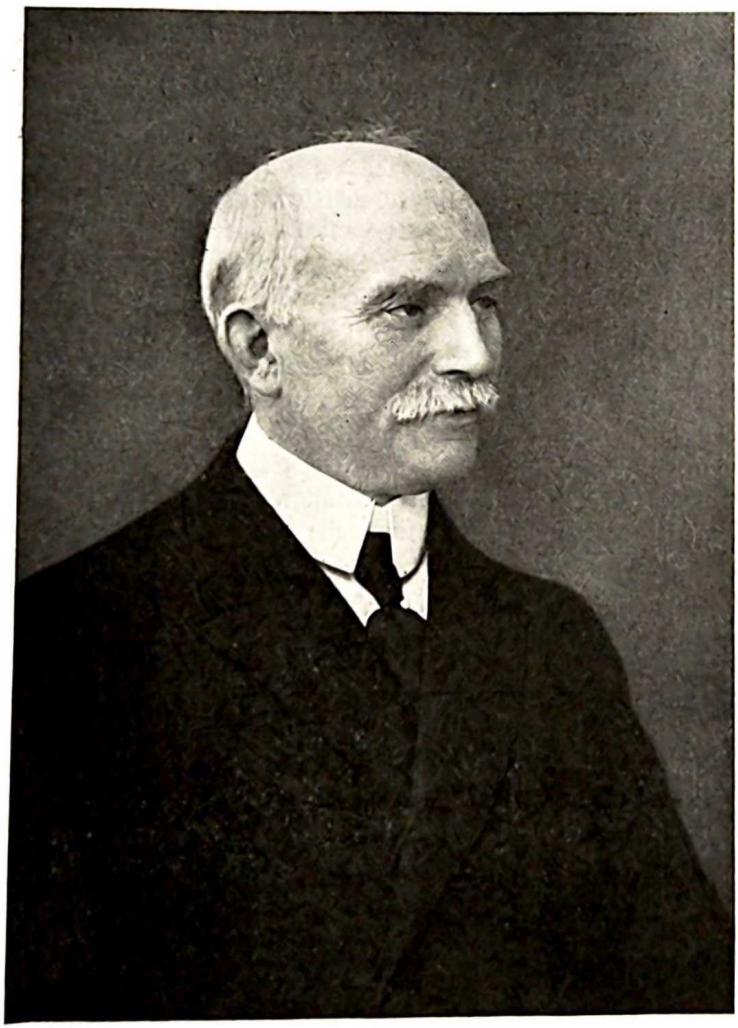
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING



Carl Ottosen.

70 år 26. juli. (Se texten inde i bladet).

28. årgang 1. juli 1934 numer 7

Overlæge Carl Ottosen.

Dansk vegetarisk forenings højtagtede æresmedlem fylder den 26. juli 70 år. Som Vegetarisk tidsskrift ofte har hædret dr. Mich. Larsen som vegetarismens grundlægger i Danmark og priset dr. M. Hindhede som den, der har ført beviserne for denne ernærings overlegenhed, vil vi nu benytte anledningen til at hylde den ungdommelige og travle overlæge Ottosen som den store forkynder, der fik tusinder med ind på vejen mod et samfund, opbygget af sundt levende og tænkende mennesker.

Efter endt medicinsk studium i København og videre uddannelse hos den verdensberømte vegetar, dr. Kellog, U. S. A., var dr. Ottosen med til at åbne Frydenstrand sanatorium ved Frederikshavn i 1897, fra hvilket år han også siden har været redaktør af Sundhedsbladet. Det følgende år åbnedes Skodsborg sanatorium og få år senere i 1902 blev Fysisk kuranstalt grundlagt i København.

Foruden ledelsen af disse stadig voxende anstalter blev den unge læge snart kaldet til en større foredragsvirksomhed af folk, der på sanatorierne havde hørt hans fortrinlige foredrags- og spørgetimer.

Ingen har i hele Norden som overlæge Ottosen været den kække forkynder for de livsprincipper, der omfatter rigelig brug af lys, luft, vand og ikke at forglemme en rationel ernæring, idet naturlige behandlinger af ovennævnte art også først blev anvendt herhjemme på disse anstalter, som i så henseende har været et stort forbillede for andre helbredelsesanstalter.

Vegetarisk forening har gennem årene glædet sig ved venskab og samarbejde med overlægen, herfor takker vi hjerteligst og ønsker Nordens store sundhedsapostel endnu talrige års frugtbringende virke for den sag, han altid selv har været det store lysende exempel.

Årstidernes vexlende ernæring.

7. Juli.

Vegetarer har ofte så stor interesse for, hvad de spiser, at de ikke skænker udskillelsen særlig opmærksomhed, og dog er den af stor vigtighed og en målestok for, om ernæringen er rigtig. En dyrespiser, som har sine udskillende organer i orden, kan længe holde stand, trods sin ernæringsvildfarelse, medens en plantespiser, der har svage udskillende og afførende organer, hurtigt bukker under. Frygten ødelægger de udskillende organer. Dyrespiseren, for hvem ernæringen endnu ikke er noget problem, ernærer sig

ubekymret og uden frygt, hvorimod flertallet af vegetarer er fulde af frygt for, om det også er den rette ernæring, de følger, og selve deres omvendelse til vegetarismen er et udtryk for frygt, frygten for sygdom. *Men den sunde og sande vegetarisme er et udtryk for forståelse af livslovene.*

I juli måned lyder naturens tale til os: *vær uden frygt!* Tænk ikke nu på varmegivende føde, brændselstof: fedt, olie, stivelse, sukker, thi naturen giver os gennem luften varme i overflod, jo mere vi kan afholde os fra vanemæssig hengivelse til disse vinter-næringsmidler, og *frygtløst* og umiddelbart modtage *naturens* rige gaver og vælge med forståelse, des mere vil vi blive velsignet, og des større vil vor arbejdsevne, virkelyst og udholdenhed være, thi den sidste rest af vinterens i vor organisme hengemte stoffer, vil da blive udskilt. Da vil sommervarmen ikke genere os, men fylde os med sundhed og med *fryd,* det eneste sande vidnesbyrd om, at vi har *forstået* og *adlydt* naturens love. Den som vil flygte fra heden ved et liv i lediggang og skygge med varm mad og kolde drikke, vil føle sommeren med dens hede, fluer og myg som en *plage,* hvad der er det eneste sande vidnesbyrd om han *konflikt* med naturen. For de »sygdomme«, der har deres rod i frygt, er der nu i juli lægedom for den, som fatter naturens tale: frygt ikke, se her er fylde af liv, ubegrænsede muligheder.

Men den, som nu trodser naturens sommerbud og ernærer sig af vinterføde: kornprodukter, olie, sukker, straffes med snyltere i mave og tarm. Alligevel er naturen nådig og stiller karotter med blade af anis, fennikel, kommen, løg og hvidløg til vor rådighed.

Æggenes tid er forbi, og mælkekurens, men for »de fortabte får« er endnu lægedom i mælken, når den nydes som *tykmælk* (den må sættes op i en lerskål og blive tyk fra dag til dag og serveres med ingefær og uden sukker), *kærnemælk* (sammen med nye kartofler modvirker den svindsot og rheumatisme), *valle, citronmælk* (1 l sød mælk piskes, medens saften af 2—4 citroner langsomt tilsættes), *peberrodsmælk* (1 spiseskefuld reven peberrod trækker natten over i 1 l sød mælk, som så sies og opvarmes til 70° c.

Juli er *bærrenes* måned. Solen har kulmineret, de magnetiske kræfter begynder at sætte ind. *Jordbær* er godt for *leveren,* når de nydes friskplukkede om morgenen. Selv om visse personer muligvis får nældefeber efter at have spist jordbær, må vi ikke tro, at det er jordbærrene, der er *giftige,* det er disse personer, der er giftige, alle planter virker giftigt, når de enten nydes i for stor

mængde eller af en person, der i forvejen er forgiftet. *Hindbær* er for voxne godt mod *tarmlidelser, blåbær* renser *kirtlerne.* Stikkelsbær er godt mod *leverlidelser,* men de må ikke nydes sammen med andre bær eller frugter. Om alle bær gælder det, at de skal være modne og friskplukkede og spises uden mælk eller sukker.

Juli er også de svagt magnetiske gemysers måned, de virker styrkende på vore elektriske organer: tarmkanal, nerver og blod. *Tomater* helbreder *tarmlidelser. Majroer* og *rødbeder* helbreder *sukkersyge, gulerødder* befrier tarmen for *orm, meloner* udskiller urinsyre, *ærter* og *bønner* tilfører organismen *kvælstof.*

Om alle gemyser gælder det, at de skal være friskplukkede, at de ikke tilberedes med vand eller salt. Derimod tilsættes krydderurter: mynte passer til ærter, salvie til bønner, anis til gulerødder og rødbeder, kommen til kartofler, timian til asparges, tomater og agurker.

Rigdommen af naturprodukter opforder til hyppig vexlen af fødemidler, at alle vore organer kan blive tilfredsstillet og alle vore evner udfolde sig.

Den 19. juni 1934. *Johs. Rosbach.*

Frem med beviserne.

Hvis det, som den anonyme gamle vegetar hævder i sidste nummer af V. t. er et standpunkt for viderekomne indenfor vegetarismen, hr. Rosbach, som jeg iøvrigt sætter megen pris på, repræsenterer, så hører jeg til de umodne som hr. Bendixen. Jeg drikker ikke mælk, og jeg lever vel nok efter de vexlende årstider, men ikke efter en indviklet recept, som man absolut må have opskrevet for at huske den, derimod ganske simpelt på den måde, at jeg bruger, hvad der er forhånden til den pågældende årstid. Når hr. Rosbach opstiller sine teorier, som forøvrigt forekommer mig at ligne nogle, jeg har set omtalt i tyske tidsskrifter mange årgange tilbage, så savner jeg beviserne for, at de er rigtige. Lad os få at vide i hvilke tilfælde, det har hjulpet på blodet at spise violer, hvornår og ud fra hvormange tilfælde, det er konstateret, at solbær er gode for mænd, hindbær og ribs for kvinder, kirsebær for unge, men ikke for ældre. Vi af den umodne retning lader os ikke overbevise uden at vi får en vis fylde af exempler på, at hver enkelt af disse påstande er rigtige; men kan disse fremskaffes, så er vi også villige til at bøje os for det, som kommer frem, hvor meget vi ellers holder af vor rå salat og spinat med lidt tilsætning hele sommeren igennem. Men indtil da vil jeg for mit vedkommende stille mig meget tvivlende overfor sådant noget, som at jeg netop i juni måned skulde anvende agar-agar før hvert måltid og daglig drikke te af havplanten islandsk mos.

Det er måske nødvendigt at bruge pladsen i bladet til en omvendelse af os umodne vegetarer, og jeg vil ikke sige det mindste hertil. Det er vel bedre, at vi allesammen bliver vegetarer af den eneste sande anskuelse, lærer at spise blomster og drikke det fornødne kvantum mælk — jeg savner forresten også et bevis for, at mælk ikke er animalsk — for vi begynder at agitere udadtil med vort blad, for det tør jeg da i hvert fald sige, at så længe hr. Rosbach skriver sine artikler, så skal jeg nok vogte mig for at vise Vegetarisk tidsskrift til nogen i min omgangskreds, der ikke er vegetarer.

Axel Pille.

Naturlægens grundsætninger. VII.

Nyrerne.

Som omtalt i sidste afsnit vil udskillelsesorganerne få en særlig omtale enkeltvis, skønt et af naturlægens grundprinciper netop er almenbehandlinger. Dette kan imidlertid godt gøres uden at fravige principet, idet man altid også ved en almen-behandling kan tage særlige hensyn til et eller andet særligt organ, således som man ser naturen omgive de vigtigste organer med en særlig beskyttelse enten ved hårklædning — som hjernen eller ved at give dem en dybtliggende plads som nyrer eller hjerte. Nyrerne er først omgivet af nyresækken, dernæst af bughinden, så af ribbenene, disse igen af et muskelfletværk og dette af et fedtholdigt bindevævslag efterfulgt af læderhud og overhud. Denne syvfoldige beskyttelse er ogsaa et fingerpeg på den omhu, hvormed vi må bevogte og behandle sådanne organer, thi er de først ude af normal funktion, kræves der megen bekostning, meget besvær og megen tid for atter at bringe dem i orden.

Nyrerne er så virksomme og fint indrettede, at de normalt, d. v. s. når stofskiftet ikke belastes med andre organers overflødige affaldsstoffer er i stand til at ordne hele legemets normale rensning for stofskifteprodukter. Naturlægebehandlingen går derfor, hvad angår legemets indre rensning ud på at lette nyrerne deres arbejde så meget som muligt og aflaste de øvrige udskillelsesorganer for denne funktion.

Den første behandling er derfor afståelse af dyriske næringsmidler i så høj grad som muligt, særligt fra de dræbte dyr, og dernæst følger en hensigtsmæssig stofsammensætning af føden, så eventuelt stoftab kan dækkes af nyt stof af fineste art. Vi må her selvfølgelig sætte nødder og bælgfrugter højere end æg eller mælkeprodukter, der kun bør have en begrænset anvendelse som særlig overganskost, medens enhver vegetar som mål må have at nå til legemets fuldkomne opbyggelse af frugt og kornsorters energirige bygningsmateriale. For det tredie er nyrernes behandling væsentlig bestemt ved optagelsen af de udrensende, »purgerende« frugter, frugtsafter, urter, urteteer og vand.

Alt efter sygdommens sværhedsgrad, og almenforgiftningens natur og patientens livsvaner, der betinger en bestemt kemisk sammensætning af væevene, må man anvende de milde vanddrikke: destilleret vand, mineralvande, almindeligt friskt vand, som på tysk kaldes »sødt« vand, og endelig som det stærkeste rensningsmiddel

varmt udkogt vand, der som tidligere nævnt ved sin varmevirkning understøtter udskillelsens og renselsens hastighed.
Noget stærkere er virkningen ved anvendelse af urteråkost, urtete eller blomsterteer, hvortil hører the af de såkaldte urindrivende urter, der fra gammel tid har fundet en udstrakt anvendelse i helbredelsesbehandlingen af forskellige sygdomme bl. a. ved deres stofskiftefremmende, udskillelsesforøgende virkning. Af sådanne nævnes den halvvilde skærmplante løvstikken (levicticum), kørvel, enebær og flere som regel aromatiske urter.
Ønsker man en smertestillende virkning tilskrives der vejbred og malurt en sådan for nyrernes og blærernes vedkommende, medens gulerødder og sorte ræddiker anvendes imod nyregrus, galdesten og blæresten.
Er organismen imidlertid i stand til at tåle en rationel frugtkur er denne i alle henseender at foretrække. Både er de deri indeholdte stoffer de aktiveste af alle, og tillige indeholder de de rette bygningselementer og bringer legemets væsker den mest effektive sammensætning både under arbejde og hvile.
Til frugter med purgerende virkning hører som de mildeste: græskar og melon, agurk og dernæst alle syrlige frugter: jordbær, ribs, stikkelsbær, solbær og appelsin, samt den i vor moderne kultur altid tilstedeværende, uerstattelige citron, der burde høre med til enhver husholdnings daglige forsyning.

Thomas E. Spur.

Boganmeldelse.

Johannes Schomerus: Die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise im Obst- und Gartenbau, 1932 (Pflugschar-Verlag, Klein Vater und Sohn, Düsseldorf). Pris rmk. 1,85.
I indledningen gør forfatteren opmærksom på, at grundlæggeren af antroposofien, dr. Rudolf Steiner, har indført metoden i landbruget 1924 og anfører derefter:
»Jeg er hverken antroposof eller tilhænger af den biologisk-dynamiske metode og har ikke i de første år indtil 1928 skænket den særlig opmærksomhed. Det gik imidlertid mig som så mange andre, der stadig hørte, hvorledes metoden blev stærkt kritiseret og nu og da bekæmpet. Jeg måtte simpelthen indgående undersøge et så aktuelt problem. Jeg studerede litteraturen og undersøgte de praktiske resultater og fastslog til min forbavselse, at mangt og meget så ganske anderledes ud i virkeligheden, end det ofte var blevet skildret. Jeg fandt meget bekræftet, som havde været kendt fra gammel tid, og som nu kun var glemt, og hvad der navnlig interesserede mig, var at finde gode, gamle bonde- og gartnerråd, som jeg huskede fra ungdomsårene, og som nu atter er blevet draget frem«.
Forfatteren, der som »Landwirtschaftsrat für Obstbau an der Landwirtschaftskammer für den Freistaat Sachsen in Dresden«, ganske øjensynlig er fagmand, understreger endvidere, at han som fuldstændig neutral beskuer bedømmer kendsgerningerne uden nogen som helst forudindtagenhed e. lign.

Når så mange slutter sig til den biologisk-dynamiske metode, ligger det formodentlig i de dårlige resultater, der opnås ved de gængse metoder. Trods intensiv bekæmpning af skadedyr, trods intensiv gødning går vore kulturplanter dog til grunde og man hører om, hvorledes langt over halvdelen af høsten er ødelagt af sygdom eller »orm«.
Det sorgeligste er, at vi ikke har været i stand til at erkende de virkelige årsager til miséren, der først og fremmest skyldes, at man har fjernet sig for langt fra det naturlige til fordel for nutidens »videnskabelige« fremskridt.
Den bio.-dyn. metode tager stærk afstand fra krydsning, der er et dybt indgreb i naturen, som den i længden ikke tolererer. Det fri spil af kræfterne i naturen undervurderes af det moderne kulturmenneske. Ganske vist kan man påtvinge naturen mangt og meget, og man kan tilsyneladende høste stort udbytte, men hvorledes ender det?
Biologisk kan henføres til det græske bios, der betyder liv, dynamisk til det græske dynamis, der betyder kraft. Den bio.-dyn. metode er altså baseret på de naturlige livskræfter i jorden.

I monokulturen udelukkes vækstprocesserne på kunstig måde. Man har som bekendt her at gøre med store arealer, hvor der udelukkende dyrkes kartofler, kål, roer, frugttræer o. s. v., og netop derved opstår udklækningssteder for utøj eller sygdomme, der truer hele arten med ødelæggelse. Naturen viser i modsætning hertil en mangfoldighed af vexelvirkninger mellem planter indbyrdes og mellem planter og dyr, og netop derved opretholdes sundheden. At erkende dette og indrette sin bedrift derefter er altså egentlig hemmeligheden ved den bio.-dyn. metode.
For at dyrke jorden på den måde, må man da tilegne sig forståelse af, hvorledes planter kan være afhængig af andre dermed beslægtede eller af dyr, idet visse kræfter her gør sig gældende på lignende måde, som det ene menneske kan overføre kræfter til det andet.

Et pæretræ, der voxer imellem æbletræer, trives bedre, end hvis det står mellem andre pæretræer, ligesom det omvendte er tilfældet. Det intensive land- og havebrug tåler næppe nok træer, buske, krat, hegn, ageren eller vandhul.
Følgen bliver en uligevægt mellem dyre- og planteverdenen med det iøjnefaldende fænomen, at forskellige insekter tager overhånd, fordi fugle eller andre dyr er blevet »husvilde«.
Der gives i vor tid mange mennesker, der ikke tror på et vist sammenspil af kræfter mellem dyr, planter og mennesker, og dog ved man, at der findes mennesker, under hvis pleje dyr eller planter trives særlig godt — ja, i ældre tid benyttede man til såning folk med en »lykkelig hånd« frem for andre.
I den nyeste tid har forsøg med såning af korn under fuldstændig ens forhold — men ved forskellige mennesker — vist, at der er stor forskel på de menneskelige kvalifikationer i den retning.
En rigtig god, gammeldags have viser i sit anlæg, hvor stor vægt der har været lagt på kræfternes frie spil, men er på en måde også grundplanen for en have, anlagt efter den bio.-dyn. metode.
Omkring huset blomsterhaven og græsplænen med skyggefulde siddepladser. Med hække er blomsterhaven adskilt fra frugthaven, hvor de forskellige arealer er omgivet af frugtbuske, og her står rødbøg og nåletræer. Hækkene holder på varmen, forhindrer kulsyrens bortblæsning og giver ly for fugle og andre dyr. Bistader, frugttræer og træer som lind, birk, eg, ahorn og hække vexler med hinanden.
Ikke langt fra huset findes kompostbunken, beskygget af træer. Frugttræerne står ikke samlet i ensartede grupper, men fordelt mellem hverandre.
Fra hustagene ledes regnvandet til samlebeholdere, hvor det efter at være påvirket af solen anvendes til vanding af grønsager. Lægeurter findes i rabatter eller i afsides liggende hjørner.
Som gødning anvendes god, formuldet kompost. Almindeligt vandværksvand gør jorden hård. Det er da bedre at dække den med et lag humus,

præpareret træuld, torvesmuld o. lign., derved bortfalder hakning o
ajling.
Det er et yppigt bakterieliv, der skal holde jorden porøs og fjerne ska
delige syrer, så den næppe behøver bearbejdning, som regnormene i de
væsentlige sørger for, uden at ammoniak og kvælstofdannelsen generes.
Livet i jorden skal bibeholdes for at opretholde livet på jorden.
Af største betydning for dette er strålevirkningen fra sollyset. Denn
kendsgerning, som er almindelig bekendt, viser os endvidere, at diss
kraftvirkninger er de primære, medens alt det stoflige kun er det se
kundære.
Solstrålernes betydning for naturen er de overvejende, den uendelig store
ufattelige kraftvirkning; men de nulevende mennesker har glemt, at de
foruden solens, findes andre stråler, som på forskellig måde udstråle
kræfter.

Det er således bekendt, at det fra solen stammende fra månen kommend
lys repræsenterer særlige kræfter, men trods det, at man erkender, a
selv mennesker som »månesyge« ligger under for disse kræfter, har mai
glemt at regne med dem som kosmiske kræfter.
Gamle bønderkoner ved, at intet bleger tøjet bedre end udlægning i e
måneklar nat.
At den bio.-dyn. metode er indstillet på disse kræfter, vil naturligvi
synes mange ikke alene ufatteligt, men også latterligt, hvilket jo kun
ligger i vor tids ensidige indstilling på kun det rent håndgribelige.
Gamle, erfarne gartnere, for hvem såning, plantning, beskæring o. s. v
altid lykkedes, udførte disse arbejder i bestemte månefaser. Den kraftige
lægevirkning af mange af alpernes lægeurter forklares med strålevirk
ning, og her åbner der sig et stort abejdsområde for videnskaben.
I forening med månen virker merkur, mars, jupiter og saturn og disse
strålevirkninger udnyttes i den bio.-dyn. metode, efter at omfattende
forsøg har påvist virkningerne.

Ligesom man i industrien og verdenshandelen er kommet til et kritisk
punkt i udviklingen, står man i landbruget som helhed over for nye tider.
I begyndelsen af forrige århundrede konstaterede Albrecht von Thaer, a
humus var selve plantenæringsstoffet, og denne lære blev i mange år den
førende. — Så kom Liebig, som påviste, at mineralstoffer kali, fosforsyre
og kvælstof var det vigtigste for planterne, og humusteorien blev for
trængt. Jordbrugerne understøttede kunstgødningsindustriens bestræbelse
ved at fremstille sorter, der fuldt ud kunde udnytte den ernæring, og man
opnåede forbløffende resultater; men netop, da alt syntes at være på
toppunktet, kom der en pludselig tilbagegang, man kan næsten sige et
sammenbrud — analogt med, at på et tidspunkt, da trådløs telegrafi,
luftskibe og flyvemaskiner yderligere kunde forbinde folkeslagene, de da
adskiller sig fra hverandre med høje toldmure og grænsespærringer.
I det øjeblik, da den liebigske lære kulminerer, lyder advarende stemmer:
tilbage til Thaer, tilbage til humus og igennem Löhnis værdifulde arbej
der ledes man ind i de biologiske.
Löhnis påviste, at på en halv td. land i kulturtilstand finde ca. 100 kg
bakteriemasse og indtil 100 kg levende småorganismer, og dette kan nok
give anledning til eftertanke.
Alvorlige forskere viser os stadig tydeligere, hvorledes livsprocesserne i
det stoflige indfører en kraft, der er uundværlig for mennesker, dyr og
planter — og ligesom mangel på vitaminer, trods alt stofligt gør menne
sket sygt, således også med kulturplanterne; de bliver ved mangelfuld
pleje syge, trods den bedste stoflige ernæring, og under denne synsvinkel
skal man se på den bio.-dyn. metode.
Erfaringen har vist, at man i agerbruget kan klare sig med humus, men
enhver ved, at man kan benytte kunstgødning, når der i jorden er til
strækkeligt forråd af organiske stoffer, og at man hvert 4. eller 5. år må
gøde med staldgødning, kompost eller grøngødning.
Gødningen skal ikke alene tilføre jorden næringsstoffer, men skal også
fremskynde småorganismernes liv og bringe det biologiske i ligevægt. Jo

mere omsorg bonden behandler den naturlige gødning med og gartneren sin kompostbunke, des bedre og sundere bliver afgrøden.
Det væsentlige ved ernæringen af et levende væsen er de fra stofferne udgående kraftvirkninger, det dynamiske, og udfra dette kan man forstå, at der er stor forskel på at anvende kunstigt fremstillet kvælstof eller det, som kvælstofsamlende bakterier kan tilføre jorden. For at opretholde livet i jorden må der stadig tilføres tilstrækkelige mængder af organiske stoffer, de såkaldte humusdannende stoffer.
I naturen dannes de stadig, ved at planterne dør og opløses, hvorved der bl. a. dannes kulsyre, som optages af luften, og som af planternes bladgrønt spaltes i ilt og kulstof, der optages i planterne.
Dette vigtige kredsløb begunstiges altså af de i jorden levende småorganismer, der udskiller kulsyre.
Finder en plante de rigtige livsbetingelser, d. v. s. er jord, sted og klima tilpasset, og er jorden tilstrækkelig levende, da er tilstedeværelsen af næringsstofferne i jorden af underordnet betydning, fordi de findes finfordelt i luften, og derfra optager planten disse stoffer, som luften stadig får tilført fra jorden.
Forfatteren har benyttet ca. 30 sider til foranstående kortfattede redegørelse, bogens følgende ca. 90 sider kan betragtes som en håndbog, hvor man udførligt får besked på, hvorledes man skal behandle de forskellige slags gødning og kompost, for at de skal virke bio.-dynamisk. Endvidere om så- og beplantningstid, dyrkning af grønsager og frugt, bekæmpning af utøj og sygdomme o. s. v.
Jeg skal her indskrænke mig til at omtale forfatterens anvisning på, hvorledes en kompostbunke fremstilles efter den bio-dyn. metode.
Kompostbunken anlægges paa et sted, hvor den er beskyttet mod blæst og sol, altså omgivet af træer og buske.
Man graver en fordybning i jorden ca. 30—40 cm dyb og aldrig dybere end den bakteriefyldte »madjord«. I bunden af gruben lægges et ca. 5 cm tykt sandlag og derover et tilsvarende tykt lag ler, der stampes jævnt.
Kompostbunken dannes nu ved at samle de forskellige affald af organiske stoffer, der stammer fra husholdningen, fra gaard og have, blade fra de forskellige træer og frugttræer, ukrudt, kviste, ranker, tyndere grene, der ikke må være for lange, opfejning fra gade og gaard, overskudsjord fra bede og eventuelt gødning fra hønsehus o. lign.
Naar laget har nået en højde af ca. 40 cm, trædes det fast sammen, og man strøer pulveriseret kalk over, så det ligger som et tyndt lag pudder over det hele, hvorefter bunken bedækkes med et ca. 5 cm tykt lag jord og til sidst et lag tørvesmuld eller -strøelse af ca. 5—10 cm's tykkelse, som har den opgave at fastholde de ved omdannelsen dannede levende kræfter. På lignende måde virker sand- og lerlaget i bunden.
En muret grube (eller cement do.) tillader ikke luftcirkulationen og er derfor forkastelig.
Har man samlet nok affald til endnu et lag, fjernes tørvestrøelsen og jorden, og man danner igen et lag på ca. 40 cm ovenpå det foregående, stamper omhyggeligt sammen, bestrør med kalk og dækker igen til med jord og strøelse.
På denne måde fortsættes til bunken er bleven ca. 1,5—1,7 m høj, idet den formes mere eller mindre kegleformet, således at de skrå sider ikke bliver så stejle, at jord eller tørvestrøelse ikke kan blive liggende. I mangel af tørvestrøelse nøjes man med jord.
Bredden af kompostbunden kan gøres 2—2,5 m, og foroven kan man lave en rende, der kan optage eventuelt gødningsvand, som man tilbereder på den i bogen angivne måde.
Efter 1 års forløb fjernes tørvestrøelsen og det beskærmende jordlag, hvorefter bunken vendes og atter tildækkes. Et halvt år efter er komposten færdig til anvendelse.
Ved at præparere kompostbunken kan man i høj grad fremskynde bakterievirksomheden.
Præparaterne, som i øjeblikket kan købes hos medlemmer i »Landbrugsringen«, og som er nævnt i bogen, stammer fra forskellige planter.

Med en rundstok trykker man huller i kompostbunken og drysser de forskellige præparater i hver sit hul, hvorefter disse atter tillukkes.
Et enkelt af dem (præparat nr. 507, baldrian) rores ud i ca. 8 liter lunkent regnvand. Udroringen sker ved hjælp af f. eks. en hasselkæp i en stenkrukke eller i en fejlfri emailleret spand, og man rører intensivt i ¼ time så hurtigt, at der dannes en dyb tragt i det omkresende regnvand.
Halvdelen hældes i hullet, der tildækkes, hvorefter resten fordeles oven i kompostbunken, hvorefter den atter tildækkes med jord og torvestrøelse.
Da hvert præparat kun vejer nogle faa gram, synes det ufatteligt, at det kan gøre virkning i så stærke fortyndinger, som der er tale om.
Men her er man netop inde på det bio-dynamiske, og det som man kan kalde for v i r k n i n g a f m i n d s t e m æ n g d e.
Opløses 1 del salt i 9 dele vand, haves en opløsning som 1 til 10, hvilket kaldes for 1. Potens. Tager man 1 del af denne opløsning og blander den med 9 dele vand faas fortyndingsgraden 1 til 100, også kaldet 2. Potens (decimalpotens).
Man har nu gjort forsøg med 30 solsikker, som vandedes med forskelligt stærke opløsninger.
De mindste planter nåede en højde paa 1,3 m og var vandede med en saltopløsning af 13—15 decimalpotens. Men de planter, der var vandet med svagere opløsninger, blev stadig højere, indtil 3,5 m ved en fortynding i 27. Decimalpotens.
Allerede ved 16. decimalpotens og opefter er det umuligt ad kemisk vej at paavise noget stofligt i vandet — og når en opløsning af så uhyre stærk fortynding som 27. decimalpotens alligevel giver maximums af virkning, så ser man ganske tydeligt den ringe Rolle, det stoflige spiller i sammenligning med det dynamiske.
I bogen findes en righoldig litteraturhenvisning, og forfatteren slutter med at udtale, at hensigten med bogen var at give læseren en forståelse af tanker, som ofte var bleven misforstået.
Trykfejlslisten er desværre ikke brugelig, da dens henvisninger ikke passer på flertallet af rettelserne. Efterfølgende passer:

Seite 32 2. Absatz Zeile 10 muss es heissen flach einerbeiten und nicht flasch.
» 53 Zeile 4 von oben statt Bottschrow = Bottschow
» 75 letzter Absatz unten statt das ein Kilogramm = dass
» 76 oben statt 5 Gramm Arsen = 5 Milligram Arsen
» 81 letzter Absatz statt Spritzmittel 501 = 508
» 81 Zeile 7 von unten statt Schwarzkies = Quarzkies
» 95 Zeile 13 von oben statt ins = in Worpswede.
» 114 Zeile 5 von oben statt Hofschmutz = Hofschmutz
» 119 Zeile 7 von oben Schachttelhalb = Schachtelhalm

Bogen anbefales til alle, som søger hælp mod al den misvækst og alle de sygdomme, som florerer i vore haver eller frugtplantager.

J. T h o r a r e n s e n.

En røst fra folket.

Der er adskilligt i hr. Rosbach's artikler, som jeg godt har lyst til at gøre nogle bemærkninger til, men jeg skal indskrænke mig til enkelte ting. Når han f. ex. skriver: hellere end korn og kornprodukter må vi nu spise græs og græsprodukter. At det er af græsset koen producerer den nærende mælk til sin kalv, er da ikke noget bevis for at græsset derfor er særlig egnet som menneskefode. At det kan bruges, og at moderen og børnene paa Island kunde leve godt af det en hel vinter, vil jeg ikke bestride, det er vist i det hele taget ret ubegrænset, hvad man kunde finde på at bruge på den måde af planteveext og det måske kunde gå godt altsammen, når man dog skrev sig hr. Dehn's advarsel om giftplanterne bag oret. Men hvorfor gøres ernæringsspørgsmålet mere indviklet og vidtløf-

tigt end det behover at være — det er jo netop imod større enkelhed vi skulde stile — og så dog alligevel ikke få det bedste, som absolut må være de forskellige frugter.
Ja bærfrugter har jo ikke ret høj kurs hos hr. Rosbach synes det, i hvert fald er der så mange omstændigheder ved dem — nogle er for mænd andre for kvinder, nogle er for unge men ikke for ældre — jordbærrene er der jo også lidt i vejen med. Nu er vi jo ellers godt i gang med dem, hos os begyndte vi omkring ved den 8.—10. juni og vi spiser nu jordbær 3 gange daglig. Det normale forbrug er vist indtil 2—3 pd. pr. voxen om dagen i den første tid — senere, når man bliver lidt »jordbærmætte«, så spiser man knap så mange, men selvfølgelig altid uden sukker, mælk eller flode. Når jordbærrene er forbi kommer stikkelsbær, solbær, ribs, hindbær og kirsebær, senere blommer og pærer o. s. v., og hele skalaen fra først til sidst er jo udmærket, og vi har aldrig kendt noget til, at nogen vegetar behøver at holde sig fra noget af dette.
Friske jordbær er ikke for syge, skriver han, ja mon det ikke kommer meget an paa, hvad de er syge af. Vi kender jo så godt til dette, at syge mennesker ikke kan tåle frisk frugt, men det har gang på gang vist sig hos os, at når sådanne mennesker har været udelukkende på vor kost en tid, så deres fordøjelsesorganisme er bleven helt fri for hvad de — måske med stort mådehold — har spist iforvejen, franskbrød, kød, kaffe, te og chokolade med tilhørende konditorkager og wienerbrød, så har de udmærket kunnet begynde med den friske frugt så småt, og har talt det godt og efterhånden i større og større portioner som normale vegetarer kan tåle det. Således er i hvert fald vor erfaring. Men for at komme tilbage til græsset, så kunde det dog aldrig falde os ind i denne tid, at det skulde være bedre, blot som afvexling, at koge græs og hosuppe. Vi har jo variation og afvexling nok i hvad vi ellers spiser, så vi savner ikke noget. Hr. Rosbach skriver jo ikke koge, men hvis han ikke mener kogning, som jo er den almindelige måde på hvilken suppe bliver til, så savner man en anvisning på hvordan denne græs og hosuppe bliver tilberedt.
At disse artikler er mere for »viderekomne« vegetarer end for andre, eller at de virker tilskyndende på os til stadig at forbedre vor kost i retning af større enkelthed, som »en gammel vegetar« mener, det synes jeg egentlig ikke er tilfældet — snarere det modsatte — både hvad jeg her har påpeget såvelsom anvisningen på at bruge mælk og æg, dette er da egentlig et tilbageskridt, det er jo af de ting, som vi kender fra vor vegetariske børnelærdom, at vi efterhånden skulde komme helt bort fra, og det var vist også det bedste. Hvad enten man nu er ung eller gammel vegetar, så har vi allesammen mer eller mindre lidt sund sans, og vi tager selvfølgelig også den til vejledning i mangt og meget, og den har også undertiden, når jeg har læst hr. Rosbach's artikler, bragt mig til at tænke: Mon han i virkeligheden er så klog, som han gør sig.

Kristoffer P. Rasmussen.

Herbergs-ringens rejseafdeling.

Medlemmer af foreninger, bl. a. **Vegetarisk ungdom,** har ofte — når de har fået udstedt vandrekort og stået med fortegnelsen over ungdomsherberger i hånden for at lægge planerne for sommerens vandringer — været stillet overfor at måtte sige: »Nej, den egn kan jeg ikke besøge; det vil koste alt for meget at komme dertil.«
Herbergs-ringen — sammenslutningen af 21 danske ungdomsforeninger bl. a. **Vegetarisk ungdom** — så i sin tid, at dette var en brist for det frie, jævne vandreliv, og to år efter sin dannelse — i 1932 — oprettede den en særlig rejseafdeling, hvis formål er gennem overenskomster og aftaler om prisreduktioner for herbergs-ringens medlemmer på alle arter af transportgrene, der kan forventes benyttet af medlemmerne, at lette dem i bestræbelserne for et sundt og frit vandreliv.
I de forløbne to år har afdelingen opnået ikke så få overenskomster med

forskellige transportselskaber, således med de fleste inden- og udenlandske dampskibsruter. I 1932 solgtes gennem afdelingen (såvel holdvis som enkeltvis) for ca. 16,000 kr. billetter. I 1933 var tallet oppe paa 25,000 kr. Den sum — 6,000 kr. — der i de forløbne to år er sparet vandrerne, og er kommet disse direkte til gode som reduktion i billetprisen, er ingen lunde nogen ringe sum.

Ethvert medlem af en af de Herbergs-ringen tilsluttede foreninger bl. a **Vegetarisk ungdom** kan ved henvendelse (skriftlig eller personlig) til ringens kontor, Studiestræde 30, København K., købe billet til den pågældende rejse, blot skal man naturligvis kunne legitimere sig som værende medlem af den forening, hvis medlemsskab man påberåber sig. I langt de fleste tilfælde kan billetten fås med en ikke uvæsentlig moderation, men der er endnu selskaber, med hvilke afdelingen ikke har særlig overenskomst. De må dog meget tilrådes også at gøre sine billetkøb til disse selskaber gennem afdelingen — prisen vil ikke blive dyrere af den grund — det hjælper til at styrke dens stilling overfor vedkommende selskab, så den måske senere kan opnå en fordelagtig overenskomst.

Rejseafdelingen påtager sig ligeledes arrangementet af større og mindre rejser og er gerne behjælpelig med at lægge en god tur — i Danmark såvel som udlandet. Af større rejseforetagender, afdelingen har påtaget sig kan nævnes transporten af 400 drenge til Ungarn sidste sommer og adskillige større engelske vandrerholds besøg her. I år forestår afdelingen bl. a. transporten af ca. 350 drenge til Sunne i Skåne.

Formanden for Herbergs-ringen er ingeniør, cand. polyt. Ove Holm. Arbejdsudvalget består af sekretær Ernst Drosthede (kasserer), redaktør Thorv. Laursen og kommunelærer J. Stig Hansen.

Herbergs-ringens rejseafdeling har bud til Dem alle. Når De skal ud at rejse gør så Deres billetbestillinger hos afdelingen.

Den er Dem ikke fremmed: den er Deres egen. Orla.

Den danske syge.

Man må lade frk. dr. med. Joh. Christiansen, at hun har en evne til at gøre en sag aktuel og til at sætte forhandling i gang. Desværre forenes disse udmærkede evner med meget alvorlige fejl. Således har dr. Hindhede gentagne gange uden at møde en gendrivelse påvist uvederhæftighed i frk. Christiansens agtitation, og selv en henvendelse til alle landets husmødre, som hendes fortale til Bircher-Benners råkostbog, udviser punkter der meget vanskeligt vil kunne forenes med sandheden. Hun skriver således, at dr. Bircher-Benner byder sine gæster kød to gange ugentlig. samt at »dr. B.-B. t i l r å d e r: Kød og fisk sjældent«.

En kendt vegetar, hr. Heilmann i Odense, har omtrent samtidigt med frk. Christiansen haft et 10 dages ophold på dr. B.-B.'s kuranstalt og skriver herom, at han i denne tid aldrig så kød eller fisk blive serveret dér.

I dr. B.-B.'s bog findes der intet ord om en anvendelse af kød blandt hans diæter, så ordet aldrig i stedet for sjældent kunde have reddet dr. Christiansens pålidelighed. Tværtimod læser vi i nævnte bog side 12 følgende: Den for mennesket mest e n e r g i f a t t i g e*) næring er kødet, og dette gælder i lige grad slagtekvæg, vildt, fugle og fisk Ved stofskifteforbrændingen giver disse næringsmidler s t o r s t e n e r g i t a b, o v e r s y r e r de kemiske forhold og f o r g i f t e r desuden væv og blod med urinsyre. Dr. B.-B. tilråder i hvert fald aldrig kød skriftligt, og det er en mere end dristig påstand, at han da skulde gøre det mundtligt. Dette anerkender da også dr. Borgbjerg i sin omtale af bogen.

En anden trist egenskab, som er egnet til gøre dr. Christiansen upopulær er, at hun har nægtet at optage en diskussion med lægfolk. Alle virkelig store folkelærere vil altid med glæde forelægge sine tanker for den jævne mand, og den enkle, sunde og klare logik er netop tilgængelig for alle og vinder alle. Derfor er også dr. Hindhedes bøger blevet folkelæsning, og

*) Fremhævelserne er af os. V. T.

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 afholdes i København søndag den 26. august i Fysisk kuranstalts nye sal, st. Kongensgade 36—38. Indgang gennem porten og t. h.

Kl. 9: Generalforsamlingen åbnes med følgende dagsorden: 1) valg af dirigent, protokolfører og stemmetællere. 2) formandens beretning. 3) kassererens regnskab. 4) beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) evt. forslag. 6) valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 7) valg af 3 bestyrelsesmedlemmer, 1 suppleant samt 2 revisorer til børnehjemsfondet. 8) tid og sted for næste årsmøde. 9) eventuelt.

Kl. 13: Fællesmiddag for kr. 2,00 pr. kuvert i Fysisk kuranstalts ny vegetariske restaurant. Efter middagen beses den nymonterede kuranstalt.

Kl. 15: Generalforsamlingen fortsættes.

Forslag: Evt. indkomne forslag bliver bekendtgjort i V. t.'s augustnummer.

Repræsentantvalg: Ethvert medlem stemmer på generalforsamlingen ifølge lovenes prg. 9 med sin egen stemme + dem, han har fuldmagt for. Fuldmagten sendes til formanden inden årsmødet eller medbringes på dette. Skriver man flere end et navn på fuldmagten, betyder det, at nr. 2 o. s. v. er suppleanter. I medlemslisten vil navnene på de medlemmer, der forventes at overvære årsmødet være mærkede med *.

Medlemslisten fremkommer i V. t.'s augustnummer; i den anledning bedes medlemmerne inden 20. juli sende besked til formanden, om de kommer til årsmødet, da vi så for repræsentantvalgets skyld kan mærke deres navn med * i medlemslisten.

Indkvartering: Medlemmer i København, som kan give logi, melder sig, og deltagere fra provinsen henvender sig til oplysningskontoret, adr. frk. H. Lykke, Fanøgade 10, København Ø.

Alle Medlemmer forventes at give møde til generalforsamlingen, der bestemmer det kommende års ledelse i vor forening.

På bestyrelsens vegne
H. L. Henriksen, formand.
Istedgade 7, København V., Vester 3509.

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 9. juli kl. 19: Bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.

Onsdag den 18. juli kl. 20: Agitationsmøde ved talerstenen i fælledparken. Mag. Spur taler om: Er De syg — — hvorledes blive sund? Hr. fabrikant Alb. Johansen om: Er De sund — — hvorledes bevare helbredet?

S.

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

Hver torsdag kl. 20 hos Orla Olsen: træning i kapgang.

Lørdag den 28. juli er vi, af hr. havebrugskonsulent Mosegaard, inviteret på Weekendtur til »Svaleklinten« ved Roskilde fjord. Cyklisterne kører fra 10 km stenen i Herlev (Frederikssundsvejen) kl. 19,30 præc. Tog fra hovedbanegården lørdag kl. 18,56 og søndag kl. 7,03 med ankomst til Op-

pesundby station (Frederikssundbanen) henholdsvis kl. 21,18 og 8,04. Fr Oppesundby st., igennem st. Rorbæk og lille Rorbæk, er der ca. ¼ time gang til »Svaleklinten«. Tæpper, madpakker og godt humør medbringe Af hensyn til soveplads må enhver, der ønsker at deltage i denne tu melde sig til Emil Bergstrøm, Musvågevej 7, 4. Kbh. N. senest **freda den 20. juli.**

Tirsdag den 31. juli kl. 19,30 hos Orla Olsen: årsmøde med følgende dags orden: 1) Beretning og regnskab. 2) Forslag fra Verner Regild Nielsen **kontingentet nedsættes til 50 øre pr. måned; nedsættelsen træder i kra strax.** 3) Valg af bestyrelse og revisorer. 4) Eventuelt.
Vegetarisk ungdom har altid haft stor mødeprocent til sine årsmøder o dette sker sikkert også i år. Kun ved at **V. u.erne** møder fuldtalligt op o gør en positiv indsats på årsmødet kan det lykkes at føre V. u. frem t det den bør være. Orla.

15. nordiske sundhedsuge på Frydenstrand badesanatorium, Frederikshavn afholdes fra 5.—10. aug. Deltagelse i denne sædvanligvis meget interes sante og behagelige uge koster kr. 50,00. Heri er indbefattet ophold sam udmærket vegetarisk kost, foredrag og spørgetimer ledet af kendte læger aftenunderholdninger og udflugter, for ikke at glemme den forfriskend morgengymnastikundervisning og strandbade. Indmeldelse må ske forinden til sanatoriet.

---

hr. godsejer Moesgård Kjeldsen kan med rette skrive til ham: »Der er brug for Dem, thi folket er lydhørt og taknemmeligt for vejledning i ste det for en underminerende kritik af de begreber om sundhedens bevarelse, som De med Deres oplysningsarbejde har skænket den jævne mand og kvinde — især de hundred tusinder af husmødre, som bevidst eller ubevidst daglig følger Deres vejledninger.«
Det er derimod i høj grad forfejlet, at dr. Christiansen forsøger at gøre sig populær ved at boltre sig i et skolepigeagtigt rimbrev til dr. Hindhede, og hendes begejstring for: »Øl, æg og lever, fisk og kød« blive ikke mere appetitlig, fordi den serveres med et godtkøbsrim. Folket vil ikke i en livssag nøjes med løgn og digt, de vil kun bøje sig for den logiske og videnskabelige klarhed formet med en sømmelig alvor, der stemmer med en sådan sags betydning for hele landet.
Tilsyneladende har eksperten, dr. med. Erik Begtrup også anerkendt dr. Hindhedes hovedværk. I en længere anmeldelse skriver han: »Det vil da være rigtigt, når denne ihærdige stridsmand nu udsender sit hovedarbejde samlet i en så anselig bog, at bøje sig i ærbødighed og taknemlighed for, hvor meget han har opnået gennem årene, således at næppe et menneske i Danmark i øjeblikket er upåvirket af hans anskuelser.«
Men forinden har han dog begået den fejl at underkende dr. Hindhedes statistik, for hvilken verdenskendte navne blandt statistikerne har sagt god, og rent galt bliver det til sidst, da dr. Begtrup serverer følgende uhyggelige sorti ovenpå »taknemmeligheden«:
»Samtidig må man dog glæde sig over, at kun en ringe menighed følger ham i de yderste konsekvenser, han drager af sine ernæringsteorier, da man ikke kan anse dem for stemmende med videnskabens krav til noget så revolutionerende som en gennemført ny folkeernæring.«
Her er et menneske, der åbenlyst glæder sig over, at kun få følger det, han anerkender med tilsyneladende stor ærbødighed.
Det er lige så slemt, som dr. Christiansens forsøg på et forsvar for lægernes fejltagelser, idet hun i sit forord til dr. Bircher-Benners bog skriver: »Dr. B.-B. taler i sin indledning til denne bog om, at folket er blevet »vildledt« og vænnet til en slet ernæring uden vitaminer. Ordet vildledt er måske lidt uheldigt valgt, da lægerne også vildledte sig selv og havde gode grunde dertil.«
Man har overhovedet aldrig gode grunde til at gøre noget forkert, men kun dårlige grunde, og det gælder både dr. Begtrup og frk. Christiansen i denne forbindelse. S.

Sundhedskøkkenet. Ved fru M. Henriksen.

Julisalat: Fine ny gulerødder skruppes godt og skrabes let, rives, blandes med fint snittet blomkål og friske grønærter, mayonnaise og lidt salt. Pyntes med karse og grønne salatblade.

Tomat-bananSalat: Fire store tomater skoldes og flås, skæres i skiver eller trekanter og blandes forsigtigt i mayonnaise, anbringes i en skål, som forinden er pyntet med salatblade. Bananer skæres i skiver, anbringes i en krans uden om tomaterne, pyntes med revne eller hakkede hassel- eller valnødder.

Banandessert: Bananskiver blandes med flødeskum, sukker efter smag, citronsaft eller friske ribs, pyntes med reven kokos eller nødder.

Jordbær og æbledessert: Groft, revne æbler blandes med rå jordbærmos, sødes efter smag, anbringes i midten af en skål, garneres med halve sukrede jordbær i en krans udenom, pyntes med firdelte valnødder og kan om ønskes spises med flødeskum.

Rå banan og jordbærfromage: Tvebakker knuses fint, to eller tre æggeblommer røres med to spiseskefulde sukker, spædes med flode og blandes forsigtig sammen med bananskiver og friske overskårne jordbær. Blandingen fyldes i en vel smurt og strøet form, står en time eller to på et koldt sted, vendes og spises med flødeskum. I stedet for tvebakker kan anvendes corn flakes.

Spredt og samlet.

Carla Ottosen: Vegetarisk kogebog. 2. udgave. 3,75 hft. 5,00 indb. (Gyldendal). Blot man blader i fru Carla Ottosens »Vegetarisk kogebog« får man lyst til at lave mad efter hendes opskrifter. De retter, som fotograf Elfelt har fotograferet til bogen, er så indbydende og lækre, at tænderne virkelig løber i vand, men den delikate tilberedning lægger forfatterinden da også stor vægt på. Foruden de velordnede opskrifter, indeholder bogen nogle ernæringstabeller samt en halv snes sider om den sundeste levevis skrevet af forfatterinden og overlæge Carl Ottosen. Den kostform, hun anbefaler, »er billig eller dyr, som man selv ønsker den, den er velsmagende og sund.«

Prisnedsættelse. Den lille agitationspjece: »Lægernes vildfarelser« af hr. Egerod, er blevet sat ned til 25 øre, og man får ved at tage mindst 10 exemplarer alligevel 50 % rabat. Send mange bestillinger!

Fra arbejdsmarken.

Turen til Hveen d. 17. juni havde kun samlet 8 deltagere, der til gengæld fik en god dag ud af det — men hvorfor laver man fra privat side udflugt på samme dag, som der er officiel her; samarbejde er dog bedre!

O. E.

Agitationsmøderne på fælleden indledtes onsdag den 20. juni af formanden for københavnsafdelingen, der talte om »den danske syge« og påpegede, at det er mangel på oplysning i den store befolkning, der er skyld i den uheldige sundhedstilstand hos ungdommen i vort land. Hr. ass. Fr. Madsen talte om vejen til at skabe en sund, handlekraftig ungdom: sund føde, frisk luft og afhold fra dårlige vaner. Skønt der af sparsommelighedshensyn intet var ofret på mødets bekendtgørelse, havde mødet dog samlet ca. 200 mennesker. Et fingerpeg i retning af, at disse møder har folkets interesse og let, ligesom sidste år, ved en rimelig annoncering kunde samle den dobbelte tilhørerskare.

S.

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.

KIROPRAKTIK


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

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.

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. Tlf. Palæ 3248
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. 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.