere år har taget imod mangen lærdom fra dem, der på første hånd studerede naturen og anvendte dens naturlige hjælpemidler til at føre mennesket tilbage imod sin oprindelige sundhed. Dansk lægestand har vist en udviklingsmulighed og en dygtighed i tilegnelsen af de moderne ernæringserfaringer som få andre landes. Det, som man i udlandet har måttet søge i naturlægebøger, er tildes blevet optaget i flere af vore danske lægebøger, særlig af senere års produktion.

For det andet glæder vi os over dette, fordi det vil give os en udmærket lejlighed til at afsløre de fejl og misbrug, som lægestanden i så rigt mål har været et offer for. Sandheden først er et ærligt og rent program, som absolut må have alles sympati og største anerkendelse.

Man må ikke få en bitter smag i munden, fordi det er en af dansk lægestands smidigste debattører, der præsenterer sagen for det læsende publikum i landets eneste egentlige aften-avis Berlingske aften-udgave. Heller ikke bør man på forhånd være modvillig, fordi landets mest fremragende navne i ernæringsspørgsmålet er ladt ude af listen på bidragydere til det nye blad, der skal tale videnskabens sag til folket. Disse store, som man ikke har haft brug for, er nemlig så betydelige, at vi allerede godt kender dem i forvejen. De har haft et sådant budskab til folket om sundhed, livskraft og livsglæde, at det forlængst er hørt af alle og forstået af nogle. Vi vil heller ikke blive utålmodige, fordi denne nye sammensluttede kres til en begyndelse gennem talerøret dr. med. Erik Begtrup søger at feje dr. Ottosen og dr. Hindhede til side med den begrundelse, at der af disse ikke er fremført nogen videnskabelig begrundelse for de dyriske ægge-hvidestoffers »giftighed«. Vi skal senere komme tilbage til dette emne.

Gennem »Sundhedsbladet«, som gennem en lang årrække har været udgivet af overlæge Ottosen, og gennem dr. Hindhedes prægtige beretninger og hans sidste klare, letfattelige og grundige bog: »Fuldkommen sundhed« og sidst men ikke mindst gennem det foreliggende »Vegetarisk tidsskrift« kan enhver tænkende og selvstændig læser få al den oplysning, han behøver, for at blive ejer af det største af alle livets goder: et sundt, arbejdsdygtigt, frit og herligt menneskelegeme. Han kan komme til at vågne styrket efter få timers søvn, let og forfrisket kaste sig over dagens arbejde; og med en lykkelig følelse af et vel udført dagværk — enten det nu er i håndens eller åndens verden — kan han om aftenen bruge nogle timer til planlæggelser og åndelige sysler for i rette tid at hengive sig til en rolig og styrkende nattehvile. Denne lykke har forfatterne af disse nævnte skrifter ikke ment at burde beholde for sig selv, men de har med rund hånd tidlig og sent strøet om sig med gode råd og vink, som har kunnet følges af alle de pågældende, syge eller halvvejs raske, som vort samfund er så rigt på.

Vi glæder os over, at lægerne nu kaster sig ud i dette velsignelsesrige arbejde. Vi føler ikke smerte ved at få et par små sidehug til at begynde med. Blot man vil gå åbent til værks, skal vi med glæde både høre og undertiden måske også svare.

Kun een ting må vi tilråde: læs også Sundhedsbladet, dr. Hindhede og Vegetarisk tidsskrift og brug så den sunde fornuft, hvis et eller andet synes dunkelt eller usikkert, og lad ikke frygten for autoriteten tage begrundelsens plads. Så vil også dette nye tidsskrift kunne gøre nytte.

S.

Naturlægens grundsætninger. XII.

Vinterens temperaturfald.

En vegetar skal være sund. Det er den fordring, som folk uvilkårligt stiller til en, der lever af det, som de inderst inde godt ved er det bedste og reneste og energirigeste af alt.

En vegetar kan være sund.

Det er en tilbagevendende erfaring, når man et års tid har levet vegetarisk og vel at mærke er inde i denne diæts energiforhold, så man sammensætter sin kost rigtigt, så vil den uundgåelige følge blive, at de årlig tilbagevendende svagheder: forkølelser, hoste, influenza, hovedpiner og gigttilfælde gradvis formindskes og tilslut fuldkommen forsvinder. Samtidig erfarer man en forøgelse af arbejdsglæden og bevægelsesletheden. Man får uvilkårligt med den bedre sundhedstilstand et lysere syn på livet og de økonomiske tryk, som er tidens største vanskelighed, formindskes noget eller forsvinder ved kostens billighed.

Hvad er nu grunden til, at temperaturfaldet ikke betyder så meget for vegetaren som for andre?

Forkølelsen fremkaldes ved en pludselig temperatursvingning. Denne tvinger organismen til en energisk reaktion og derved indledes som regel en udskillelse af gamle, ophobede og generende stofskiftegifte. Forkølelsen er altså en sundhedsproces. Men den er af farlig art, thi den kan meget let forårsage så rigelig en udskillelse, at legemet alvorligt forgiftes.

Som nævnt er det naturlægens kunst at føre denne om ad nyrerne og tarmen, legemets naturlige udskylningsporte.

De bedste midler hertil er kraftigt legemsarbejde, hvortil efterårets tilberedning af jorden og gunstige plantetid særligt opfordrer. Tillige vil ved siden af en tilstrækkelig kost en afvekslende anvendelse af efterårets rige frugtafgrøde rense og forbedre blodet.

Det, der særligt er farligt, er ikke det såkaldte sure, råkolde vejr. Sålænge luften er fugtig og tåget, indtræder der sjældent store epidemier; lidt gigt og lignende er det væsentligste. Men med indtrædelsen af de rigtige klare frostdage, som lyser så dejligt op på humøret, kommer ifølge statistiken al tid de store influenzaepidemier og de mange dødsfald af ældre, som ikke længere har elasticitet til at modstå kuldens angreb.

Hvad skal nu en naturlæge gøre i denne tid?

Den første måde at beskytte sig på er en forøget fødemængde, der ganske uvilkårligt følger med den forøgede udtsråling fra legemet til de kolde omgivelser. Hen ad efteråret stiger appetiten automa-

tisk. Varmeudstraalingen kræver mere forbrændingsmateriale. Dette kan dels ske ved et forøget dels ved et forandret fødevalg. Man går over fra lettere til energirigere næringsmidler. De lette grønsager erstattes af kornsorter og fedtstofrige næringsmidler som nødder og ligefrem et forøget fedtstofforbrug af smør, olie eller margarine.

Denne ændring i kosten bør ledsages af en mere energisk badebehandling for at holde huden levende og forøge dens reaktionsevne. Medens man om sommeren kan nøjes med de forfriskende søbade, må man nu begynde med varme karbade, elektriske eller fyrrenålsbade, saltgnidninger og dampbade.

Når huden således er blevet levende og fyldt med sundt næringsrigt, varmt blod, afkøler man igen let ved et *kort* tempereret og koldt styrtebad. Navnlig den helt kolde behandling bør ikke være for langvarig, da den frembringer en stærk kontraktion af de netop forfriskede hudkar, og denne vil ved en kort koldtvandsbehandling atter følges af en sund og kraftig varmebølge, så huden holder sig varm ved egen aktivitet og derved fortsat modstår virkningen fra den kolde luft ved egen hjælp.

Dette har været kendt af nordlige folk som finnerne, der i deres badstue forøgede den af hede dampe frembragte virkning ved at stimulere huden ved piskning med birkeris. Når den var rigtig opvarmet, tog man sig et kort snebad i stedet for det kolde styrtebad. Når huden er sund og aktiv, bør den i kolde egne beskyttes med en egnet beklædning. Man må vide, at selv om man uden fare en tid lang kan færdes uden klæder selv i et snelandskab, så kræver dette en så kraftig aktivitet af hele legemets varmestofskifte, at dette i længden er unødigt spild af kraft. Ganske vist bliver hudåndedrættet bedre, men det næste skridt i beskyttelsen mod kulden, en fornuftig beklædning, er i alle kolde lande en fuldkommen nødvendighed, ligesom man i varme lande i de kølige nætter må tage særlige forholdsregler.

Men beklædningen må aldrig blive altfor tæt og tyk, så den hindrer luftens adgang til huden. Det netvævede eller strikkede undertøj er i hvert fald nærmest huden en afgjort nødvendighed.

Der er delte meninger angående anvendelse af bomuld eller uld nærmest kroppen. I kolde lande er en fornuftig uldbeklædning at foretrække, og så snart dagtemperaturen går ned til ca. + 5° C. bør alle mænd som kvinder have i det mindste eet lag uld eller silke over hele legemet, såvel krop som lemmer.

De, der har en meget følsom hud som irriteres af uldens små krusede hår, kan indenfor tage en netvævet bomuldskombination. Men for al bomuldsvævning anbragt direkte på huden vil det gælde, at den virker stærkt afkølende. Når man er varm efter arbejde eller gang, vil bomulden føles kold, medens en netvævet uldtrøje bedre suger vandet og derved stadig føles tør og varm.

Hovedprincippet for al beklædning er først og fremmest at sikre kropstammen med alle de ædle organer og tillige hovedet med nervecentralen fra afkøling.

Lemmerne vil lettere tåle afkøling, da de stadig forsynes med frisk varmt blod fra kroppen; men man må dog i kolde lande anse en ensartet beklædning af hele legemet som det bedste.

Der er intet naturstridigt heri, når blot klædernes snit er afpasset, så det ikke strammer og generer blodomløbet noget sted. Men man bør ved daglige varme bade eller kolde frotteringsbade og et efterfølgende eller samtidigt luftbad sikre sig, at huden får en rigelig forsyning af ilt fra luften. Den skal så at sige udluftes hver dag.

Bedst var det vel nok at nøjes med få løstsiddende klæder, men naturen er jo nu engang ved ændringen af jordens hældningsvinkel kommen i ulave, og man må, om man vil bevare en høj temperatur og dermed livsstandard, gøre et modtræk imod denne naturens uorden.

Man bør sikre sig, at de mest udsatte steder af legemet, halsen med luftens adgang til lungerne, og underlivet med mave og blære, der let forkøles ved kørsel på cykel eller motorkørsel, er lige så vel dækket som de andre dele af legemet, men ikke tættere. Vekslende moder har tilladt eller forlanger at blotte hals, arme eller knæ, og en sådan ringe stedvis blottelse medfører sjældent nogen større fare, lige så lidt som blottet ansigtshud eller hænder. Ja, en sådan »ventilation« er ofte af gavnlig virkning, fordi den tvinger huden som helhed til større aktivitet.

Men ved de unaturlige temperaturer ca. 0° og derunder er en forsigtig anvendelse af uldne klæder absolut at foretrække, fordi man da kan nøjes med lettere og tyndere klæder, end dersom man bruger bomuld, hvis varmeevne er langt mindre, fordi den har glatte småtråde, medens uldens fine krusede tråde skaber en masse små isolerende luftrum. Luften er nemlig en meget dårlig varmeleder.

Thomas E. Spur.

T. Illion.

En lærer frø østen.

Undertiden går visdommen lange omveje. En ung kanadier mr. T. Illion besøger for tiden København. Det har i et år været hans ønske at komme hertil; men sidste år kom der visse forhindringer. Vi tror at turde sige, at dette har været en vinding både for mr. T. Illion og os. Thi i det forløbne år har han haft lejlighed til at udføre en betydelig sportsbedrift. Alene og til dels tilfods har han tilbagelagt vejen fra Europa over Kaukasus gennem Persien og Østturkestan til Tibet og kommer nu hertil landet



med nye tanker og friske impulser fra dette hemmelighedernes lukkede land.

Det er ikke ved egen skyld, at mr. Illion rejste alene. I London averterede han efter en rejseledsager, men af 700 fandt han kun to egnede til de strabadser, der forestod, idet de var sportsmænd og vegetarer. Men allerede på den første prøve, en vandring fra London til Harwich på 24 timer, ialt 120 km, gav begge to op. Der var beregnet 7 km i timen og altså 17 timers march og 7 timers hvil. Den fine træning, som mr. Illion er i besiddelse af, skyldes dels hans vegetariske diæt — på anden måde kunde han næppe have udholdt så store anstrengelser — og dels den enestående viljestyrke, hvormed han trods alle hindringer har gennemført sit forsæt. Men desuden er der en ting, som han selv lægger særlig vægt på, at han har tilegnet sig østens kultur med hensyn til træning af åndedrættet. 7 åndedræt i minuttet finder han tilstrækkeligt og mener, at netop dette er noget, der er karakteristisk for store mænd. Bernard Shaw og andre har samme praksis. Med en enestående livlighed og foretagsomhed har han haft personlige samtaler med så mange af tidens ledende mænd som muligt. Men hvad der sikkert har endnu større betydning for mr. Illions åndelige styrke er, at han under sin månedlange vandring på asiens ubeboede vidder har haft en oplevelse, som han beskriver som indiske mystikere beskriver deres. Hvad man end mener derom, og hvorledes man for-

står dette, så er det et fælles træk for sådanne mænd, at de er i besiddelse af en stor energi og et interessant tankeliv. Og nu er denne amerikanske mand fra østen kommet til Danmark. Årelang erfaring har overbevist ham om den vegetariske diæts overlegenhed over den animalske. I østens lukkede lande lever kun de udannede og legemsarbejderne af kød. De studerende klasser er alle vegetarer og lever langt renere og mere hygiejnisk end de andre. På rejsen gennem Persien og Østturkestan traf han folk levende i en utrolig urenlighed. Når han desuagtet undrede sig over folkets forholdsvise sundhed kan dette sandsynligvis kun forstås på samme måde, som sundhedstilstanden under en lavere kultur her i Europa. De svageste individer dør simpelthen under disse livsfarlige tilstande.
Lidet indbydende var det iøvrigt ofte, hvad han kunde skaffe sig på rejsen. Men det kulminerede vel nok, da han uden tilladelse gennemrejste Østturkestan på tilbagerejsen, og man havde fået nys om, at der var en udlænding, der havde trodset indrejseforbudet. Jaget af politi og blodhunde måtte han holde sig skjult om dagen og marchere 50 km hver nat (ca. 7 danske mil). Til tider måtte han ernære sig af savsmuld, hvoraf dog en smule næring har kunnet uddrages. Men ligefrem bekvemt og behageligt har dette afsnit af rejsen ikke formet sig. Et silketelt, som kun vejede $^1/_{10}$ kg, og en båd, der kunde oppustes og derved holde sig flydende, hørte til hans bagage. Ligeledes havde han en hel del billeder fra det lukkede land; men disse ting mistede han til dels under den natlige flugt gennem det tyrkiske Turkestan, en rejse på 400 km. 600 km beløb rejsen i det kinesiske Østturkestan sig til. I Tibet måtte han anlægge landets klædedragt og farve sig gul i ansigtet. Derefter kom han let frem alle vegne under foregivende af at være døvstum og iagttog mange interessante ting.
Mr. Illion har studeret medicin i Japans hovedstad Tokio, og vil sikkert på den kommende mødeaften i vor forening fortælle en del interessante erfaringer om helbredelser og menneskers levealder i det mærkelige land, som han særligt berejste nord for Kuenlyn. Landet ligger her i vexlende højde ca. 500—5000 m over havets overflade, og landet er fuldt af søer og frugtbart. Desværre er billederne herfra altsaa gået tabt. Men indtrykket af de udstrakte, afvekslende landstrækninger står præget i mr. Illions hukommelse. Vi glæder os til at modtage et pust fra denne fjerne del af verden og til at lytte til en mand, der på egen fod har gennemvandret ca det halve af jordens overflade. Der vil efter foredraget blive lejlighed til at stille spørgsmål til foredragsholderen. Se annoncen om foredraget under foreningsmeddelelser. S.

Vegetarisme og verdensberømmelse.

Det er ikke alene tidens førende politikere og litterater, der kan høste fordel af en rent vegetarisk diæt, også på kunstens og sportens område finder vi mange store navne, der enten benytter megen vegetarisk føde eller er rene vegetarer. Vi nævnte for nylig den blændende sanger, verdenstenoren, Benjamin Gigli, der sikkert er i stor gæld til vegetarismen for den vidunderlige lethed og den enestående fuldkommenhed, hvormed hans stemme virker, samt den tilsyneladende utrættelighed og den næsten grænseløse kraft den er i besiddelse af, og som muliggjorde ham at gøre sig gældende i vor bys største koncertlokale »Forum«.
Men også på sportens område hører man stadigt nyt. Vi vil først minde om, at Nungesser og Coli, der forsøgte at flyve over Atlanten få dage før oberst Lindberg foretog sin epokegørende flyvning, kun havde nogle plader chocolade og en flaske conjak med på turen. De styrtede ned i havet, og længe efter fandt man resterne af deres aëroplan. Lindberg derimod havde en stor pakke svensk smørrebrød og 2 liter vand med, og han blev den første, der tog Atlanterhavet i en flyvning. Selv om man ikke kan garantere for at der intet kød var på brødet må man indromme, at det var et

enkelt sundhedsprincip, der gav manden rolige nerver og en klar hjerne til at overvinde de endnu dengang tildels ukendte vanskeligheder ved den lange luftrejse uden mulighed for nogen afbrydelse. At den nordiske fornuft var blevet forenet med amerikansk sportskultur og træning var selvfølgelig medvirkende til at skabe det gode resultat. Der er i hvert fald grund til at fremhæve, at det var en skandinav, der vandt det store kapløb om at komme først over »Dammen«.

Nu melder telegrafen, at der har meldt sig en ny konkurrent til de store rekorder ved flyvningen fra England til Australien. Det er en ung Mand af »Lindy«-typen, kun tyve år gammel og student ved et australsk universitet. Han hedder C. J. Melrose, er slank og lys og ganske usentimental og blottet for selvbeundring ligesom Lindberg. Hans største interesse var det nye aëroplan, som han havde fået i fødselsdagsgave af sin moder, og sin smukke bedrift, at slå Jim og Amy Mollisons rekord på flyvning AustralienEngland. Det siger sig selv, at han var nær ved at gøre disse to flyvere rangen stridig i popularitet blandt flyverne, da han en tåget morgen uanmeldt landede på Croydon flyveplads. Tolderne spurgte ham, hvor han kom fra: »Australien«, svarede Melrose med et forlegent smil.

Medens hans flyverkolleger stuver deres madkasse med kiks, chokolade, konjak, rosiner og cigaretter, er Melrose vegetar og nøjes med et æble til lunch. Og medens de ellers hårdføre englændere trækker i pelse og forsyner sig med uldne halstørklæder, går Melrose uanfægtet rundt i pullover og flonelsbukser. Når hans flyverdåd påbegyndtes dagen efter, at han tog sit certificat, er der næppe tvivl om, at man kan vente sig noget af denne friske, unge og sympatiske vegetar. Han havde kun brugt otte døgn til den lange rejse. Hjemturen, som Melrose tiltrådte efter få dages hvile, viste, at han trods den netop overståede anstrengelse var i stand til at hævde sig, så han fik anden præmie i handicap-konkurrencen, der bestod i 1000 dollars. S.

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

Gulerodsgratin: Gode velskrabede gulerødder rives, krummen af daggammelt franskbrød opblødt i mælk males gennem maskinen, den hvide ende af smukke porrer skæres i 1—2 cm tykke skiver, som lige netop bringes i kog i lidt vand og margarine. Nu røres gulerødderne og brødet med salt, æg, lidt smeltet margarine og porrerne blandes forsigtigt i, og gratinen bages i en velsmurt og strøet rand eller form ca. 45 min. ved jævn varme og serveres med peberrodssauce og dampede kartofler.

Peberrodssauce. En hvid opbagning af mælk og lidt fløde koges godt igennem, den tilsatte revne peberrod lader man få knapt et opkog under omrøring, lidt salt tilsættes.

Sundhedsmæssig opbagning: Man blødgør lidt margarine ved svag varme (f. ex. på det omvendte låg over kartoflerne, medens de koger) rører melet i margarinen, tilsætter lidt efter lidt med stadig omrøring til hvid sauce mælk eller fløde til den får en passende konsistens eller til brun sauce med kartoffel- eller urtevand. — Dog må saucen være noget tyndere, end man har tænkt sig; tilsidst sættes saucen over direkte ild og gives et kort opkog under stadig omrøring, hvorved den bliver mere jævn. Disse saucer kan varieres med forskellig smag, den hvide sauce med peberrod, citron, tomatpure eller hakket persille eller sellerigrønt, den brune sauce med kulør, vitamon, brunede løg, evt. et laurbærblad eller et par hele nelliker, måske lidt ribs- eller hindbærsaft. Denne måde at opbage sauce på, giver den opbagtes smag, men ikke dens skadelige karakter.

Æblepie: Deigen fremstilles af ½ kg mel, ½ kg veg. marg., en anelse salt, 1 barneskefuld st. melis og ½ teskefuld hjortetaksalt. Melet anbringes på et renskuret bord, margarinen æltes i med en kniv. Sukker og salt tilsættes, og stadig med kniven tilsætter man lidt ad gangen vand, så meget som melet vil tage, ca. 2½ dl. Når deigen er vel sammenæltet, rulles den halve del ud i ½ cm tykkelse og skæres af efter formen, man vil bage den i.

ca. 1 cm udenfor randen. (Speciel pieform er ikke nødvendig, lagkageform kan anvendes.) Den afskårne plade anbringes i den velsmurte og strøede form. Herovenpå snittes et tykt lag gode skrællede æbler, sukker strøs over, og den anden del af deigen rulles ud og afskæres i en lignende plade, som lægges øverst. Kanterne på de to plader trykkes godt sammen udenom æblelaget. Små snit skæres i det øverste lag af deigen, for at dampen kan slippe ud. Det øverste lag smøres med vand. Pien bages i en varm ovn ca. ¾ time, men må nøje passes, for ikke at blive for brun. Serveres varm eller kold efter behag.

Møder og lignende.

København s afdelingen. (Form.: cand. mag. Th. E. Spur, Istedg. 7, st., Kbh. V. Tlf. vester 3509, personligt onsd. og torsd. kl. 15—16).

Aktuelle foredrag.

Onsdag den 5. december afholdes der i **Borups højskole,** Frederiksholms kanal 24, et offentligt møde kl. 20 pr.
Mr. T. Illion taler om: **Kan man blive 100 år og være sund?**
Magister Th. Spur taler om: **Hvorfor er dansk sport i tilbagegang?**
Efter mødet er der lejlighed til spørgsmålsbesvarelse.
Adgang 50 øre. — Medlemkort for 1934 giver gratis adgang.

Mandag den 10. december kl. 19,30: Bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.
Lørdag den 5. januar 1935 kl. 20: Nytårsfest i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28. Af programmet fremhæves: Oplæsning og sang af frk. Alfhild Nelson. Gunner Wennerberg: Gluntarne af hr. koncertsanger Th. Nielsen og ingeniør B. Spur. Violin-soli af mag. Th. Spur. Ved klaveret hr. organist C. C. Gad, som formentlig også giver en solo på instrumentet.

Sydfyns afdeling afholder møde på Råstrup kursted søndag den 9. decbr. kl. 15,30. Da der kommer til at foreligge ret vigtige spørgsmål til afgørelse, bedes medlemmerne give talrigt møde.

»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.**

Den internationale vegetarkongres afholdes i juli 1935 i Zürich, Schweiz. Som et led i bestræbelserne for at muliggøre en god deltagelse herfra har **»Vegetarisk ungdom« planlagt et kursus i esperanto. Fredag den 11. januar 1935 kl. 19,30** afholdes den første lektion, som vil blive ledet efter CE-metoden af den kendte esperantist, frk. Margrethe Noll. Undervisningen finder sted, Fredericiagade 6, 2., med 1 lektion hver fredag, og der gives ialt 20 lektioner à 2 timer (kl. 19,30—21,30) til den billige pris af 50 øre pr. lektion.
Interesserede bedes anmelde deltagelse til frk. Margrethe Noll, Fredericiagade 6, 2., K. Tlf. Palæ 746 u, hvor alle forespørgsler besvares hver dag fra kl. 17—18.
Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

O r l a.

Fra arbejdsmarken.

Til medlemsmødet den 14. november havde vi den glæde at se en talrig kres af medlemmer forsamlede om den afvexlende og lødige musik og den interessante diskussion, hvor medlemmerne fik lejlighed til at udtale deres mening om et af vor tids afgørende livsspørgsmål: fredssagen.
Hr. Aksel Pille som første indleder beklagede at han havde ment at måtte

melde sig ud af foreningen på grund af bladets artikel om fredssagen i oktober nummeret. Iøvrigt gjorde han i en gribende tale rede for sit syn på fredssagen. Som anden indleder gjorde formanden for Københavnsafdelingen gældende, at foreningens opgave måtte ligge i at berede vejen for en virkelig indre og ydre fred ved at vække kærlighed til livets lyse, sunde virkelighed og fjerne den irritation, der fremkom ved anvendelse af giftstoffer.
Hertil sluttede den påklagede artikels forfatter hr. Orla Olsen sig, idet han forgæves lyste efter de usande udtalelser, som hr. Pille tillagde ham. Hr. Pille påviste ikke nærmere disse i sine senere indlæg. Hr. Aschinowsky talte for den frie udtalelsesret i foreningen og mente, at man i almindelighed overså den jødiske nations arbejde for freden. Hr. P. Rasmussen klarlagde ud fra et kristeligt synspunkt det usandsynlige i, at de, der arbejdede for fredssagen, vil formå at skabe varig fred. Hr. ingeniør Spur mente, at foreningens hovedopgave næppe vilde levne tid til at gøre et specielt agitationsarbejde for udryddelse af den særlige form for ufred, der kaldes krig, noget han dog meget godt mente man kunde arbejde for, ligesom man har modarbejdet misbrug af giftstoffer.
Hovedresultatet af aftenen var, at medlemmerne syntes at være glade ved en lejlighed til en fri meningsudveksling, og emnets dybe alvor hindrede ikke, at man med godt humør tog sig en frisk latter over Gluntarnes mange morsomme situtationsbilleder. Men ogsaa de smukke poetiske strenge blev anslået gennem Gunner Wennerbergs berømte og pragtfuldt musikalske melodier. Tillige havde man den glæde at høre Beethowens skønne G-dur romance for solo-violin, spillet vistnok for første gang i Vegetarisk forenings lokaler, og hr. organist C. C. Gad var gennem hele aftenen en fuldendt akkompagnator. Man gør sig håb om at få hr. Gad at høre i et solo-numer til foreningens nærforestående nytårsfest. Foreningen bringer herved både deltagerne i diskussionen og den righoldige musikaften sin hjerteligste tak. S.

Spredt og samlet.

En piece om verdenskrisen. Et af vore gamle medlemmer har på forlaget »Ideal«, Hothersplads 27, udsendt en religiøs piece om verdenskrisen og dens betydning for menneskeheden. Se nærmere omstående annonce.

Moderne skolebespisning. I København har man forsøgsvis ved 2 skoler ændret spisesedlen for de børn, der bespises på skolen i vintermånederne, ganske radikalt. I stedet for den traditionelle varme mad, der ikke altid er helt god for børnemaver, men dog i det store og hele er udmærket set fra et traditionelt standpunkt, gør man nu forsøg med følgende kost: brød, smør (ikke margarine), røræg, sødmælksost, mørkt puddersukker, sun-maid rosiner, figner, kartoffelskiver, revet gulerod, blandet råkostsalat, grøn salat med tomater, ¼ l børnemælk, 1 æble el 1 appelsin. Alt dette er jo så godt og storartet, som det kan være. Desværre gives der også leverpostej, frikadeller og spegepølse . Helt give sig over har man ikke vovet, men man må dog hilse dette forsøg på en reform af børneernæringen velkommen med stor glæde! O. E.

Esperantokursus. Opmærksomheden henledes på det af »Vegetarisk ungdom« planlagte kursus i esperanto. Enhver kan deltage, også ikkemedlemmer.
Første lektion finder sted fredag den 11. jan. 1935 kl. 19,30 (læs nærmere herom under foreningsmeddelelser fra V. u., side 179). Orla.

Nytårsfest. Atter i år forventer vi stor tilslutning til vor nytårsfest. Ikke alene bydes der på righoldig alvorlig og munter underholdning; men vi er en betydelig kres, der efterhånden har samledes om vor sag ved nytårstid år efter år for at glæde os sammen, lægge nye planer og tale sammen om vore store fællesinteresser. Vi håber, at mange af dem, vi her har

truffet, skal vende tilbage og pånγ forskonne aftenen med deres tilstedeværelse og tanker.
Vel mødt den 5. januar 1935. Gamle og nye medlemmer er velkomne.

Rettelse. Desværre har sætternissen besøgt Veg. tidsskr. for november. Side 163 linie 4 f. n. er det sidste ord: altid, det bedes rettet til a l d r i g.
S.

Rosbachs artikler. I »Barselstuen«s 3. akts 5. scene står bl. a. følgende replik:
»Barselkonen: Skal jeg da æde Byggryns-Grød?
Doctor. Duer ikke heller; thi man kand aldrig faa Byggryns-Grod kaaget vel. Om den skulde kunne passere, skulde den kaages netop 3 Timer, 5 Minutter og en Ottendedel, og det altid med lige Ild.
Barselkonen: Men, hvor kan noget Menneske passe det saa lige?«.
Man kommer uvilkårligt til at tænke paa dette barselkonens suk, når man søger at studere hr. Rosbachs artikler; jfr bl. a. for april: I april skal man drikke urtete tilberedt af destilleret vand eller martsregnvand hver 6. time, men aldrig til måltidet. Aprilregnvand er ikke drikkelig, men er godt til bad, også tarmbad. Kvinder bør fra 11.—17. april holde sig til hørfrøslim og bygslim. I oktober: 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, aprikoser, gule appelsiner, citroner og grape fruit.
Ja, for at tale med barselkonen, hvor kan noget menneske passe det så lige?
Når så redaktøren på årsmødet (se september-numret) forsvarer disse vegetariske kandestøberier »særlig af tolerancehensyn og fordi de gav anledning til samtaler med udenforstående«, længes man virkelig efter en moderne Holberg, der kan få de udenforståendes lattermuskler sat i gang og få en god sag befriet for urimelige og hemmende snurrepiberier.
G. H a r t m a n n.

— — —

Jeg synes, man skal være forsigtig med at le ad det, man ikke forstår. Hensigten med at bringe hr. Rosbachs artikelserie har fra vor side været den at vise, hvorledes man o g s å kan se på vegetarismen. Vi k a n dog ikke bli ved at vade rundt i den traditionsbundne form for vegetarisme — en sag i fremskridt kan vel i det hele taget ikke godt være traditionsbunden. Det har været interessant at få indblik i en så særpræget og egenartet opfattelse af sundhedsreformen som hr. Rosbachs. Hvem siger, at vi skal følge det, fordi det står i bladet, endsige, om vi k a n, det kan vel kun de færreste, men en el. anden impuls har nu i alle fald flere fået. Det er dog altid noget — det bliver nok til mere! Vi takker hr. Rosbach for den tankevækkende artikelserie!
O l u f E g e r o d.

Indkomne gaver til dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond: Th. Stamer, Skovvej 7, Gentofte, 1,00. Math Mortensen, Holbergsgade 12, 5,00. Børnehjemmet »Lyshøj«, Sønderborg, 3,00. Trine Olsen, Fredericia, 2,00. Elise Mogensen, Ølgod, 1,00. M. & E. Foltmann, Hellerup, 5,00. Ingeb. Jørgensen 5,00.

Lecitin. En del skriftlige og telefoniske spørgsmål angående lecitin i anledning af artiklen i sidste nummer: »Nerver som stål ....«, som blot var en oversættelse fra et tysk tidsskrift, håber jeg finder fornøden besvarelse gennem følgende:
Lecitin hører til den gruppe stoffer blandt de sammensatte fedtstoffer, som benævnes fosfatider, og indeholder både fosfor og kvælstof. Det findes foruden i dyriske organer som nervesystem, lever og æggeblomme, hvoraf det gerne fremstilles rent, også rigt udbredt i planteverdenen, særlig i ærter, hvedeklid og havres kimblade. — Lecitin sammen med de øvrige fosfatider, sterinere og cerebrosider er meget interessante stofgrupper, som spiller en stor rolle i opbygningen særlig af nervesystemet og

andre livsvigtige bl. a. de reproduktive organer. Det tilføres dels gennem føden direkte, men kan tillige opbygges i organismen af tilført fosfor i andre former. Af vegetabilske fødemidler, særlig rige på fosfor, kan nævnes de fleste kornsorter, nødder, bælgfrugter, kartofler, kål, gulerødder, rædiker, løg og forskellige frugter: pærer, abrikoser, æbler, citroner, druer og jordbær. — I sygelige tilfælde, f. ex. nervesvækkelse og anæmi viser erfaringen, at særlig tilførsel af lecitin bedrer tilstanden foruden at virke appetitvækkende: temmelig dyre præparater, kan købes paa ethvert apotek. h.

»Foreningen til brandbeskyttelse af dyr«, adresse: Sommerstedgade 18, 4., Kbhvn. V., er en ny forening, hvis formål er at udbrede kendskab til brandsikring af stalde. I Danmark indebrænder hvert år ca. 6.000 større dyr. Frygtelige pinsler bliver disse dyr til del, inden døden sætter en stopper for deres lidelser. Enhver dyreven bør være medlem.
Orla.

Æblemel. I »Dansk Bager- & Konditoritidende« finder vi flg.: Kæmpehøsten af æbler i Italien har tvunget de derværende frugtavlere til at finde på nye metoder til frugtens opbevaring, da kun en femtedel deraf kan exporteres, og indlandsforbruget hidtil er ringe. I frugtcentret Massa-Lomborda har man begyndt at fremstille æblemel. Æblerne skylles og skæres itu, hvorefter de tørres i tørreanlæg ved 55 gr. Så formales de til et fint, gult pulver, der har en behagelig lugt. Æblemel med tilsætning af hvedemel kan bages til biscuit, som har vundet bifald; endvidere laver man tabletter på 3 g deraf. Æblemelet, som indeholder den friske frugts stoffer i næsten uforandret form, har vist sig gavnligt for sundheden, især til personer med dårlig mave og til svagelige børn ....
I nogle kommentarer hertil i »Dansk Frugtavl« siger hr. Glindemann Nielsen: Æbletabletter, f. ex. med et tyndt overtræk af chokolade, kunde jo bl. a. danne en modvægt mod det uundgåelige kvantum slik, børn skal have i form af de hæslige og set fra et sundhedsmæssigt synspunkt lidet heldige slikpinde, for ikke at tale om de valutagrådige bananer .... Ideen med æblemelskage er også tiltalende, ligesom tilsætning af æblemel jo sikkert vilde danne en modvægt mod det tab af næringsværdier, hveden lider under ved formalingens fjernelse af skal og kim .... Til dette sidste er der at bemærke, at vel kan æblemel vel nok anbefales til forskelligt, men at det dog er den omvendte verden, først at ødelægge hveden ved for fin en formaling og så bagefter søge at reparere på det ved at tilsætte frugtmel. O. E.

Bananens næringsværdi: Professor i fysiologisk kemi ved Columbia universitet, U. S. A., dr. Walter H. Eddy, karakteriserer efter indgående undersøgelser bananens egenskaber som følgende:

1. Er en god kaloriekilde, indeholder mere tørstof og mindre vand end andre friske frugter.
2. Er en god kilde til hurtig energi, på grund af et stort indhold af let assimilerbart sukker.
3. Et lavt indhold af protein i den friske frugt gør den til et udmærket middel til at forøge kaloriemængden i en diæt uden at forøge proteintilførslen.
4. Bananens kulhydrater synes at tåles særdeles godt af den sukkersyge.
5. Bananen synes i stand til at bekæmpe udviklingen af forrådnelsesbakterier og er også på anden måde en god regulator af mave og tarmvirksomheden.
6. Bananen tilfører føden betydelige mængder af følgende mineralstoffer: Kalcium, magnium, fosfor, svovl, jern og kobber.
7. Forøger blodets alkaliske reaktion og korrigerer syreforgiftning frembragt af syregivende føde.
8. Regenerativ betydning for de røde blodlegemer, ved dens evne til at stimulere produktionen af hæmoglobin.
9. Indeholder foruden c-stof også andre vitaminer.
10. Udgør sammen med mælk en velafbalanceret kost. Good Health.
h.

På Nordisk sundhedsforlag,

København, 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.

Den i bladet anmeldte pjece. „Formaar Verdenskrisen at bibringe Menneskeheden en ny Indstilling overfor Livet . . .?“, og som tager stilling til mange af tidens spørgsmaal, som ernæring. sygdom, medicin, krig, fred, arbejdsløshed, dyrkning af land- og havebrug m. fl. andre, koster kun 50 øre. Beløbet + 10 øre porto kan indsendes i frimærker til forlaget „Ideal“, Hothersplads 27[1].

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.

SANAFER
St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-diætiske næringsmidler for sunde og syge.
Forlang prisliste.

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

„SANA" Telefon 5650 Ingen Filialer
Genovis Urteextrakt
det reneste — det bedste
i Krukker å Kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Aabent hele Ugen

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

En virkelig Levevej
staar aaben for vegetarisk interesseret Dame eller Herre, der disponerer over en ganske lille Kapital. Bill. udbedes under Mærke „Levevej" indsendt til Bladets Ekspedition.

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. 1/2 kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.
Expedition: Fanøgade 10[1], 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, 33 1/3 pct. for 12 gange.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.