VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

N. A. Vodder død.

Vor gamle tro ven, forstander N. A. Vodder, er gået bort, 83 år gammel, tirsdag den 3. april. Dermed har Dansk vegetarisk forening mistet et skattet og trofast medlem, der ved sit fredelige væsen og ved sit arbejde i litteraturspredningens, foreningslivets og agitationens tjeneste var et smukt eksempel for alle. Et af hans store idealer var, at alle mennesker burde have deres hjem på egen jord og derved komme til at leve i naturlige omgivelser. Selv tog han, 80 år gammel, konsekvensen heraf, flyttede til Bagsværd og indbød sine foreningsfæller til at komme derud og tilbringe smukke dage under de høje bøge ved den stille sø. Her mødtes vi med venner flere gange, og hr. Vodder var vor altid flinke, opofrende vært. Her fandt han også tilsidst hvile — efter kort tids sygeleje — fra sin travle, utrættelige færd. Ære være hans minde!



— — —

Bisættelsen fandt sted fra Bispebjerg krematorium ved en højtidelighed, hvor ingeniør Zimsen talte på mange venners vegne, vort medlem, hr. koncertsanger Th. Nielsen sang, og da jeg ikke selv kunde være til stede, bragte min søn en hilsen fra D. v. f.

H. L. Henriksen.

Indhold: N. A. Vodder død. — Årstidernes vexlende ernæring. 5. — En røst fra folket. — Biologisk-dynamisk behandling af jorden. — Naturlægens grundsætninger. V. — Vegetarismens udvikling og fremtid i norden. — Litt om vegetarisme og vegetarkost før og nu. — Sundhedskøkkenet. — Foreningsmeddelelser. — Spredt og samlet.

28. årgang 1. maj 1934 numer 5

Årstidernes vexlende ernæring.

5. Maj.

Med maj begynder de fire brødløse sommermåneder. Naturens undervisning til os er nu: »Se jeg har gjort alle ting nye.« Derfor: bort med alle gamle forråd: kornprodukter, bælgfrugter, nødder og hold dig til det, som årstiden og det *hjemlige* marked byder. Sydfrugternes tid er i det væsentlige forbi, bærrenes tid er endnu ikke kommet. *Maj måned er de friske gemysers måned.* Bryd dig ikke om kalorieteorier, æggehvideteorier og vitaminteorier. Nu er tiden inde til fuldstændig at bryde med alt gammelt og tilvant, som engang måske var godt, men nu er forældet.

Hertil skal maj måneds gemyseernæring hjælpe os. Alle gemyser virker udskillende og befrier hver efter sin natur de beslægtede dele af vor organisme. Benytter vi os forstandigt af maj måneds — i kvantitet ringe, men i kvalitet rige og virksomme friske urter, vil ikke blot de sidste rester af vinterens sygdomsbringende slagger forsvinde, men også årgamle forsteninger og forkalkninger, og fra vor forstoppede og derfor uklare hjerne vil forestillinger vige, som før var os uundværlige: spiritus, tobak, kaffe, the, chocolade, ost, smør, margarine, fedt, brød, kager osv.

Men for at have denne store udrensende virkning, må alle årstidens gemyser nydes rå og absolut friske.

Bedst af alle maj måneds gemyser er *rabarber.* Gå hver »morgen i maj, når det grønnes« tidligt ud i haven, træk en rabarberstilk og tyg på fastende hjerte saften af og spyt resten ud, og drik desuden hver aften lige før sengetid 1 glas friskafpresset rabarbersaft. Det virker udskillende og afførende tillige, renser derved efterhånden grundigt hele fordøjelsesapparatet og helbreder den tilstoppede *lever,* så blodet renses, blodomløbet forbedres, og sygdomsstofferne fjernes endog fra huden, som bliver renere og klarere.

Har man i april klaret sig med eet måltid, så kan man i maj tillade sig to: middag og aften. Til middagsmåltidet bør man først og fremmest tage *asparges,* 6—8 stk. daglig; som rabarber renser og helbreder leveren, vil asparges rense *nyrer* og *blære.* Den kan suppleres med salater af grønne blade som salat, spinat, løvetand, cikorie, syre osv. Kan man ikke spise asparges rå, kan man overhælde den med kogende vand i 10 minutter og derpå dampe den med olie, men uden vand.

Asparges og rabarber må ikke nydes til samme måltid.

Til aftensmåltidet passer rå salater af rodfrugter, f. ex. nye gule-

rødder suppleret med friske grønærter og krydret med anisblade eller nye kartofler, krydret med kommenblade eller fennikelblade eller selleri med kartofer, men ikke selleri og gulerødder til samme måltid. Rå salater kan tilsættes eller suppleres med fløde eller olie, med æg eller mælk, men disse sidste må ikke nydes sammen.

Maj måned er de bitre urters måned; opsøg med flid, hvad der er bittert, men bandlys sukker og salt; foretræk de friske urter for de tørrede fra i fjor. De bitre urter malurt og salvie kan tilsættes salater eller laves til the. Drik daglig the af islandsk mos, buffalo kløver og spis af og til bitter blokchokolade eller tilbered en drik deraf, af vand eller mælk, men uden sukker.

Maj er også blomsternes måned. Pluk og spis på din daglige morgentur de blomster, hvis farve og duft tiltaler dig. Violer virker især nervestyrkende.

Maj er endelig også den ideelle måned for en mælkekur, hvorved de kronisk syge, de af læger mishandlede og de før tiden ældede kan rekreere sig og regenere ved simpelt hen med henyn til ernæringen at blive som børn, vende tilbage til spædbarnets oprindelige ernæring og begynde forfra.

Man bør derfor lægge sin rekreationsferie i maj—juni og i den tid flytte på landet, hvis man er så uheldig at bo i byen. Gå da selv til stalden og drik mælken, mens den endnu er varm, begynd med ½ l om morgenen, forøg mængden med 1 dl pr. dag indtil 1½ l om morgenen, tag så tillige ½ l nymalket mælk om aftenen og forøg aftenrationen med 1 dl pr. dag indtil 1½ l er nået. Drik så i de følgende 8 dage 1½ l om morgenen og 1½ l om aftenen. I den tid mælkekuren varer, skal man ikke spise eller drikke andet. Oster mælken i forndøjelseskanalen, må den tilsættes 1 theskefuld borax — opløst i lidt destilleret vand — pr. l mælk.

En mælkekur — om muligt gedemælk — er især værdifuld for lungelidende og tuberkuløse.

Egelundshuset, 19. april 1934.

Johs. Rosbach.

En røst fra folket.

I det norske vegetarblad »Naturlægen« findes nogle artikler under overskriften: »Er den nye ernæring praktisk gennemførlig«. Artiklen i nummer 2 begynder således: »Den moderne ernæring har i kampen mod den gamle 3 problemer at overvinde: smag, økonomi og praktisk gennemførelse. Problemet »ernæringsform« er nemlig ingenlunde løst bare ved at bevise, at den nye ernæring er sundere end den gamle. Det er ikke nok at forkynde »sundhedens glædesbudskab«, man må også jævne vejen for de »fortabte får«.

Ved at læse dette, måtte jeg tænke på hr. Rosbachs artikler i »Vegetarisk tidsskrift«, der såvist ikke jævner vejen for de »fortabte får«. Den, der læser dem, vil være tilbøjelig til at vende sig mod den vegetariske tanke!

Jeg er ikke videnskabsmand og skal ikke søge at modbevise hr. Rosbachs teorier, men jeg finder det højst mærkeligt, om man skulde leve så kunstigt og indviklet for at leve sundt. Og den store brede del af det danske folk, som jeg kender til, vil absolut ikke drages til os ved denne agitation. Lad os pege på de produkter af planteriget, som på forskellige årstider foreligger i lettilgængelig og billig form, og lad os anvise en nem og sund måde at tilberede disse produkter på, så er der mulighed for at få nogle til at tage et skridt i den rigtige retning. At der på en sådan kost kan præsteres godt arbejde både legemligt og åndeligt, har man bevis for. Hvad der også i høj grad undrer mig er, at hr. Rosbach i så høj grad anbefaler mælk og æg. Hr. Rosbach har nemlig ved møder udtalt sig imod sprøjtning af frugttræer, fordi man derved d r æ b e r l i v, og dette bør menneskene ikke gøre. Men hvorledes skaffes der mælk og æg, uden at der må komme til at foreligge slagtning, selv om denne ikke netop kræves i første omgang for at skaffe de nævnte produkter. Vil det måske være mere humant at lade gamle høns gå, til de dør af alderdom, og hvad med de mange haner, der nødvendigvis fødes, når man skal have høns. Det samme gælder jo med hensyn til køerne. Man må være konsekvent i sine teorier.

Der er for mig ingen tvivl om, at normale mennesker udmærket kan leve uden dyriske produkter af nogen art, og hvis ellers jeg har rigtigt fat på vegetarismen, vil dette netop være at gå den vej, som Gud — eller om man vil naturen — har bestemt for os, for at vi kan nå den udvikling, hvortil vi er skabt.

At anvise folk at spise efter månens stilling lyder jo meget lærd, men skal vegetarismen vinde frem, da må der tales til menneskenes hjerte, så de føler slagtningens gru og brutalitet, og man må animere en vegetarisk levevis, der både hvad smag, økonomi og praktisk gennemførlighed angår kan konkurrere med den nu gængse levevis.

Det kunde interessere mig at høre »røster fra folket« angående disse tanker.

V a l d e m a r B e n d i x e n.

Biologisk-dynamisk behandling af jorden.

Det er længe siden, bonden i almindelighed dyrkede sin jord som en art kultus, hvor han oplevede afgrøden som frugten af jordiske og kosmiske kræfters forening, og hvor kvaliteten af afgrøden — ikke størst mulig vægt — var det afgørende.

I grelleste modsætning hertil er mangt såkaldt moderne agerbrug eller gartneri, der mere eller mindre betragter jorden som underlag for spekulationer over, hvad der i øjeblikket betaler sig bedst.

Med al respekt for det høje standpunkt, som kemi og teknik indtager, må man dog blive noget betænkelig, når man erfarer, hvorledes jorden kan blive »træt« af kunstgødning, hvorledes giftige bejdsemidler for korn kan påvises i det af kornet fremstillede brød, hvorledes giftige sprøjtevæsker for frugttræer kan spores i frugterne, og hvorledes i det hele taget den i land- og havebruget blindt fremstormende kemi og teknik udrydder og sønderstræder det meste af det, der betinger den virkelige vitalitet.

Siden dr. Rudolf Steiner i 1924 ved en kongres i Koberwitz ved Breslau havde givet landbrugere anvisning på hvorledes vækstkræfterne i naturen skal understøttes på naturlig måde, arbejdede man på forskellige steder i Tyskland efter anvisningerne, samtidig med et der udførtes en mængde videnskabelige undersøgelser og nu 10 år efter har man i Tyskland flere gødsel, gårde og gartneribrug, samt haver i almindelighed, der drives

på grundlag af den biologisk-dynamiske behandling af jorden, hvorved man fuldstændig har frigjort sig for kunstgødning og andre fra deres organiske forbindelse med naturen løsrevne stoffer. Derved har man ikke alene sikret sig sunde afgrøder, men har også bragt bevis for metodens overlegenhed.
Metoden går ud på at fremskynde den bakterievirksomhed, som kan frigøre vækstkræfterne og overføre dem til planterne.
Af interessante forsøg, der har været gjort, skal jeg omtalte et par karakteristiske.
En stor trækasse inddeltes med gennemhullede skillevægge i fire rum, hvori der kom fire forskellige slags agerjord; deraf var en kunstgødet, en anden biologisk-dynamisk behandlet.
Efter at man havde nedlagt lige mange regnorme i hvert rum, viste det sig, at de allerfleste af regnormene efterhaanden forsamledes i den biologisk-dynamiske jord.
I et bur, hvori man havde hvide mus, stilledes to skåle med korn, der stammede fra, dels kunstgødet mark og dels biologisk dynamisk behandlet. Musene spiste så godt som intet af det kunstgødede korn. Ved fodringsforsøg viste det sig, at mus, der er opfødret med biologisk-dynami korn, har meget større livskraft end mus, der har fået kunstgødet korn i samme tid.
Stilledes en plante lige i grænsen mellem kunstgødet jord og biologisk-dynamisk, skod flertallet af planterødderne ned i den sidste.
Disse og lignende forsøg har kun været gjort for at kunne demonstrere metodens virkninger på en sådan måde, at alle kunde forstå det.
Beretninger fra landbrugere, gartnere og haveejere, der anvender den ny metode, viser da også, at kvaliteten af korn, frugt og gemyse stiger samtidig med holdbarheden.
Overskæres f. ex. en selleriknold, som er drevet i kunstgødet jord, varer det ikke længe, inden den bliver blød, misfarves, rådner og stinker i modsætning til den selleri, der er drevet i biologisk-dynamisk jord. Efter overskæring holder den sig længe frisk i snitfladen og tørrer efterhånden ind uden at rådne og uden stank.
For interesserede kan jeg henvise til »Landwirtschaftsrat« J. Schomerus Bog: Die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise im Obst und Gartenbau, 120 sider, 1932, Pflugschar Verlag, Düsseldorf.
I et af de følgende numre skal jeg da anmelde den så fyldigt, at læseren vil kunne få et indblik i metodens teknik.

J. Thorarensen.

Naturlægens grundsætninger. V.

Vædskeconcentration.

De ⅔ af det menneskelige legeme består af vand. Det er derfor af den mest afgørende betydning, hvilken vædskemængde, der tilføres legemet, og under hvilken form dette sker. Men lige så stor betydning har det, hvorledes vædskens tilstand i legemet er, om den er rigtigt sammensat, og den deri tilstedeværende næringsmængde.

Nu kan næringsmængden under normale forhold uden skade svinge betydeligt og bør gøre det, eftersom der kræves et større eller mindre arbejde af organismen. Vil man byde sit legeme hårde anstrengelser, vil stofgennemstrømningen forøges, og der vil være brug for en højere næringsconcentration. Det kan derfor være godt for at

skaffe stofskiftet lettere arbejdsvilkår, at holde legemet fri for næringstilførsel en vis tid af døgnet. Man vil derved vænne legemet til at anvende alle sine hjælpekilder i form af glykogen i leveren, fedtstofreserver i bindevævene, og man vil selvfølgelig også gennem en sådan regulering formindske faren for usunde ophobninger af stof, idet man tvinger legemet til at skifte reservestoffet. Den sunde appetit vil atter regulere vævenes forsyning med nye reserver. Ligeledes er der en vis sparsommelighed i legemets økonomi. Når vævene ikke overfyldes, vil alle tilstedeværende værdier anvendes til yderste grænse, og hele det fine apparat, der betegnes som madlyst(appetit) vil vise sin reguleringsevne overfor valget af stoftilførsel til legemet og skærpe sansen for fødevalget, (det som dr. Mishael Larsen kaldte »naturinstincterne«). Ligeledes er den indeholdte næringsart af stor betydning. Man kan ved anvendelse af den rette sammensætning gøre vædskerne egnede til at optage nye opgaver, noget, der for naturlægen spiller den mest afgørende rolle. Vi henviser her til artiklen om stofvalg. Der kræves desuden, for at selve den indre omsætning kan foregå uhindret, en bestemt stofsammensætning, som der også bør tages hensyn til under valg af en diæt.

For at kunne bedømme det sunde vædskebehov, må man først og fremmest tage hensyn til det krav, et legeme med normal form stiller. Dersom legemets overflade gennem overfedning er blevet forøget, vil der selvfølgelig ske en tilsvarende forøget fordampning og varmeafgang fra vævene.

Vædsken tilføres ad tre hodvedveje.

Den første og vigtigste er gennem råkost og frisk frugt. Den særligt i frugten tilstedeværende næringsvædske er ikke alene filtreret gennem alle plantens væv, den er i sunde frugter ursteril ɔ: fri for sygdomskim, og forsynet med en rigelig mængde af vitaminer og salte.

Den anden naturlige kilde til legemets forsyning med vand er kulhydraterne. Under udskillelse af kultveilte (»kulsyre«) frigør de destilleret vand i legemet. Deraf den kendte forfriskende virkning af concentrerede kulhydrater som sukker eller tørre kiks på en marchtur.

Den tredie er trods moderne teoretikeres ensigdighed den klare rene vædske, som gennem jordens kilder når dens overflade. Også jorden har en filtrerende, rensende virkning på vandet og det af naturlige mineraler opløste stof kan man ikke på forhånd nægte en vis rolle i stofomsætningen, selv om den bedste og lettest anven-

delige form er og bliver de i levende plantedele tilstedeværende organiske saltforbindelser.

Ligeledes er det en gammel, gylden regel, som kendes helt fra oldtiden, at man bør tilblande vandet en vis mængde frugtsaft. »Vanddrikkerne« som f. ex. ægypterne var ikke højt ansete, og man kendte den lægende indflydelse af tilblanding af ren vinsaft til vandet.

Når moderne praktikere har opdaget, at koldt vand feder, medens varme drikke virker afmagrende, så beror dette i naturkemien meget anvendelige factum på to ting. Dels vil vædskens højere temperatur forøge dens evne til at opløse stoffer, der eventuelt skal udrenses, og dels vil den gennem vædskens varme tilførte temperaturforhøjelse af sig selv forøge stofskiftet og derved virke afmagrende, modsat vil kolde vædsker bevirke en nedsættelse af såvel stofomsætning som temperatur. Uden direkte at indeholde fedtstof, vil altså den kolde vædske disponere for mindre stofforbrug, hvorved der lettere bliver stof til aflejring.

Når nogle mennesker uden at få vandfyldte væv i en årrække kan nyde utrolige masser af vin, øl eller, som visse naturlæger bruger det, kogt vand, så er dette et forhold, der i høj grad belaster hjerte og nyrer, og behandlingen bør kun anvendes under meget kritiske forhold, da en gradvis vandfyldning af forskellige væv, særligt bindevæv, ellers let kan indtræde. Dersom man ikke nyder en føde, der indeholder affaldsstoffer, vil en sådan overbelastning af legemet med vædske aldrig behøves. Dersom man nyder en passende mængde kogt føde og frisk frugt kan al anden vædsketilførsel undgåes. Dog må man anse en vis anvendelse af bagte kornsorter for tilrådelig. Det vil da medføre, at indtagelsen af fri vædske daglig vil beløbe sig til ca. ½ l og ved legemsarbejde i varme ca. ¾ l for en mand af gennemsnitsvægt. Det forudsættes, at frugtforbruget er mindst ¼ kg daglig og råkostforbruget noget lignende.

Den betydelig større vædskemængde, der forlader legemet i døgnet, dannes altså dels af det ved kogning i føden opsugede vand, dels den ideelle vædske i frugten og råkosten, og dels den ved kulhydraternes og fedtstoffernes forbrænding udskilte vædskemængde. At man ved at optage store saltmængder kan forøge vædskeforbruget og udtørre vævene er ikke noget bevis for, at salt er sundt. Så længe legemet kan udskille det, sker der næppe nogen skade, men før eller senere vil der selvfølgelig indtræde en klornatriumsforgiftning, og også den kan tilslut virke forandrende på legemets sunde form.

Når den gamle lægekunst i så høj grad anvendte urindrivende urter, og Henrik Harpestræng for et stort antal urter nævner netop denne egenskab, skyldes det måske netop den dengang anvendte saltkonservering eller »syltning«, som vor tid endnu ikke helt har forladt. *Thomas E. Spur.*

Vegetarismens udvikling og fremtid i norden.

Redaktionen har anmodet en del af læserne om en udtalelse vedr. ovenstående emne, og bringer her, i fortsættelse fra marts nr., de yderligere modtagne besvarelser.

For 25 år siden var vegetarismen knap nok kendt — nu er den anerkendt. Men de mange forkæmpere, som stadig har været i fronten, får næppe orlov foreløbig.
Den tendens hvormed det »moderne« land- og gartneribrug har været drevet i den sidste menneskealder, har banet vejen for en mængde sygdomme eller uligevægtstilstande i vore kulturplanter, så disses kvalitet og vitalitet er forringet i foruroligende grad.
Jeg ser derfor i fremtiden vore forkæmpere hårdt engagerede i kampen imod kunstgødning, bejdser og andre giftstoffer, hvis udstrakte anvendelse er en trusel mod alt liv. J. Thorarensen.

Der ligger frigørelse i nutiden og bevarelse i fremtiden for vegetarismen og menneskeheden derigennem, om de modtager med tak.
Anna Ullerup.

Tør man regne med, at de ændringer, der er sket med befolkningens levevis i de sidste 25 år, er en strømpil, der peger fremad, er der grund til at tro, at den vegetariske levevis vil vinde større og større udbredelse. Ejendommeligt er det dog at se, at det ikke er den rene vegetarisme, der har fundet flere tilhængere, men den delvis vegetariske levemåde; det er ad middelvejen, sagen trænger sig frem. Spørgsmålet er derfor: hvorlangt frem skal vi nå, på hvilket trin vil — eller bør — udviklingen nå sin ligevægtsstilling? Det menneskelige legeme er udstyret med reguleringsorganer, hvis opgave det er at hindre en større eller mindre ødelæggelse, der kunde ske ved at uegnede stoffer finder vej til fordøjelsesorganerne. Heraf følger, at den føde, vi indtager, ikke behøver at være fuldstændig »ren«; ti vort legeme kan rense den — dog kun indtil en vis grænse. Reaktionen mod den overdrevne kaffe- og kødkost er fremkaldt ved erfaringen om, at reguleringsorganer bliver overbelastede derved, således at sygdomsprocenten bliver for stor. Der er ikke her lejlighed til at fremføre noget bevismateriale, men undersøgelser, jeg har foretaget, får mig til at mene, at uegnede fødemidler kun må udgøre nogle få procent af den samlede føde. Da naturen — hvortil jo også mennesket hører — har en tilbøjelighed til at søge mod en ligevægtsstilling, er det sandsynligt, at også ernæringsforholdet vil finde sit naturlige leje.
Gr. Graversen.

Efter min opfattelse, indsigt og erfaring, er vegetarismens udvikling en logisk følge af den erkendelse, at vor kost er for vitaminfattig og for kvælstofrig — for mineralsaltfattig og for æggehviderig — og at man overalt i Danmark, Norge og Sverige sporer en tendens til at omlægge kosten i vegetarisk retning.

Såvel foredrag som bøger om dette emne fra lægevidenskabelig og lægmands side er blevet modtaget med levende interesse af det store publikum.
Den nyere tids videnskab på ernæringens område vil yderligere bekræfte, at man her i norden er vågne og forstående overfor tidens krav om en reform-røst, der har til formål at forebygge og helbrede sygdomme — q u i v i v r a v e r r a!

E l n a R e g n e r A n d e r s e n.

De fleste vegetarer er sikkert blevet det, fordi de i forvejen har været syge.
Jo mere sygdommenes antal stiger — og det gør de jo ved menneskenes grumme forkerte levevis — jo mere vil man spørge om råd derimod, og da vil vegetarismen naturligt være redningsplanken. Så vil det også afhænge af, hvorvidt vegetarerne vil kæmpe på en forstandig og overbevisende måde for sagen.

S e v e r i n A n d e r s e n.

Krisen, hvor kritisk den end for tiden synes, må dog tilsidst, set fra et vegetarisk standpunk, blive til gavn for vort land. Selvforsyningen, der i øjeblikket sidder i højsædet overalt i verden, burde åbne vore landmænds øjne for »landbrugets omlægning« — hermed menes: formindsket produktion af animalsk føde og forøget korn, frugt og planteavl. Som exempel behøver jeg her kun at henføre til gårdejer Valdemar Bendixen, der med sit »kreaturløse jordbrug« sidder g æ l d f r i t på sin gård, mens snart størsteparten af vore kreatur-producerende landmænd truer »rente og kapital« for at få lov til at blive ved gården. Uvilkårlig får man den tanke, om det ikke var til gavn for vegetarismens udvikling i fremtiden, at sådanne landmænd med forældede metoder virkelig kom til »at gå fra gården« og andre, praktisk uddannede, vegetarisk indstillede, folk i stedet førte disse videre til gavn for landets økonomi så vel som for befolkningens sundhed.

L a u r a M e h r n.

Jeg betragter vegetarismen som en international sag! Vil man arbejde for vegetarismen på dette grundlag, må man være med til at frigøre hele verden fra nød og sult, at skabe en social fordeling, at arbejde mod al chauvinisme, nationalisme og militarisme. For at nå dette, må vi overbevise alle om, at ved at ophøre at spise kød og alt andet levende, vil menneskene få styrke til at kæmpe for et virkeligt vegetarisk naturligt liv i hele verden.
Hvis vi stadigt agiterer med etiske og religiøse problemer for vegetarismen, vil den brede befolkning, her i norden som i andre lande, betragte vegetarismen som overklassens ideal. Vort arbejde skal være iblandt arbejderklassen og mellemklassen, så skaber vi god fremtid for vegetarismen.
Bort med individualismen, lad os slutte sammen i kollektivt arbejde for vort ideal!

S. A s i n o f f s k i.

Fra min tidligste barndom (for over 50 år siden) husker jeg kun ganske få grønthandlere og frugtbutikker i gaderne, i reglen kedelige vinduer, hvor lidt æbler og pærer livede op. Af gadehandlere var der kun pæreprangere, der om efteråret råbte med gråpærer »20 møre for 10 øre, så får de sel' lov at rage.«
Nu stråler der frugt- og grøntbutikker i massevis, banan- og frugtsælgere på hvert gadehjørne. Er det ikke tegn på vegetarismens fremgang?
Lægerne, der tidligere troede, at man skulde fyldes med kød, såkaldt »kraftig og nærende føde«, mente, at man overhovedet ikke kunde leve og arbejde strengt på vegetarisk kost i de koldere lande, tilråder nu ofte at tilsætte den daglige kost vegetariske retter — de benævnes dog ikke altid som vegetariske — og på hospitalerne experimenterer de i stilhed med vegetariske diæter, særlig laktovegetariske — ordet nævnes endogså

— selv om patienter, der er vegetarer, endnu kan risikere at blive hånede, fordi de er det. Men det er dog også et skridt fremad.
Nu er vel de fleste fornuftige mennesker vegetarer, engang i en ikke altfor fjern fremtid vil sikkert alle være fornuftige nok til at være vegetarer.
Når engang de danske bønder har indset det fornuftige i at nedlægge den urentable dyrebestand og dyrke Danmarks jord som en stor have, da vil befolkningen sikkert få øjnene op for vegetarismens goder, ikke alene økonomisk, men også sundhedsmæssigt. Margrethe Noll.

Et er bevægelsen som en af »ismerne«, og som sådan må den dele kår med andre »ismer« d. v. s. hverken at kunne leve eller dø — et andet er, hvordan sagen stiller sig for veget. levevis i almindelighed .
Veget. kost har ved Dr. Ottosens propaganda, ved Dr. Mich. Larsens stærke tro paa den og ved Dr. Hindhedes omfattende arbejde fået et godt grundlag for en mere almen udbredelse, i høj grad begunstiget af vitaminforskningen, men allerede for 30 år siden blev dog veget. kost ordineret imod reumatiske lidelser (f. ex. overlæge Fløjstrup, Khbvn.). Største delen af vore gamle næringsveje gaar jo vegetarismen imod, men for den taler den i nutiden øgede produktion af havesager, og arbejdet for indførelse af disse i husholdningen, er et arbejde som lægmænd med fortrøstning kan deltage i under mottoet af det her på Fyn stammende ord: Aldrig færdig — altid på vej. Fr. Pedersen.

Gennem vegetarismens udvikling mener jeg, vi har det bedste fundament for den nye tid, vi er ved at udfolde, og det er glædeligt at se, hvor vegetarismen går frem også her i Norden. Fra at være noget man i al almindelighed trak på skuldrene af og så på med halvt medlidende, halvt forargede blikke, så er det nu noget, der respekteres og bruges af lægerne mod en masse sygdomme.
Hvor frygtelig destruktionen af alle de mange dyr end er, så må det da også tjene til at forandre landbruget, så jorden kan få den tilstrækkelige hvile, så den kan blive sund at leve på og skænke os planter, der er sunde og modstandsdygtige mod alle de larver, svampe og bakterieangreb, de nu bukker under for.
Her ser jeg den største vanskelighed, som vegetarismen har at overvinde. Vi ser den gå frem af æstetiske og hygiejniske grunde, men kommer etiken og kræver sin ret også for naturen, så vil den få en hård tørn med begæret.
Sætte fordringerne til jordens ydeevne ned, det vil føles som tilbagegang. Men mon det ikke er det, den ny tid kræver på alle områder!
Vi skal tage tøjlerne overfor alt rekordjageri — nok følge med tiden, men ikke med strømmen.
Jorden er et halvintelligent væsen, har jeg læst et sted, den slår igen, hvis den bliver spændt over evne — naturkatastroferne — og mon ikke mange af vore sygdomme stammer fra en udpint eller overmættet jord?
Vegetarisme er ikke alene et madspørgsmål, men den giver os en hel ny indstilling overfor alle livsspørgsmmål, idet den gør hjernen mere plastisk og modtagelig for åndelige impulser. Det er ikke lige meget, om vi bygger vore celler op af lig og overernærede urter eller af solmættede frugter og naturligt udviklede planter. Det er kvaliteten, det kommer an på, ikke kvantiteten, og den forståelse tror jeg også vi nordboere er ved at erhverve os, vi skal måske blot have lidt mere tid til at omforme ideerne her i den tempererede zone; men så kan vi også præstere egetømmer.
Jeg kan ikke se, hvorledes vegetarismen vil udvikle sig, men jeg håber, vi vil få øjnene op for, at moderjord må behandles med ærbødighed.
Ingeborg Andersen.

Litt om vegetarisme og vegetarkost før og nu.

»Tempora mutantur et nos in illis« — tidene forandres og vi med dem, dette gamle visdomsord gjelder også for vegetarismen. Man ser det tydelig nok når man kaster blikket tilbake på de 30 år, som utgjør den nordiske vegetarismes historie.

Før: En sterkt sekterisk »salonvegetarisme«, ikke uten et lite stenk av fariseisme (»Vi takker dig gud, at vi ikke er som andre mennesker«).

Nu: Praktisk socialt folkeoplysningsarbeide på bredeste front; vegetarismen er kommet inn i sitt avgjørende stadium.

Dette skal ikke være sagt for å kaste sten på de vegetariske pionerer. Tvertimot, deres tro og heltemot fortjener vår høieste beundring. Man kunde ikke vente at vegetarismen i sin første begynnelse fullt skulde overskue storheten og rekkevidden av det kulturprogram den stillet op, dertil var problemet for stort, opgavene for mange og først og sist, vanskelighetene og motstanden man hadde å kjempe med for uhyre.

Man må huske på at de første vegetarer blev sett på som »rare dyr« (for å bruke et meget mildt uttrykk) og som farlige revolusjonære (ikke uten grunn). Dette er forklaringen på at vegetarismen til å begynne med m å t t e bli sekterisk. Den hårde virkelighet utenfor tvang den tilbake til dens eget, sterkt begrensede miljø, den måtte bli en salonvegetarisme.

Virkelig fruktbar kunde vegetarismen først bli, når vegetaren steg ut av sin ramme og tok føling med det brede, strømmende menneskeliv med alle dets laster, lyster og begjær. Han måtte først stå ansikt til ansikt med hele den menneskelige nød og elendighet og ta sitt løft her. Da begynte motstanden og hånen og kulden å smelte. Vegetarernes opgave er ikke lenger å dyrke vegetarismens blomster på sitt eget private parnass, men å gå ut i verden og »fange mennesker«. —

Denne utvikling fra det teoretiske til det praktiske, fra idé til virkelighet, ser vi enda tydeligere på v e g e t a r k o s t e n. Også her har livet selv grepet inn og fjernet alt hvad der stengte for fremskridt og utvikling. Oprinnelig gjorde man sig all mulig umake med å kopiere og imitere kjøttmaten: vegetarbiff, vegetariske kjøttkaker, pølse, »benløse fugler«, »får i kål« o. s. v., det var tidens standardretter. Belgfrukter (erter, bønner, linser) spilte en stor rolle i dieten. Likeså egg- og melretter i alle mulige fasonger. Gabriel Scott forteller i et privatbrev til »Naturlægen«s redaktør om sin og sin familjes kosthold i den første tid efter at Norges veg. forening var stiftet: »Vi levet hovedsagelig av grønne linser. Som et kuriosum kan jeg fortelle, at vår hushjelp blev så tykk av vegetarkosten, at vi spøkte med, at hun måtte gå sidelengs inn gjennem døren«. Ja, intet under at man la sig ut på den kost!

Hindhede innleder det store omslag for vegetarkostens vedkommende. Som en ny Rousseau preker han evangeliet »tilbake til naturen« også for det daglige brøds vedkommende: Tilbake til fedrenes enkle, sunde levevaner. Minst mulig kluss med maten, minst mulig kunstig og komplisert tillagning. Han ønsker både kokeboker og kokeboksforfattere dit hvor pepperen gror.

Våre dagers råkostfelttog har fullført dr. Hindhedes verk. Vi er kommet tilbake til naturen, til den levende livgivende natur, også for ernæringens vedkommende.

Ser vi på en vegetarisk meny idag og for 30 år siden, vil vi bli slått av utviklingen. Det er to tidsaldre som står mot hverandre. Nutidens enkle funkisstil, med de klare rene linjer tegner sig klart av mot forrige generasjons krimskrams. De mange kunstige og kunstferdige kjøtt- og fiskimitasjoner (i og for sig en ydmygelse og falliterklæring for den vegetariske idé) har måttet vike for den »levende føde«. Rå frukt og grønnsaker, det er nu hovedsaken, dertil enkelt tilberedte oljedampede retter: poteter, grønnkål, selleri, rosenkål o. lign., alt sammen n a t u r e l l e, mest mulig

naturlig, uten kompliserte sauser eller mektige kompotter og eggefarser. Ingen er vel nu i tvil om, at vår folkehelse har høstet og vil høste de største fordeler av denne omstilling.

Fru dr. Røgler.
(Naturlægen. Oslo.)

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

Sidste nummer af tidsskriftet bragte ingen opskrifter, men efter opfordring og opmuntret af den interesse, der er blevet Sundhedskøkkenet til del, bringes atter her nogle retter, som jeg håber kan blive til hjælp for nogle nybegyndere eller viderekomne, der søger afveksling i deres vegetariske kost.

Engelsk postei: 6 skoldede, flåede tomater, 2 fint hakkede løg og krummen af ¼ mindst en dag gammelt franskbrød, der er opblødt i lidt mælk, koges sammen over svag ild med en god skive veget. margarine. Et pisket æg og 2 spiseskefulde reven mild ost røres i; salt efter smag. Det hele presses i en form, lidt smeltet margarine hældes over. Kan evt. bages 20 min. i ovn. Spises kold på smørrebrød.

Krystader: ¼ kg flormel, 2½ dl mælk, 2 theskefulde stødt melis, lidt salt og 2 æg piskes godt sammen. Vegetabilsk palmin sættes på at koge i en ikke for flad gryde, heri sættes krystadejernet, og man koger over svag ild til palminen damper. Dejgen hældes i så mange overkopper, som der er forme på jernet. Heri dyppes jernet, dog ikke helt til randen. Krystadejernet holdes i det hede palmin til krystaderne er lysebrune, da løsnes de med en gaffel og lægges omvendt på et stykke papir, for at fedtet kan trække af. Krystaderne kan opbevares i en blikkasse, men må da forinden anvendelse sættes i en varm ovn.
Som fyld i krystader kan nævnes:

1. Ærter og gulerødder. Stuvede ærter og gulerødder med små stykker protose kommes i de varme krystader. Overdrysses med hakket persille og serveres.

2. Asparges og boller. Små kartoffelboller i en stuvning med asparges, legeret med æggeblomme og tilberedt med citron og lidt salt. Pyntes med karse.
Kartoffelboller: Lige dele kogte, kolde kartofler og krumme af gammelt franskbrød, der er opblødt i lidt fløde, og to løg males gennem maskinen. Røres med to æg, lidt salt og reven muskat. Sættes på i kogende vand som små boller og koges forsigtigt. Smages til med citronsaft. I stedet for asparges kan anvendes macaroni eller små kulørte nudler.

3. Blomkålsfyld: Blomkål koges eller dampkoges hele — ikke for møre. En sauce tillaves med smør og mel, fortyndet urtevand og lidt marmite, legeres med et par velpiskede æggeblommer og lidt rå fløde. Blomkålen deles i små buketter, vendes forsigtig i saucen og fyldes så varme som muligt i krystaderne. Serveres på et varmt fad og garneres med overskårne kogte æg.

4. Bønnefyld: Snittebønner, perlebønner eller voksbønner, friske eller henkogte, fyldes i krystaderne, som garneres med tyndskåret nuttolene, der evt. kan være ristet på panden i smør, eller med en fin røræg med purløg.

5. Brun sauce med små frikadeller: Af samme fars som kartoffelbollerne steges små fine frikadeller og af bønne- eller linsefars små brune frikadeller. Frikadellerne fordeles i krystaderne og en god brun sauce hældes over. Krystaderne garneres med stegte skiver tomater og oven på hver skive en theskefuld brunede løg. Hertil serveres brunede kartofler. Bønne- eller linsefars og brun sauce, se herom i V. t. december 1933.

NB. De fyldte krystader bør serveres godt varme. Krystaderne må gerne

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 18,30—20,30. 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.

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

Mandag den 7. maj kl. 19 begynder de månedlige sammenkomster for foreningens medlemmer Eskærsvej nr. 4 hos hr. Albert Johansen. De fortsætter den første mandag i hver måned hele sommeren samme steds. Eskærsvej ligger 4 minutters gang fra linie 14's endestation. Alle er velkomne.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby).

Hver tirsdag kl. 20[00] hos Orla Olsen: træning i kapgang.

Herbergs-ringen. De 21 danske ungdomsforeninger, bl. a. **»Vegetarisk ungdom«,** der danner Herbergs-ringen, og gennem hvilke man får udstedt sit vandrekort, har allerede nu, for i år, udstedt så mange kort, at der ikke er nogen tvivl om, at vandresagen i år vil gå frem med tal, der vil overstige alt, hvad de tidligere år har givet forventning om.
Antallet af ungdomsherberger, jævnt fordelt over hele Danmark, omfatter nu ved vandresæsonens begyndelse 1934 ialt 124. På samme tidspunkt i 1933 var der 122 ungdomsherberger i Danmark, men heraf er der i efterårets og vinterens løb nedlagt 12, således at der indtil i dag ialt er oprettet 14 nye og bedre ungdomsherberger.
Dertil kommer, at en ikke ringe del af de bestående herberger har benyttet vinterens ikke så travle vandredage til at udvide og forbedre eller flytte til nye lokaler, således at de nu står godt rustet til at modtage sommerens store invasion af vandrere.
Sommeren 1934, vandrehistoriens 5te år i Danmark, vil i kommende tider komme til at stå som særlig betydende i vandresagens udvikling, idet det er den første sæson, i hvilken der er opnået fuld gensidighed mellem alle de lande i Europa, der er tilsluttet og anerkendt af den internationale herbergssammenslutning, der har hovedsæde i Amsterdam. Dette vil i praksis sige, at en dansker forsynet alene med d a n s k vandrekort har ret til at bo i alle ungdomsherberger i Danmark, Tyskland, Norge, England, Skotland, Irland, Holland, Belgien, Frankrig, Czekoslokaiet, Letland, Polen, Luxembourg og Schweitz, eller ialt ca. 3300 ungdomsheberger. Et stærkt bevis på denne ungdomssags enorme udvikling og sejrsgang over det ganske Europa
Kun til særlige turistlande som Norge og Schweitz skal det danske kort forsynes med et lille mærke mod en ringe afgift til de pågældende landes organisationer.
Endvidere har Herbergs-ringen i år haft den glæde, at en del danske museer, kirker og lign. har indført særlig reduceret entrepris for alle vandrere forsynet med gyldigt vandrekort.
Anmodningen om vandrekort sendes sammen med et pasfotografi til Orla Olsen, som ligeledes fornyer de gamle vandrekort. Ethvert vandrekort eller fornyelse koster 2 kr. incl. en fortegnelse over de danske ungdomsherbergers beliggenhed. O r l a.

---

overfyldes, det ser pænt ud, selvom lidt af fylden ligger mellem krystaderne. Kartoffelmos eller smukt kogte kartofler og evt. smeltet smør serveres til.

Spredt og samlet.

Vegetarisk bibliotek har skiftet leder. Hr. Herbert Ackermann har afløst hr. Carlo Meldola, der efter eget ønske har trukket sig tilbage. Vi bringer Carlo Meldola vor bedste tak for den tid han har passet biblioteket og er Herbert Ackermann meget taknemmelig for den beredvillighed hvormed han straks stillede sig til rådighed for biblioteket. Orla.

Frugt og Fordøjelse. Mod slet fordøjelse anvendes med udmærket virkning følgende frugter:
Svesker, dadler, figner, æbler, rosiner, ribs, stikkelsbær, tomater, druer, kirsebær m. m. er jo velkendte og virkningen er størst, når frugten nydes i rå tilstand. Mod træg afføring hos børn er sveskerne et fortrinligt middel i alle henseender.
Stoppende virkning har andre frugter i større eller mindre grad, særlig blåbær, tyttebær, tranebær og granatæbler; i noget mindre grad brombær, hindbær, pærer og søde kirsebær.
Beroligende virkning på overirriterede nerver har mange læger iagttaget og mener, at den må tilskrives den gunstige indvirkning, som frugtsafter har såvel på stofskifteudskillelsen og stofansætningen i det hele taget som på afføringen og urinafsondringen. Denne virkning er så iøjnefaldende, at mange læger anbefaler frugtspisning til aftensmåltidet som et mildt sovemiddel, især granatæblesaft, hægebærsaft, appelsiner, citroner, ferskener og tomater.

Magnium og jærn. Magnesia er uundværlig til benbygningen og til at give legemet smidighed og spændstighed.
Følgende stoffer indeholder magnesia i særlig grad: hørfrø, søde mandler, hvedeklid og rugklid, majs, valnødder, boghvede, solsikkefrø, vinterhvede og vinterrug.
Jærn er særlig nødvendigt til det røde farvestof i de røde blodlegemer til befordring af ilt og kulsyre.
Mælk indeholder intet jærn. Derfor er det nyfødte barn udrustet med overskud af jærn til hele diperioden.
Franskbrød, mælk og kaffe er de bedste midler til at gøre mennesker blodfattige, siger den svejtsiske forsker Bunge.
Rige på jærn er: vandmeloner, alm. løg og porrer, hovedsalat, rødløg, spinat, kålrabi, jordbær, blommer, stikkelsbær, græskar, rugmel o. m. fl.

Silicium, mangan, kobber og jod. Silicium eller kiselsyre skal vi have til hud, hår, øjne, ben og blod, tænder og samtlige bindevæv.
Næst efter ilt er det det mest udbredte grundstof i verden. Hovedmassen af den faste jordskorpe består heraf (granit, gnejs).
Kiselsyre findes især i: havre, sommerbyg, ris, rødløg, solsikkefrø, savoykål, blomkål, peberrod, hampfrø og jordskokker.
Mangan, kobber og **jod** hører også til vore uundværlige næringssalte.
Skjoldbruskkirtelens hormon (d. e. det stof, den udskiller) skal indeholde jod. Hvis skjoldbruskkirtelen svigter i sin virksomhed, kan denne sygdom afhjælpes, modvirkes, ved en ringe mængde jod, idet denne lidelse skyldes jodhunger. Dr. Bircher-Benner påpeger, at æblets kærnehus indeholder 24 gange så meget jod som æblekødet. Ved kogning af grøntsager og frugter omdannes næringssaltene fra organiske til uorganiske stoffer. Severin Andersen.

Sport og frugt. En mr. Jack Cains har cyclet 5000 engelske mil, fra Sydney til Cairns og tilbage med 15 kg oppakning, og har under hele turen udelukkende levet af frugt. («Vegetarianen»).

En uhyggelig, men rigtig sammenligning. En død ko eller et får, der er faldet om i folden, anses for ådsel. Den samme slags døde krop, behandlet og hængt op i slagterens krog regnes for føde. Omhyggelig microscopisk undersøgelse kan vise liden eller ingen forskel. Begge er fulde af tyktarmsbakterier og lugtende af forrådnelse, og de maddikeproducerende fluer og andre insekter sværmer rundt omkring for at udføre deres af naturen foreskrevne arbejde. Dr. J. H. Kellogg.

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	4,00
- 5.	Ottosen: »Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom«	4,00
- 80.	— »Den første Hjælp« (ved pludselig sygdom etc.)	2,00
	Begge do. indbundne i et bind	7,00
- 40.	— »Rationel Ernæring og Madlavning«, ernæringslære og kogebog — et enestående standardværk for sunde og syge. Allerede solgt i ca. 26 000 ekspl.	15,00
- 93.	— »Nem vegetarisk Mad«	1,50
- 77.	Panduro: »Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem, i Skole«	3,00
- 78.	— »Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse«	3,00
	Begge indbundne i et bind	7,00
- 92.	Anna Houmøller-Jensen: »Det vegetariske Køkken« (kogebog)	4,00
- 51.	»Vore Sange«, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn: »Er det godt at ryge?«	0,25
	Hindhede: »Om Tobak«	0,50
	Henriksen: »Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater«	0,50
	Nielsen: »Gode Ord om det største«	0,50
	»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.

Benyt Vegetarisk biblioteks bøger

udlån hver lørdag kl. 20—21 fra Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peder Hvidtfeldsstræde 13, st. København K.

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.**

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.

Arbejde ønskes!

Ung mand med interesse for alt søger arbejde.

Jens Lund,
Klaregade 38 I Odense.

Frydenstrand sanatorium

pr. Frederikshavn. — Prospekt gratis.

„Kurbadet"

Vesterport
København V.
Lysbade - Massage - Pakninger
Højfjeldssol etc.
Behandl. efter Skodsborgmetode

Vegetarisk kost,

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

SANA sundhedsfødevarer,

Skindergade 27, København,
Telefon 5650.
Medlemmer rabat. - Åben hele ugen.
Ingen filialer.

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
BILLIGE VINTERPRISER INDTIL 1 JUNI
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.

Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.
Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.