VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Årstidernes vexlende ernæring.

6. Juni.

Den, som lever ens hele året igennem, vil blive syg, er allerede syg, fordi han ikke agter på naturens love. Juni er sommersolhvervsmåned, diametralt modsat vintersolhvervsmåneden december; derfor må vor ernæring og hele levevis i juni være så modsat decembers som muligt. I december levede vi hjemmeliv, et liv i stilhed, optaget af indendørs sysler, tankearbejde, studier, og vi ernærede os af alle de produkter, som indeholdt plantelivet i koncentration, i hviletilstand: korn, nødder, bælgfrugter, frugter, rødder, kål, alt det, som indeholdt det nye liv i dvaletilstand, i magnetisk tilstand. Intet af alt dette bør vi gøre og spise i højsommermåneden juni, men i så høj grad som muligt nyde livet, som udfolder sig i naturen, og ernære os af alt det, som indeholder det samme liv som vinternæringen, men i elektrisk udfoldelse: hellere end korn og kornprodukter, må vi nu spise græs og græsprodukter. Det er jo af græsset koen producerer den nærende mælk. Er vor organisme for svækket til at omdanne græsset, og vi heller ikke ønsker at lade koen arbejde for os, kan vi af græsset tilberede den herligste suppe. En moder på Island ernærede sig og sine børn en hel vinter igennem ved af hø eller tørret græs at tilberede en suppe, hvoraf børnene trivedes lige så godt som af mælk. Hellere end at spise nødder, må vi nu spise nøddetræernes blade, hellere end at spise de fjorgamle modne frø af ært, bønne og linse, maa vi bruge bladene og de grønne bælge. Unge ærteplanter, 2—4 uger gamle, er skøre og meget velsmagende og kan

Indhold: Årstidernes vexlende ernæring. — En røst fra folket. — Giftige planter. — Den sunde og smukke teint. — Naturlægens grundsætninger. VI. — Folkets ernæring. — Nye bøger. — Sundhedskokkenet. — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser.

28. årgang 1. juni 1934 numer 6

spises som salat- og spinatblade. Frugttræerne har endnu ingen frugt, men blade og blomster og som regel langt flere blomster end frugter. Blade af jordbær og især hindbær er meget værdifulde nu som salat eller som the. Hyld og roser blomstrer nu og fylder luften, som vi indånder, med sød vellugt og bringer derved vore nerver næring og styrke. Blomsterne, plantens fineste højsommerprodukt, er ikke forbeholdt bier og sommerfugle, men er naturens bedste gave også til mennesket. Således delagtiggøres vi i sommerens fylde af elektriske kræfter og følgen er, at vor trang og evne til virksomhed øges. Ligesom naturen må vi i denne måned udfolde alle vore evner til det yderste og overlade sommerferiedriveriet til andre.

I juni skal vi foretage udflugter og rejser, se og beundre andre egnes natur og tilegne os deres frembringelser. Fra byen ud på landet, hvor en mælkekur endnu indtil st. hans kan tilrådes de »fortabte får«. Selvfølgelig er mælk og æg — de af dyreorganismer omdannede plantestoffer — ikke helt vegetariske (ɔ: sunde) næringsmidler for mennesker, og her på Egelundsskolen har vi i 3 år levet udmærket uden noget som helst dyrisk og derfor også uden nogen som helst sygdom. Men udelukker vi i første omgang æg og mælk, da gør vi det meget svært for vore medmennesker at forlade »Ægyptens kødgryder«. Vegetarismen er ikke nødvendigvis skelsættende, men betegner en udvikling frem mod en levevis, der fører den enkelte frem først til fuldkommen fysisk sundhed — hvad jo allerede dyrene ejer — og dernæst til fuld udvikling af alle sine evner. Kun den, som — følgende årstidernes vexlen — fra år til år når videre frem i sundhed og evneudvikling, er virkelig vegetar, og han får aldrig brug for læger; den »vegetar« derimod, som er blevet stående ved en eller anden vanemæssig form for ernæring, han er lige så lidt vegetar (af vegetus = sund) som kødspiseren, og hans tilflugt, når sygdom uundgåelig melder sig, er ikke at vende tilbage til gud eller naturen, men til lægen. En sand vegetar går aldrig til læge. Hvad skulde friste en kødspiser til at blive vegetar, når han ser syge og lægesøgende vegetarer. »Vegetarisk tidsskrift« må kunne give sine læsere anvisning på at blive og forblive sunde.

Hver måned har sin urt for enhver lidelse. Kræftpatienten f. ex. skal i juni spise syre, syre og atter syre, men i juli spinat.

Hvis vegetarismen ikke var for de »fortabte får«, hvorledes skulde vi da hverve tilhængere i en tid som vor, da så at sige alle (ɔ: 98 %) mere eller mindre er »fortabte får«. I juni måned kan

alle syge blive sundere, men ikke ved den samme ernæring og ikke ved den samme ernæring som i december.
Derfor bør også disse månedsoversigter lejlighedsvis give en håndsrækning til de »fortabte får«.
I juni begynder bærrenes tid, men den, som er syreforgiftet, må hellere lade bærrene være; de vil kun forværre hans tilstand. Småbørn, piger i overgangsalderen og svangre bør ikke nyde bær. Til bær må aldrig bruges sukker eller mælk, men derimod fløde, bedst er de dog friskplukkede uden noget til. Solbær egner sig for mænd; ribs og hindbær for kvinder. Hindbær virker især på kimkirtlerne. Kirsebær er gode for unge, men ikke for ældre. Friske jordbær er ikke for syge; til disse må de dampes i egen saft.
Årstiden er særlig rig på gemyser. Rabarber er anvendelige endnu til st. hans. Den holder afføringen i orden. Asparges, endivie og sennepsblade styrker nyrer og blære. Græskar og grønne bønner (de overhældes med kogende vand og dampes derpå i aryana- eller Gerson-gryden) styrker maven. Rå spidskål (+ olie) styrker leveren. Rodfrugter som majroer, gulerødder, rødbeder og ræddiker fordriver orm, især i forbindelse med anis, fennikel eller kommen. Den, som har tilbøjelighed til gasdannelse og opstød, bør undgå ærter og bønner. Agurker er blodrensende; blodfattige skal spise rigelig — helst udelukkende — rødbeder i nogen tid. Sukkersyge skal spise dampede og mosede majroer. Hvide og blå blomster renser blodet, især violer.
I juni måned skulde alle daglig spise radiser, daglig anvende agar-agar før hvert måltid, daglig drikke the af havplanten islandsk mos, daglig anvende hindbærblade i salater og som the. Hindbærblade the egner sig også godt til udskylning af tarm og skede.

Johs. Rosbach.

En røst fra folket.

Mange vegetarer vil give hr. Vald. Bendixen deres tilslutning til hans i sidste nummer anstillede betragtninger, men det er ikke ensbetydende med at give hr. Rosbach uret; de repræsenterer hver et standpunkt indenfor vegetarismen, som i mange år har været diskuteret i D. v. f.: skal V. t. fortrinsvis være et agitationsblad til at hverve nye medlemmer med og bruges til læsning for kødspisere, at de mulig kunde få lyst til at slå ind på vor levevis, eller skal dets indhold være beregnet for viderekomne og virke tilskyndende på medlemmerne til stadig at forbedre deres kost i retning af større enkelthed og rigtig sammensætning?
Jeg tror, at de af os, som forlængst har haft Jubilæum som medl. af D. v. f., i en periode har følt det som en march på stedet; man læste sit blad hver måned uden at blive en smule klogere, og vi må være den nye re-

daktion taknemmelig for at have bedt hr. Rosbach skrive sine artikler for viderekomme. De medlemmer, som ser deres mission i at påvirke udenforstaaende og få det brede lag oplyst, har et udmærket agitationsmiddel i mange gamle numre af V. t. og måske endnu bedre fra Solblinks tid, da bl. a. dr. Mich. Larsen skrev sine instruktive artikler for begyndere. Måske det var et fortjenstfuldt arbejde at samle sådanne numre, som egnede sig til agitation og enten uddele dem gratis til medlemmerne eller — hvis der er udgifter forbundet dermed — sælge dem for en billig penge. Hvad mener redaktionen? En gammel vegetar.

— — —

Vegetarisk oplysningskontor står selvfølgelig gerne til disposition med at sælge løs af vore gamle nr. af Solblink og tidsskriftet — samt af vore mange udmærkede, oplysende piecer, se fortegnelsen.

Giftige planter.

I anledning af, at forstander Rosbach i sin artikel i nr. 5 anbefaler at spise blomster, hvis farve eller duft tiltaler en, mener jeg — uden ellers at komme ind på artiklen, som jeg mangler forudsætninger til at skrive om — at der bør knyttes en advarsel hertil, idet jo en del planter, nogle endog i alle dele, er giftige.

Her skal (mest efter Hee Andersen og Ødum: På opdagelse i naturen) af giftplanter nævnes: natskygge, bulme-urt, lilleconval, hundepersille, vildkorvel, skarntyde, gifttyde mærke (skærmplanter), bær-druemunke (f. ex. i Boserup skov), bingel-urt (meget alm. i skovene), galnebær og de fleste arter af ranunklernes store familie, dansk ingefær (aron-stav, ligner calla). (Jeg traf denne plante ifjor på Tåsinge, den er en af vore giftigste.) Denne fortegnelse må ikke anses for fuldstændig. I den citerede bog advares også mod spisning af rå kærner af vore kornsorter samt tygning på græsstrå p. g. af en farlig stråle-svamp. E. Dehn.

Den sunde og smukke teint.

Hvad skal jeg gøre for at få en smuk, sund teint? Min hud er uren, fedtet, og ofte er der filipenser ...« Således spørger en ung kvinde.

Dertil er først og fremmest at svare, at det er klogt at knytte tillægsordet smuk til ordet sund, for det helt igennem sunde menneske har nemlig altid en smuk teint. Heraf følger, at hvis man ønsker at få en god teint, må man begynde indvendig fra, og det rigtigste vil være, at man i stedet for strax at give svar på spørgsmålet stiller et modspørgsmål: hvordan er det med fordøjelsen? Er maven i orden? Det er af allerstørste vigtighed, at tarmen virker mindst en gang om dagen. Hvis man fører et stillesiddende liv, kan det have sine vanskeligheder, og det er derfor meget vigtigt, at man daglig sørger for at gå en tur på mindst en time. Bevægelse i den friske luft har en overordentlig heldig indflydelse på helbredet, og det kan ikke nytte, man kommer med den indvending: jeg har ikke tid. Der skal være tid til det. Man kunde lige så godt sige: jeg har ikke tid til at spise. Og hvis man rigtigt undersøger det, vil man finde, at dagen har mange ledige minutter, som tilsammen kan blive til den dejligste spadseretur, blot man sørger for at inddele sin tid fornuftigt. Nogle få gymnastiske øvelser i et friskt udluftet værelse vil også være gavnligt. Kniber det alligevel, kan man naturligvis tage sin tilflugt til afførende midler, men her skal man dog være meget forsigtig. Daglig brug af disse midler må kun finde sted i samråd med lægen, ellers risikerer man at ødelægge sin mave fuldstændigt.

I nøje forbindelse med spørgsmålet om fordøjelsen står naturligvis alt, hvad der drejer sig om kosten. En uren teint og en dårlig fordøjelse skyldes meget ofte en forkert diæt. Vil man være og føle sig sund og stærk,

må alt, hvad der er gift for organismen, bandlyses. Det gælder delvis kød, men især alkohol, tobak, kaffe og te. Hvis maven er svagelig, må man planlægge sin diæt i samråd med sin læge, men under almindelige forhold kan det med sikkerhed siges, at en kost, der er fornuftigt sammensat af retter af frugter, kornsorter, nødder, grønsager, mælk og æg, hurtigt vil føre til et udmærket resultat. Her må man især huske, at figener, dadler, rå frugt og flere slags kompotter virker fortrinligt på den træge tarm, ligeså vort gode, danske, ofte miskendte, sorte rugbrød, der tillige er fuldt af udmærkede, for organismen gavnlige mineralsalte. Man kan også tilråde at begynde dagen med en portion havregrød, hvorover der lægges en kompot af friske eller tørrede frugter, appelsinskiver eller råsyltede tyttebær, der er særlig rige på vitaminer og meget forfriskende. Bliver man ked af denne ret, kan man variere den med en anden fristende anretning: riv to æbler med skal og kernehus på glasrivejern. Bland det med to skefulde rå, valsede havregryn og en stor skefuld sunmaidrosiner. Pres saften af en halv citron eller en hel appelsin ud over det hele og drys tilsidst en skefuld nøddekerner i. Dette er en meget nærende og sund morgenret. Hvis man er tilbøjelig til at blive lidt for fyldig, kan man imidlertid indskrænke sig til at begynde dagen med et glas kogt vand, hvori er presset saften af en halv citron. Når man har vænnet sig til denne drik et par dage, vil man finde den dejlig forfriskende.

Smør, mælk og flode kræver en særlig omtale. Disse udmærkede danske produkter indeholder vitaminer og meget andet godt, men — der er et stort »men« — de indeholder også dyrisk fedtstof, og der er visse konstitutioner, der absolut ikke tåler dette fedtstof. Dette kan give sig udslag på forskellig måde ved bylder, filipenser, udslæt og de såkaldte ernæringsknopper. I så fald er der kun eet at gøre: man må indskrænke sit forbrug af disse ting eller helt høre op at nyde dem. Børn, der får ernæringsknopper af sødmælk, må i stedet for have skummetmælk, og de manglende vitaminer kan man for alles vedkommende erstatte ved at drikke appelsinsaft eller spise tomater eller gulerødder, der indeholder de samme vitaminer.

Desværre kræver den usunde teint også, at man forsager chokolade samt søde og alt for krydrede sager. Et enkelt stykke fin, ren chokolade lige efter et måltid kan måske tillades. Men husk, det vil altid være sundere at delikatere sig med et æble eller en appelsin, hvis man føler trang til slikkeri, og der er det behageligere og morsommere ved disse frugtspiser, at når de er nydt, er det, som om alle organismens krav er tilfredsstillede, man føler ikke som efter nydelsen af kød, stærkt krydrede retter o. l. trang til anden spise eller drikke. Frugten stiller strax »lækkersulten«, hvilket måske turde være et bevis på, i hvor høj grad den opfylder sundhedens krav.

Foruden rigelig motion og en passende kost må den, der ønsker en god teint, sørge for at få den nødvendige søvn. Det menneske, der får for lidt søvn, bliver snart præget deraf: en grålig hudfarve, et mat udtryk i ansigtet, poser under øjnene og rynker er de synlige følger, og ulyst til arbejdet samt overvældende træthed vil hurtigt følge efter. Det er noget forskelligt, hvor megen søvn der kræves, men de færreste mennesker kan klare sig med mindre end 8 timers søvn i døgnet.

Det kan selvfølgelig tænkes, at lidelsen med den usunde hud er mere hårdnakket og ikke skyldes nogle af de nævnte årsager, men stammer fra fejl i stofskiftet. I så tilfælde vil det være klogt, om man lader sig grundigt undersøge.

Efter alt dette kunde det måske synes, at det er meget svært at opnå en smuk, sund teint. Men det er det nu i virkeligheden slet ikke. Det er kun i få tilfælde, at der ligger en alvorlig lidelse til grund for den usunde teint. Hvis man lever efter sundhedens enkle regler, vil man endda meget hurtigt se et smukt resultat, idet teinten hurtigt vil blive bedre. Hudfarven vil blive frisk og sund, øjnene klare, og — hvad der er det allerbedste — man vil føle et behageligt velvære, der snart vil give sig udslag i fornyet arbejdskraft og livsglæde.

Fru Musse Gjedde-Olsen.
(Sundhedsbladet).

Naturlægens grundsætninger. VI.

Hudens udskillelser.

Der er sikkert en og anden, der har undret sig over, at der ikke nævnedes et ord i disse artikler om det, hvorom siden de første naturlægers fremkomst største delen af deres arbejde og produktion har drejet sig. Kneipp's vandbehandling, Kuhnes bade- og diætbehandling, dr. Michael Larsens kriseteori, alt har som om en fælles akse men med forskellig fremstilling drejet sig om dette ene betydningsfulde emne: Organismens befrielse for belastning, »betynge« eller ophobede giftstoffer. Man må beundre de storslåede resultater, som hver af disse geniale fysiatrikere har opnået til trods for, at de hver for sig har måttet anvende et selvstændigt nyt sprog, der kun meget dunkelt forklarede de indgribende processer, som tager deres begyndelse ved overgangen til en rationel plantekost og vandbehandling.

Netop denne dunkelhed blev også behandlingernes største hemsko, navnlig når man søgte tilslutning fra den autoriserede lægevidenskab, der ved første lejlighed var fristet til at underkende de geniale forskeres forbausende resultater. Men det er for letkøbt at kassere Kuhne fordi han betegner organismens aflastning for giftophobninger som en gæring, hvorved man videnskabeligt betegner en syre- eller alkoholdannelse på grund af mikroorganismer. Selve ordet er så malerisk, at en sådan synd let bør kunne tilgives. Denne dunkelhed var også årsagen til, at dr. Michael Larsen vanskeligt troede på en rigtig naturhelbredelse, dersom den ikke ledsagedes af kraftige tarmforstyrrelser, svære hududslet eller lignende. Man tænkte ikke på, at disse ubehageligheder var en i aller højeste grad irregulær vej at fremme organismens rensning på, og tillige undertiden en farlig vej, da en sådan forstyrrelse kunde få varige følger. En anden fejl var naturlægernes frygt for at få organismen for tidligt i ro igen. Mennesker er døde under den purgerende diætbehandling, som ved en afbrydelse af den rent udrensende behandling kunde være reddede og skridt for skridt kunde være ført fremad til den fuldkomne ungdommelige sundhed, som er alle menneskers bevidste eller ubevidste ideal.

For at sikre os en nøjagtig forståelse af dette vigtige emne nødes vi til at gennemgå udskillelsesorganerne et for et. Stort set er de alle en og samme dannelse. Menneskets hudoverflade har evnen til gennem særlige små eller dyberegående indfoldninger at udskille stoffer, der er skadelige for vævenes livsfunktioner. Der er derfor

kun en gradsforskel på hud- og nyrefunktionerne, på den ydre eller indre hudoverflade, som vi har den i overhud, luftveje eller tarmkanal. Men der er det at sige dertil, at tarm og nyrer på den diskreteste og uskadeligste måde sørger for denne helbredelsesproces, og diætbehandlingen bør derfor sigte på at føre udskillelserne om ad disse veje. Det sker f. ex. ved den førnævnte indvendige vandbehandling, med anvendelse af urindrivende urter og frugter. Man må ikke her lade sig vildlede af, at øl f. ex. også virker stærkt urindrivende. De ynkelige resultater af en alsidig opsvulmning og misdannelse af snart sagt alle legemets væv viser tilfulde, at de purinrige alkoholmættede væsker virker forgiftende og svækkende såvel på de centrale nerveorganer som på alle legemets perifere dele, og desværre rammes som bekendt de ædleste og fineste sjælsfunktioner først. I mange år kan en kraftig organisme tilsyneladende bevare hele sin kraft og sundhed, medens kun den finere iagttagelse afslører en tankemæssig forringelse og en forrående indflydelse på sjælelivet, der ofte i første øjeblik kan forvexles med en større kraft. Store ureflekterede, selvbevidste bevægelser opfattes af mange som tegn på kraft, medens i virkeligheden fortabelsen af legemets ynde er det første usvigelige tegn på en kraftforringelse.

Når vi begynder udefra ser vi at i modsætning til visse dyrs legemer, formår menneskets overhud i hele sin udstrækning at virke som udskillelsesorgan. Når hele legemet er sundt og ernæret med rene stoffer, vil denne hudfunktion udskille æteriske stoffer af en behagelig blomsterduft-lignende karakter. Så snart dette ikke er tilfældet, har vi allerede det første kendetegn på sygdomstilstanden eller den forkerte ernæring.

Når nu denne fejl er tilstede, går naturlægens behandling ud på at fremme udskillelsen og samtidig opløse de udskilte giftstoffer i vand, så de ikke giver sig til kende for lugtesansen. Dette er nerven i varmtvandsbehandlingen. Ved at sætte legemstemperaturen op fremmer man blodtilførslen til huden og dermed udskillelsen, hvorved man på kort tid på en særdeles behagelig og hygiejnisk måde får udskilt alt, hvad der for tiden findes af gift i blodet eller ophobet i eller under huden. Lettet og forfrisket kan man genoptage sin gerning; den hurtigere muntre tankegang skyldes nærmest befrielse for de vagabonderende udskillelser, som lægger beslag på en stor energi og kan frembringe både smerter og stemningsforandringer eller mathed som følge af en delvis lammelse af de centrale nerveorganer. Derfor vil hovedpine let forsvinde ved et varmt

hånd eller fodbad, og en badebehandling kan ofte opveje en hel nats mangel på søvn og gøre den trætte organisme frisk igen.
Endnu kraftigere og mere dybtgående, fordi den fordrer væskeudskillelse fra selve legemet, er det romerske varmtluftbad eller endnu bedre lysbadet. Dette sidste virker både mildere og samtidig forfriskende og styrkende ved lysets indvirkning på hudcellerne. En lignende endnu mildere virkning opnås ved at sende en elektrisk strøm igennem vandet. Den vil forfriske og påvirke hudens fine muskler og virker opfriskende på nervesystemet. Fyrrenålsbade, kulsyrebade, saltgnidninger og lignende virker på en forfriskende måde forskelligt på hudfunktionerne, opløsende på udskillelserne og rensende på hudporerne. Kan man hyppigt anvende bade, vil en afvexling hjælpe til, at huden ikke slappes eller trættes, men tværtimod genvinder sit sunde, friske udseende.

En hyppig og langvarig anvendelse af dampbadet kan godt virke slappende og forgrovende på hudporerne, men anvendt med mellemrum og med mådehold er dette bad et af de radikaleste og både hurtigst og dybest virkende rensningsbade. Dampbade er for stærke organismer og, når de ikke udstrækkes over for lang tid, af en glimrende sundhedsvirkning. Dog skal selv stærke mennesker passe på at afkøle gradvis ved den efterfølgende koldtvandsbrusning, ligesom man — selv om det er fristende på grund af den stærke følelse af nydelse, det kan frembringe — ikke bør anvende den pludselige kolde stråle på ryggen eller andre centrale nervepartier. Der er enkelte patienter, som har fået livsvarigt men af en sådan pludselig central afkøling af nerverne.

Spørgsmålet om lokale hudbades anvendelse bestemmes af særlige indre stofskiftehensyn, som ikke vedrører denne del af vor fremstilling. Men den må altid betegnes som en nødhjælp i en sygdomssituation, og det sundeste for legemet vil altid være en så vidt gørligt almen behandling af hele huden på en gang. Thi derved bliver virkningen dybere, udskillelsen lettes ved fordeling over et større område, og man kan nøjes med den mildest mulige behandling, der altid er det, der stemmer bedst med naturens krav og lettest bevarer elasticiteten i alle legemets væv, og intet er uheldigere end en ved for stærk eller langvarig påvirkning afslappet eller overtræt hud. Efter stærke påvirkninger må der altid gives huden ro til at komme i fuld naturlig ligevægt for exempel ved luftbade eller nogle dages ro — eller, om man har det, ved svømning i vand under 20° celcius.
Dette sidste bad, som er det, der gennem de senere års oplys-

ning er blevet almenhedens eje, er ikke så aktivt overfor legemets rensning — som de varme bade; men sammen med disse eller i særdeleshed sammen med den kraftige sunde bevægelse, som sportsmæssig svømning er, er det en kilde til en fortrinlig forfriskning og alsidig muskeltræning, medens samtidig den langvarige udsættelse for det kølige vand virker regulerende og styrkende på huden og fremmer dannelsen af det naturlige fedtlag, som netop giver svømmerens slanke legeme den ideelle bløde afrunding. Men også strandbadet må bruges med måde og under hensyn til legemets ernæringstilstand. Saltvandet giver appetit.

Thomas E. Spur.

Folkets ernæring.

Der har netop i dagspressen været en meget interessant diskussion med udgangspunkt i dr. Johanne Christiansens radioforedrag om noget, hun betegner som den danske syge. Dr. Christiansen benytter sessionslægernes sørgelige rapporter, der angiver, at ca. 50 % af landboungdommen lider af alvorlige legemsbeskadigelser, til at angribe den ensidige »fattigmandskost« på landet. Men som helbredelsesmiddel anbefaler doktoren et endnu mere ensidigt middel derimod, nemlig sødmælk og smør. Dr. Hindhede tager kraftigt til genmæle herimod og påviser, at vitaminindholdet i skummetmælk væsentlig er det samme som i sødmælk og spørger, om dr. Christiansen ogsaa tror, at de fremtrædende fodsygdomme skyldes vitaminmanglen. Det kan påvises, at de skyldes den udstrakte indførelse af svært gummifodtøj ved landbruget.

Dr. Borgbjærg angriber ensidigheden hos dr. Christiansen, men glider derefter ud i så udstrakte fordringer til videnskabelige undersøgelser, at det vil kræve årtier at få resultater.

Begge understreger uvilkårligt det mærkelige faktum, at »det er vanskeligt at lære danske bønder at spise salat«. Og her står de netop ved selve sagens kærne.

Hvorfor ved landbefolkningen intet om sund vegetarisk levevis? Hvorfor er man på det sted, hvor det var lettest at leve fuldt ud sundhedsmæssigt, næsten helt uvidende om en sundhedsmæssig kost? Hvorfor benyttes landets sundhedskilde, den produktive agerjord, for over halvdelens vedkommende til at frembringe føde til husdyr, som senere, når de spises, sprøder gigt og kræft, basedow og brights syge og mange andre elendigheder over landets befolkning?

Skyldes det ikke, at de, der oplyser derom, sætter mistænkeliggørelsens kokarde på den enkle sunde vegetariske livsførelse, hvor sol og frisk luft er hver mands nydelsesmiddel, medens alle jordens liflige produkter er den selvfølgelige ret for alle? Det er tiden for landbostanden til at gribe den nye tids fuldkomne oplysning og at reformere landbruget til havebrug, fra husdyrbrug til produktion af menneskefode. S.

Nye bøger.

M. Hindhede: **Fuldkommen sundhed og vejen dertil.** Gyldendal. Enhver, der ønsker at opnå fuldkommen sundhed, bør gøre sig bekendt med dette nye standard-værk, der indeholder en alsidig og uigendrivelig samling kendsgerninger, som dr. Hindhede gennem sin forskertid

har samlet, og hvoraf en meget væsentlig del skyldes doktorens egne forsøg på hans ernæringslaboratorium.
Bogen strækker sig over et vidt felt. Dr. Hindhede begyndte med at studere dyrenes sundhedslære og gennem en række erfaringer til dels af algørende økonomisk betydning for det danske landbrug, nåede han endelig at vinde det danske folks øre og udførte derefter den bedrift, der for alle tider vil bevare hans navn i historien, at han gennem sin indflydelse i rationeringsperioden under krigen fik lejlighed til at redde et lands sundhed og føre et bevis for sine teoriers rigtighed, som alle må respektere.
Bogen viser ved sit store grundigt belyste materiale, at dr. Hindhede langt fra at være en blind fanatiker, med videnskabelig indsigt skridt for skridt har ført beviset for rigtigheden af de principer, han fra sin fremtræden kæmpede for: 1) enkelthed i kosten, 2) nedsættelse eller udelukkelse af den dyriske æggehvide i kosten til fordel for den lettere anvendelige planteæggehvide, 3) adgang for alle til sol, lys og frisk luft.
Man ser i bogen et aktuelt materiale angående verdens største sportsmænds diæt. Løbefænomenet Paavo Nurmi levede hele sin ungdom og sin bedste udviklingsperiode som sportsmand på vegetarisk kost.
Verdensmesteren i boksning, Jack Dempsey, er en tilhænger af vegetarisk diæt og fraråder kødspisning. Mestersvømmersken Annette Kellermann ligeledes.
Der er citater af berømte navne indenfor ernæringsforskningen og ernæringsperioden, som professor Chittenden, dr. Bircher Benner, Kuhne og andre, idet dr. Hindhede er og var personlig bekendt med alle disse betydelige mænd.
Enhver, der interesserer sig for legemlig sundhed, bør læse denne bog. Den er et springbrædt for fremtidens ernæringsforskere. S.

Dr. med. Bircher Benner og dr. med. Edwin Bircher: **Normalkost og råkostdiæter.** Gyldendal. Anden udgave af denne lille udmærkede bog, der er oversat af fru Elna Regner Andersen, har endnu evnet at vække diskussion i dagspressen.
Dr. Borgbjærg slutter sig i et indlæg stærkt til fejlene i dr. Johanne Christiansens forord. Tilsammen kæmper de to doktorer en håbløs kamp for at forsvare en eller to kødfrie dage om ugen. Men hvad mener læseren om et næringsmiddel, der højst bør anvendes et par gange om ugen? Har det ikke på forhånd afsløret sig selv? Man får det tydelige indtryk, at sandheden om vegetarismens sejrsgang er så stor, at den selv tvinger modstanderne til en afgjort anerkendelse.
Den lille bog er så letfatteligt skrevet, at den vil være en stor hjælp for enhver, der søger sundhed gennem legemets opbygning ved en rationel ernæring. S.

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

Aspargessalater: 1. Af helst de tykkeste og største asparges skrabes fra oven nedefter alt det skarpe og trævede væk uden at beskadige hovederne. De skylles og snittes fint. Store radiser rives, blandes med majonaise og lidt salat. De fineste hjerteblade af radisetoppen hakkes fint. Af et pænt salathoved aftages de smukkeste blade, som lægges i krans langs fadets rand. De grovere blade snittes fint i strimler og blandes med citron, majonaise og lidt sukker. Det hakkede grønne af radiserne blandes med aspargessnitterne, majonaise og lidt salt. I fadets midte lægges de tilberedte asparges, uden om på salatbladene de revne radiser og de snittede salatblade skiftevis.
2. Kørvel og spinat skylles og hakkes fint, blandes med aspargessnitter, majonaise og lidt salat. Fadet dækkes med salatblade. Blandingen anbringes i midten af fadet og pyntes med en krans af tomatskiver eller -trekanter.

3. Majroer og gulerødder rives hver for sig. Gulerødder tillaves med citron, majonaise og lidt sukker. Asparges snittes og blandes med frisk agurk, skåret i små terninger, og de revne majroer, samt majonaise og salt efter behag. Af et salathoved tages de yderste blade, som ikke må være altfor grove, snittes fint og blandes med de revne gulerødder. Fadet pyntes med de finere salatblade, gulerødderne anbringes i midten og aspargesblandingen dekorativt udenom.

Vink: Majonaise er ikke dyr, når den piskes af en æggeblomme til en halv fl. olie. Den tilberedes helst uden citron for at kunne anvendes både med og uden specielle smagsstoffer.

Spis flere tomater. Den rødlige, saftige, velsmagende tomat har sin oprindelse fra den vestlige del af Sydamerika. De gamle Azteker — landets første indbyggere — dyrkede tomater, hvilket også fremgår af at navnet tomat stammer fra det aztekiske ord tomatel. Alle moderne kogebøger og diætopskrifter anbefaler rigelig anvendelse af tomater hele året, fordi de indeholder en mængde vitaminer og desuden er i besiddelse af mange lægende egenskaber. Tomaten indeholder næsten dobbelt så meget jærn som mælk og fem gange så meget som æggehvide. I virkeligheden er den rigeligere på jærn end æbler, pærer, appelsiner, grapefrugt, meloner, agurker og fersken og indeholder mere end en halv gang så meget som løg, pastinak, turnips, radiser, kålrabi, ulerødder, selleri, blomkål, kastanier, sølvbeder og bananer.

Af kalk indeholder tomaten mere end æbler, bananer og ris; lige så meget som majs og cornflakes og tre gange så meget som oxekød, fårekød eller fisk. Tomaten er også rig på værdifulde kalisalte, af hvilke den indeholder mere end de fleste frugter og mange andre vegetabiler. Tomatens syrearoma skyldes citronsyre og ikke, som tidligere ment, oxalsyre. Forsøg har vist, at rå tomater kan tørres i en temperatur af 60° c. uden fare for ødelæggelse af C.-vitaminerne (anti-skorbug). Vitaminerne bevares ligeledes ubeskadiget under henkogning. — Osborne og Mendel har påvist, at tomater indeholder alle kendte vitaminer i rigelig mængde. Desuden indeholder de 4 a 5½ % sukker. Kærnerne virker afførende, på samme måde som figen, idet der af begge udøves en art massage på tarmenes slimhinder. Tomaten kan bruges til råsalater, suppe, sauce, ja, på en mængde andre velsmagende måder, og altid som et plus både til vor smag og vort gavn. h.

Spredt og samlet.

Hvorfor ristes brød? Patienter med lidt omtanke i hovedet forbavses ofte, når lægen ved tilfælde, der kræver en skånende diæt, forbyder almindeligt brød og påbyder, at dette skal være ristet. For en overfladisk betragtning kunde det også synes mærkeligt, at dette hårde, sprøde brød skulde være bedre end blødt franskbrød.

Hvis brødet direkte blev indført i maven, er der næppe tvivl om, at det ristede vilde volde større ubehag, men det skal jo først tygges og synkes. Det ristede brød kræver en stærkere tygning og forvandles herved til et fint pulver, inden det nedsvælges. Derimod vil mange mennesker let synke utilstrækkeligt tyggede og spytblandede, klæge brødklumper.

Ristningen er således en slags trick, der tvinger patienten til at tygge maden ordentligt, således at mavens opgave lettes. Det er imidlertid en forudsætning, at sådant brød til diætisk brug er tørt ristet. Hvis man derimod tilbereder »buttered toast«, således at smørret smøres på brødet før opvarmningen eller blot, medens det endnu er meget varmt, vil man få en ret ufordøjelig kost, idet brødet atter bliver ret blødt og på grund af den intime indfedtning lidet tilgængeligt for fordøjelsessafternes påvirkning.

(Berl. Tid.)

Vegetarismen som Redningsplanke. Jeg levede indtil mit 20. år som andre mennesker, spiste kød, fisk, æg, mælk, brød, grød o. s. v., nød også af og

til lidt spiritus, røg af og til — dog ikke særlig meget, og resultatet af denne levemåde var en mave- og tarmkatarr plus en næse- og svælgkatarr, samt en del reumatisme.
Jeg forsøgte de almindelige læger, prøvede også et hospitalsophold uden nævneværdig bedring. Men så kom skæbnen til mig i form af en lille bog, oversat fra tysk af afdøde kommunelæge Mich. Larsen, den hed: »Vejen til lykken«. Den fortalte mig, hvorledes jeg skulde leve, for at genvinde min tabte sundhed, og med den som vejleder fandt jeg temmelig hurtigt et vegetarisk pensionat, hvor jeg spiste min middagsmad, tør kost holdt jeg mig selv med, og nu gik det ret hurtigt fremad, så jeg genvandt min sundhed og arbejdsevne, ja, blev endnu bedre tilpas, end jeg i mange år havde været:
Nu efter 34 års forløb (jeg er 54 år) priser jeg vegetarismen som min eneste redning, der for mig opretholder sundhed, arbejdsevne og et godt humør. Jeg bor ikke i en fin, solrig lejlighed; har heller ikke råd til landophold e. l., alligevel befinder jeg mig godt på vegetarisk kost og misunder ikke dem, der har det mange gange bedre end jeg, økonomisk set!
Min kost består nu af brød, grød, kærnemælk, kartofler og alle slags grøntsager og frugter. En sjælden gang et æg, lidt fløde eller sød mælk, men ingen spiritus eller tobak. De sidste to nydelsesmidler anser jeg for ren gift og kalder dem hellere: lidelsesmidler, fordi de uden tvivl bringer sygdom og lidelse til de fleste, der bruger dem.

V e g e t a.

Det vil interessere Vegetarisk tidsskrifts læsere at erfare, at ovenstående pseudonym dækker over et af vor forenings kendte, aktive medlemmer, hr. fuldmægtig E. S o l k æ r. Den lille redegørelse er taget fra Berlingske tidende. Hr. Solkær er også på anden måde virksom. Således meddeler han, at han har fremstillet den første vegetariske grammofonplade, idet han har ladet et foredrag: »Vejen til lykke« gengive på en sådan. Hr. Solkær indbyder interesserede til at aflægge ham et privat besøg og høre pladen. Man bedes i forvejen ringe på telf. nora 6946. Adr. Sortedamsgade 1.
Ja, på denne måde kan der måske findes nye former for agitation. Hr. Solkær underholdt medlemmerne af Københavnsafdelingens generalforsamling med sin gramofon.
Endvidere er hr. Solkær vor våbendrager i afholdsbladet »Agitatoren«. Dette var i Figge's tid et blad med gode vegetariske tendenser. Den ny eneredaktør, hr. O. E. Mortensen, er os derimod ikke saa gunstigt stemt. Han har kaldt de fleste vetarer særlinge. Hr. Solkær forsvarer vor sag i Agitatoren med megen ildhu.
Tilsidst en lille rettelse, som vi passende kan anbringe her. Det var hr. Alb. Johansen og ikke hr. Solkær, der på Kbh.afd.s generalforsamling stillede forslag om bestyrelsessuppleanternes stemmeret, medens hr. Solkær talte imod dette forslag. Som bekendt vedtoges forslaget ikke.

Sundhedsmæssigt fremstillede havregryn. Efter en række forsøg og efter anskaffelse af specielle nye maskiner meddeler vort tidligere omtalte medlem hr. A. B. W a g t b e r g N i e l s e n, Særslev mølle pr. Snertinge, at det er lykkedes ham at fremstille rå, valsede havregryn uden ristning eller kunstig tørringsproces af 1. klasses dansk havre. De indeholder alle vitaminerne uskadte og kan fås til en forholdsvis lav pris. Man bedes henvende sig til Særslev mølle om prøver og tilbud. S.

Slemme fejltagelser. Den danske lægestand har kun ringe ære af de hasarderede påstande, som dr. Johanne Christiansen lader dagspressen gengive. For nylig har hun beæret den betydelige diætlæge dr. Olesen med et angreb. Skønt folk kan leve til de er 100 år gamle på de vegetariske diæter, søger frk. C. at få mennesker til at tro, at følgen omgående vil blive engelsk syge.
Når vegetarerne ikke får denne sygdom, siger frk. C., at det udelukkende skyldes deres forkærlighed for sollyset. Ja, gid frk. C. havde samme for-

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.

Aarsmødet. Dansk vegetarisk forenings ordinære generalforsamling vil antagelig blive afholdt den 26. August i København. Forslag, der ønskes behandlet, bedes indsendt til formanden inden 1. Juli.
H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V.

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

Mandag den 4. juni kl. 19: Sammenkomst hos hr. fabrikant Alb. Johansen, Eskærsvej 4.

Mandag den 11. juni kl. 19: Bestyrelsesmøde samme sted.

Søndag den 17. juni kl. 8: Tur til Hveen. Afg. fra Havnegade med dpsk. »Landskrona« til Bäckviken. Afrejse fra Hveen kl. 17. Leder hr. Asinoffsky.

Onsdag den 20. juni kl. 20: Agitationsmøde i Fælledparken. Hr. mag. Spur taler om: »Den danske syge«, hr. ass. Fr. Madsen om: »En sund ungdom«. De, der ønsker at deltage i **søndagsvandreture** til interessante egne af landet, bedes henvende sig sil hr. ingenior Seegelcke, tlf. centr. 7961, lokal 3, der giver alle nærmere oplysninger om turenes program.

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

Hver torsdag kl. 20^{00} hos Orla Olsen: træning i kapgang.

V. U.s årsmøde finder sted omkring midten af juli måned; nærmere om sted og tid i juli nr. af V. t. Forslag, der ønskes behandlet på årsmødet, må være tilstillet Orla Olsen senest den 10. juni. Orla.

---

kærlighed og vilde ophøre med sine lyssky og samfundsskadelige angreb på en sund, naturlig levevis.
Dr. Hindhede er med sin utrolige tålmodighed heldigvis al tid villig til at imødegå sådanne tåbeligheder; han påviser, at engelsk syge er praktisk talt ukendt hos kineserne, der lever af grove kornprodukter, frugt og grøntsager. Man behøver ikke dér at kassere de unge mænd ved sessionerne, og det er jo netop årsagen til hele frk. C.s aktion, at vor i de senere år stærkt underernærede landsbyungdom kasseres i hundredevis. Frk. C. må bevidst lukke øjnene for disse øjensynlige kendsgerninger, men man må håbe, at vor landboungdom vil vise sig så intelligent, at den ikke lader sig vildlede. S.

En af vore læsere sender os følgende:
Sund leveregel. Ernæringen skaber og former legemet, ligesom vor sundhed og sygdom og vor levetid er en følge af det, vi nyder. Tillige skabes den menneskelige karakter også af vor føde og levevis.
Drik mere vand. Ånd mere og stærkere. Spis mindre. Tyg hver mundfuld 25 gange; spytkirtlernes saft udfører den første fordøjelsesproces og tillige den vigtigste og fornemste.
Gå mere og hurtigere. Stå mere. Kor mindre. Sid mindre. Skriv mere. Læs god, sund literatur. Gå aldrig med høje hæle. Hold fødderne varme og hovedet koldt.
Gå tidlig i seng. Arbejd og virk mere. Tænk mere og bedre.
Flere bade giver færre bekymringer og mere sundhed.

Lev vegetarisk af rodfrugter, markfrugter, havefrugter, træfrugter og buskfrugter. Hold op med at spise, når maden smager bedst. Lad sult være madens krydderi. Spis aldrig uden at være sulten. Nyd frugten uden at skrælle den.
Det er sundere at spise 2 gange om dagen end 3 gange. Benyt en dag om ugen til fastedag. Der skal være 4 timer imellem spisetiderne. Mager føde giver kraft, styrke og sundhed. Børn, der ikke får modermælk er stedbørn i sundhed, sålænge de lever.
Tilfør Deres legeme saa megen frisk luft som muligt. Sov i al slags vejr for åbne vinduer. Solen helbreder alt og alle.
Spis ikke senere end kl. 6. Drik aldrig til maden. Tag altid så lidt i munden som muligt, og øv Dem i at tygge på det, De drikker. Husk endelig, at dyrisk føde skaber dyrisk karakter.
Søg såvidt muligt at leve i henhold til naturlovene, thi disse lader sig ikke krænke. Fejlagtig ernæring er årsag til alle sygdomme, og kun fra et sundt legeme udgår der sunde tanker og sunde handlinger.

Vi har modtaget:
Advarsel. Det er enhvers pligt at værne legemets sundhed for at berede sig en glad alderdom. Vogt Dem derfor for at spise kød, da al slags kød og fisk er skadelig for sundheden. Nyd ikke kogt mælk og kogte mælkespiser. Nyd aldrig krydderier, salt samt saltede og røgede varer. Spis aldrig hermetisk henkogt dåsemad. Skån Deres nyrer for kaffegiften og thegiften, men drik frugtthe. Undgå nydelsen af medicinalvarer og medicin. Indtag aldrig narkotiske gifte. Afsky alkohol og tobak. Fedme og korpulence er sygdom, svaghed og svækkelse.
Det, som mennesker sår, skal de også høste. X.

Vort børnehjem i Lundforlund drives mønsterværdigt. Børnene, tre piger og to drenge, er alle sunde og friske og får en i enhver henseende god opdragelse. Formanden for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond har nylig aflagt besøg i hjemmet og befundet alt og alle i fineste orden. Det er en oplevelse at anvende nogle timer på dette dejlige sted. Hr. og fru Bloch udfører her en stor gerning. H. L. H.

Britisk rekord. Den vegetariske cycleclubs langdistance champion, Ferris, startede sidste efterår i et løb, kaldet North Road 24 timer, i hvilket han syntes at have alle chancer for at vinde, idet han var regnet for langt den bedste af 26 deltagere; Ferris retfærdiggjorde også de engelske vegetarers håb og kørte i løbet af de 24 timer ialt den enorme distance af 431¼ engelske miles (693,841 km) — en ny britisk rekord. Vi lykønsker de engelske vegetariske sportsfolk med dette flotte resultat, som endda kun er et enkelt exempel blandt mange lignende. h.

Kræft, blindtarmsbetændelse og kød. Den tyske forsker Fr. Wolff siger, at stærk kødspisning er årsag til de fleste tilfælde af de ovennævnte sygdomme, beretter »Vegetarianen«. Hindhede siger forresten det samme.

»BORT MED TOBAKKEN«.

Afholdsvenner, som er afholdne fra tobak i enhver form, og andre, som for fremtiden vil afstå fra den i alle måder skadelige tobaksnydelse, opfordres herved til at indmelde sig i foreningen **»Bort med Tobakken«** og bidrage deres til »Bort med Tobakken«s fremgang. I **indskud** betales 1 kr., **medlemsbidrag** 3 kr. aarlig, **ægtepar** 4 kr., unge mennesker under 18 år: 50 øre i indskud, årsbidrag 1 kr. Medlemsbladet »Frisk Luft« leveres gratis. — Indmeldelser modtages af foreningens kasserer: Anlægsgartner **Chr. Albertsen,** Øselsgade 7, København S., telf. A. 3628 x.

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.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38.

Telf. palæ 1010.

Vegetariske-diætiske næringsmidler for sunde og syge.

Forlang prisliste.

Vegetarisk kur-badepensionat.

Kimmingen, Tejn St., BORNHOLM.

Beliggende mellem herlige skove ved havet. Luft- og solbad. God badestrand. Pæne værelser. Gode senge. Pension kr. 5-5½. **Tlf. Allinge 130 u.**

P. NEESGAARD.

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.**



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

„Louis Kuhnes lægemetode".
Forbindelse eller plads søges hos en, som har **virkelig kendskab** til Kuhnes helbredelsesmetode og hvor betingelserne for at udføre samme er til stede. Er af stilling husbestyrerinde og 44 år. Billet mrk. L. K. modtager bladet.

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

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 fru **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
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 10I, København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18^{30}—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.