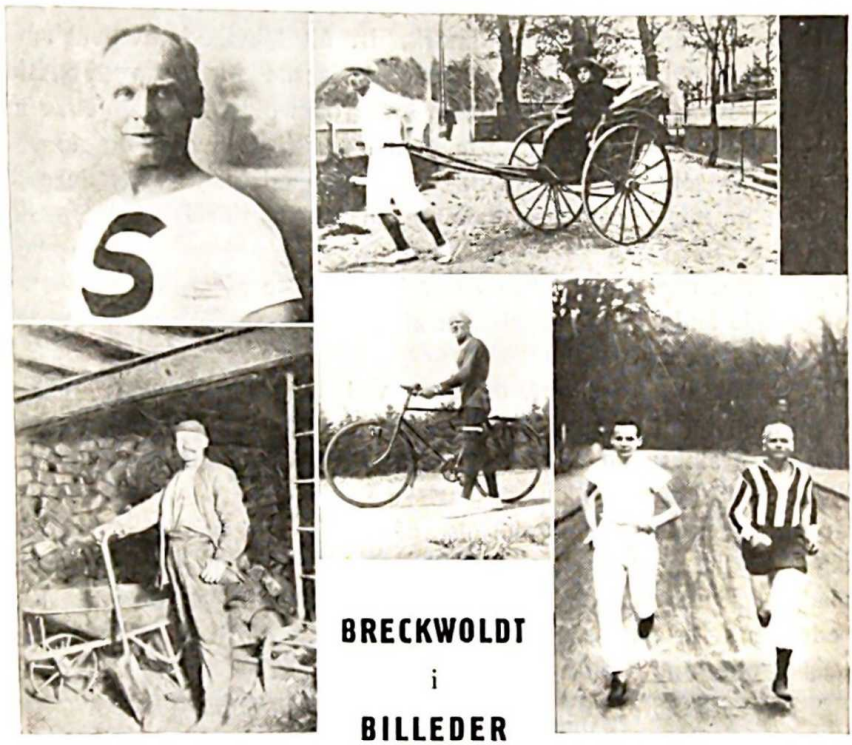
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING



Karakteristiske billeder af Breckwoldt, der bliver 70 år d. 31. januar.

Øverste række: Br. i idrætsfor. „Sparta"s klubdragt. — Br. i 1911 klar til „Danmark rundt med rickshaw". — Nederste række: Br. i 1910 som kullemper på rejsen til Østasien. — Br. i de senere år som old-boys cyklerytter. — Br. og hans søn Helge i Dyrehaven, under træningen til Fortunløbet. — (Læs ndvidere på side 2).

Indhold: S. M. Breckwoldt. — Lægerne og vegetarismen. — Læge og kvaksalver. — Et svar. — Ven eller fjende. — Professorinde Anna Poulsen. — Kan man blive 100 år og være sund? — Alkohol og arvelighed. — IX. internationale vegetarkongres. — Sundhedskokkenet. — Fra arbejdsmarken. — Foreningsmeddelelser. — Spredt og samlet.

29. årgang 1. januar 1935 numer 1

S. M. Breckwoldt.

70 år den 31. januar.

Igennem de ca. 40 år, Dansk vegetarisk forening har existeret, er der adskillige, som har gjort et stort personligt arbejde for vegetarismen; af disse er der enkelte, hvis navn aldrig glemmes og altid nævnes i forbindelse med vegetarismen, bl. a. kommunelæge Mich. Larsen, læge M. Hindhede og S. M. Breckwoldt.

Hver har på sin måde ydet en stor indsats, dr. Mich. Larsen, vegetarismens grundlægger i Danmark, dr. M. Hindhede, videnskabsmanden, der igennem forsøg førte beviserne for de vegetariske ernæringsteoriers rigtighed, og S. M. Breckwoldt, lægmanden, som fulgte disse teorier og omsatte dem i praktisk levevis og derved skabte sig selv en overordentlig god sundhedstilstand og dermed beviset på muligheden af vegetarismens gennemførelse i det praktiske liv.

Breckwoldt er, i en alder af 70 år i besiddelse af enestående vitalitet, både åndelig og legemlig, et glimrende levende bevis på vegetarismens rigtighed.

Derfor bør alle vegetarer, også nu, ved hans 70 årige fødselsdag være ham taknemlig herfor og ønske, at det må blive ham muligt at bevare sin sundhed til at færdes iblandt os endnu i mange år og virke til gavn for den vegetariske sag.

Trods megen forskellig opfattelse af Breckwoldt og hans arbejdsmåde er alle sikkert enige i, at der ved denne lejlighed fra dette blad — på alle vegetarers vegne — bringes S. M. Breckwoldt den bedste tak for det arbejde, som er gjort og dertil føje de bedste ønsker om fremtiden.

Om kontingentet, se side 15.

Lægerne og vegetarismen.

Man behøver ikke at afvente det bebudede nye lægetidsskrifts komme. Både dets redaktør dr. med. Freudenthal og en af dets bidragydere dr. med. Begtrup lader stadig dagspressen nyde godt af deres energiske virksomhed.

I Fyens tidende optræder begge med lange artikler, hvoraf vi skal citere lidt.

Dr. Freudenthal mener, at der ikke findes mangelsygdomme i de lande, hvor mennesker endnu lever af de forefundne naturprodukter, og dette er til en vis grad rigtigt. Men han glemmer at for-

tælle, at der så til gengæld f. ex. til grønlændernes føde hører delikatesser som råt, undertiden halvrådnet spæk. Tillige glemmer han at gøre opmærksom på, at levealderen i Grønland er lige så lav som værtshusholdernes og lægernes i Danmark, medens de, der lever af den naturlige kost, dadler og kamelmælk, nede i Arabien opnår aldre på opimod 150 år og vegetarer i Tibet endnu højere.

Der er næppe tvivl om, at man ved en vitaminrig vegetarisk ernæring med vor tids dyrkningsmetoder som drivhuse og det altomfattende handelssamkvem let kunde skaffe grønlænderne, der selvfølgelig dør tidligt af kødforgiftning, en bedre kost og dermed følgende højere levealder.

Efter denne mangelfuldt belyste indledning fortsætter doktoren så med et berettiget angreb på landbrugernes kost. Hvorfor skal man dog spise svinekød, svineaffald og nyfødte kalve, som doktoren nævner, når markerne med en ringe ulejlighed kunde bugne af friske grøntsager og frugt?

Til slut klager han over at kosten på offentlige anstalter, der ligger fra 0,40 til 0,90 kr. pr. dag pr. kostgænger er altfor billig. Når en enkelt vegetar kan leve flot af frugt, kornsorter og grøntsager for 0,50 kr. pr. døgn, så måtte en større husholdning sagtens kunne gøre det. Nej, hr. doktor, det er ikke prisen men fødevalget det er galt med.

Dr. med. Erik Begtrup gør os derefter den glæde på tryk at gentage den fremstilling han ellers mundtlig plejer at give af vegetarismen i diskussioner.

Den går kortelig ud på, at vegetarismen er den største og betydeligste moderne kostreform, men doktoren mener ganske fejlagtigt, at det er en »bevægelse«, der er opstået hos lægmænd og begrundet i idealistiske tanker, som han nærmere fremsætter således: »Man har fra begyndelsen tænkt, at legemet havde godt af at blive »spæget« for at sjælen derved kunde udvikle sig friere«.

Det er kun fordi dr. Begtrup ikke kender og ikke har prøvet vegetarismen, at han udtaler sig således. Kun for drankeren og frådseren er det en spægelse at nøjes med en naturlig og naturbestemt kost. Lige så galt får doktoren det i halsen, at vegetarer, hvergang videnskaben, som den uvægerligt må, når til at påvise den naturlige diæts hensigtsmæssighed, selvfølgeligt tager sig dette til indtægt og benytter det til at søge at vinde dem, der nu engang tror på videnskaben. Det vilde være urimeligt andet. Men dette er

ikke for at underbygge en fantastisk teori, det er for at søge at vække de slumrende ånder, som doktoren skildrer som: »Videnskaben«, der »ser på ernæringsspørgsmaalet sådan — — at der næppe kan blive tale om en egentlig reform.«

Når både han og dr. Freudenthal opruller sådanne rædsler som foran nævnt for sine tilhørere, skulde man tro, at i hvert fald disse højlydt måtte kræve en virkelig, gennemgribende reform, og det er netop, hvad vegetarismen byder det bogstavelig talt hungrende folk.

Thomas E. Spur.

Læge og kvaksalver.

Hr. forretningsfører Svend Åbirk skriver følgende i »Villabyernes blad«: Lige fra umindelige længst svundne tider har lægerne i pressen, ved rettergange og domstole bekæmpet kvaksalveriet. Velmente og til tider store har anstrengelserne været og resultaterne tilsvarende mærkværdigt små, eftersom endnu »kloge« koner og mænd side om side med kiropraktikere og smarte fabrikanter af mirakelsalte overalt i landet er slemt ude efter lægernes patienter og samme patienters penge.

Sidst har den 15. oktober dr. med. Johanne Christiansen holdt et foredrag: »Læge og kvaksalver«, der, skønt udsendt gennem radiofonien til det ganske land, ikke heller blev noget afgørende hovedslag mod kvaksalverjet. I en befolkning, der dog ikke hører til jordens mest uoplyste, burde den danske lægestand have stået stærkt i denne sag. Dette er dog ikke tilfældet — ja så langtfra, at doktoren nu ikke ser anden udvej mod uvæsenet end et lovforbud, der, hvis vi fik det, kun yderligere vilde blotstille lægestandens svigtende evne til ved egen dygtighed og ved klog udnyttelse af den gode uddannelse at vinde befolkningens tillid. Det er nemlig ude i befolkningen, hvor kvaksalveriet lever og trives, og ikke i justitskontorerne, lægerne skal vinde i denne sag. —

Mærkeligt for øvrigt, at nogen læge kan tro på nytten af lovforbud på dette område. »De mennesker.« siger doktoren, »som søger kvaksalvere, bærer sig lige så ufornuftigt ad, som hvis de lod skræderen om at reparere deres ur.« Men sådant misbrug af skræderen på urmagerens bekostning er jo ikke forbudt ved lov — uden at folk derfor løber til skræderen med deres ure. Dette viser, at befolkningen ikke gør enhver dumhed, der ikke er lovforbud imod, og det tør vist roligt siges, at det i denne sag heller ikke er manglen på lovparagraffer, men noget helt andet, det er galt med. Og da først og fremmest, at lægestanden i næsten utrolig grad har forsømt at tilregne »os andre« fornuft og evne til at kunne sætte os ind i, hvordan vi ved en gennemført sundere levevis selv kunde forebygge megen sygdom, i stedet for i årevis sorgløst at nedbryde vor sundhed, for så, når skaden er sket, at komme til lægen og få en recept på piller eller mixtur at tage så og så mange gange. Da er i tusinder af tilfælde skaden så stor, at alverdens medikamenter ikke kan udbedre den. Og den syge, der ikke i tide af lægen er belært om, at et gennem mange år nedbrudt helbred ikke sådan kan genopbygges i løbet af få dage, føler sig frygtelig skuffet og endnu mere syg. I denne situation taber mange for hurtigt og vel som oftest mindre vel betænkt »troen« på den behandlende læge, og — kvaksalveren har fået forøret en ny patient.

Så er der jo det, at lægestanden ikke selv kan sige sig fri for en smule kvaksalveri, hvorom doktoren i foredraget siger: »Hvis nu læger udtaler sig om ting, de ikke har forstand på, er også det kvaksalveri«. Meget rigtigt — og rart at høre det sagt af en af standens egne! Men så længe lægerne trods al deres »kundskab« først kommer os til hjælp, »når ska-

den er sket«, og så længe der gives læger, som »ikke har forstand på« noget så afgørende vigtigt som den for befolkningen bedst egnede ernæring, så længe har doktoren ikke ret i, at der i Danmark »ingen undskyldning« er for kvaksalveriet. Så længe må tværtimod doktoren med hele den veluddannede lægestand venligt tilgive, om en og anden i tilsyneladende håbløs sygdom og nød mister troen på lægerne og betror sig til kvaksalveren, der i sin »praksis« jo følger lægens exempel, idet han som lægen »ordinerer« et eller andet »middel« mod sygdommen.
I dette ved bundforkert levevis og deraf følgende sygdom hærgede land er undertegnede en af de mange, der i dag højagter og takker dr. Hindhede, fordi han gennem de mange år utrætteligt har indprentet og lært os den enkle, tarvelige ernærings overmåde sundhedsbevarende betydning. Ikke sådan at vi »tror« på ham, men sådan at vi af egen erfaring vé d, at det, han har lært os, i hovedsagen er rigtigt. Og det synes os unægtelig lidet forståeligt, at en anset læge som dr. Johanne Christiansen har tid til og kan se nogen opgave i at forklejne dr. Hindhedes fortjenstfulde gerning.
Dr. Johanne Christiansen ser hen til og håber på, at et lovforbud nok en skønne dag skal endeligt gøre det af med kvaksalveriet. Vi er i dag mange, der ser hen til og håber på den dag, da lægestanden vil se det som sin hovedopgave at lære os, hvordan vi bedst bevarer og styrker vor sundhed, og da kendskabet hertil bliver det fornemste undervisningsfag lige fra barneskolen til landets højeste læreanstalter.
Da bliver vi den allermeste, den selvforskyldte, sygdom kvit, og da klarer vi os lettere og bedre igennem den sygdom, vi uforskyldt kan komme ud for. Da bliver der ikke mange syge at narre, og da bliver der smalhans for kvaksalverne i Danmark.

Sv. Åbirk.

Et svar.

På foranstående artikel af hr. Åbirk har frk. Joh. Christiansen sendt følgende svar:
Hr. Svend Åbirk tvivler om, at lovforbud kan hindre humbug. Det er der erfaring for bl. a. i Italien og Tjekoslovakiet, der har absolut forbud. Det samme har Island. Det er jo aldeles klart i øvrigt, at humbug-ernæringer trives, når de er tilladt, nøjagtig som tyveri og bedrageri vilde finde sted i større udstrækning, hvis det var tilladt.
Hr. Svend Åbirk lovpriser Hindhedes kost; at enkelte mennesker mener at trives ved denne kost (defineret som han selv ofte gør det som vegetarisk kost med en bid kød en eller to gange om ugen) beviser intet om dens værdi som folke-ernæring. Almindelig udbredt vilde en sådan kost — især med centrifugemælk i stedet for sødmælk og margarine i stedet for smør således som den strenge hindhedekost i »Fuldkommen sundhed« — føre til ungdommens degeneration.

Joh. Christiansen.

Man fristes til at citere vittighedsrubriken i et kendt dagblad: Frøkenen går uden om grøden, som den varme kat.
På en rejse traf forf. af denne artikel en kendt forretningsmand fra Nørre-Sundby, der dog ikke ønskede sit navn nævnt. Han fortalte følgende: Både han og hans hustru var syge. De levede på den sædvanlige, såkaldte blandede kost, han var sygeligt mager og vejede ca. 30 pd. for lidt, hun var overernæret og vejede 50 pd. for meget. Så prøvede de at leve på Hindhede-kost med en rigelig tilsætning af råkost, og virkningen var forbløffende. Manden, som jeg traf som en elegant, høj og stærk skikkelse med alle muskler i orden og optaget af ledelsen af et stort firma men dog med rigelig tid til at dyrke en biinteresse og med et vågent blik for tidens tanker, havde ved denne nye kost taget ca. 30 pd. på, medens fruen havde mistet ca. 50 pd. ved den samme diæt.

Her er netop det hovedpunkt, som dr. Christiansen og meningsfæller går uden om. De vitaminer, som de stadig klager over at der mangler i Hindhede-kosten, og som de truer befolkningen med død og rædsel for dersom de ikke får dem, det er netop dem, der findes i frugt og grøntsager. Hvorfor skal vi absolut have de vitaminer, som koen fik fra græsset, gennem dens mælk? Det er da betydelig nemmere og behageligere at spise dem selv gennem de billige og let opnåelige råkost-salater, som enhver have- eller landbruger kunde sikre sig rig adgang til hele året.
Men på grund af de dominerende autoriteter blev selvfølgelig denne kost fuldstændig forbudt ægteparret af deres læge. Manden skrev da til dr. Hindhede og fik omgående besked: Den valgte kost er udmærket fortsæt blot dermed. Resultatet blev det bedst tænkelige. Familien kom fra sygdom og lægeomsorg ind i en fuldkommen sundhed. Forretningen blomstrede op og hjemmet ligeledes bl. a. på grund af den billige kost. Ægteparret har børn, der er så sunde og friske, at de aldrig har været til læge.
Dette skulde så være et af de få tilfælde, som frk. Christiansen omtaler.
Vi kan forsikre dr. C. om, at der er i hundredevis af sådanne familier, der på trods af fordom og lægeudtalelser lever et lykkeligt sundhedsliv, men de fleste har som denne nævnte familie nok i at nyde denne sundhed og lykke, de bryder sig ikke om at blive genstand for den behandling, der endnu stadig bliver dem til del af de såkaldte lærde og af den store mængde, der stadig holdes i uvidenhed og sygdom af dem, der for længe siden burde have oplyst dem.
Men hvad er det da denne familie har gjort?
De har, hvis man klinisk eller lægevidenskabeligt vil sige det i korte ord: netop sørget for at skaffe legemet de nødvendige kornsorter og vitaminer, som lægerne nu også meget godt kender, og resultatet er, at naturens grundlove træder i funktion. Legemet benytter altid de rigtige stoffer, når de er tilstede i føden og udrenser derefter de giftige og skadelige. Mandens magerhed var et næringsmangel-symptom og fruens fedme var et forgiftningssymptom, begge fremkaldt ved den sædvanlige kosts eneste sikre egenskaber: vitaminfattigdom og rigdom paa giftstoffer.
Hvorfor skal denne enkle storslåede undervisning ved alle disponible midler forholdes det levende og arbejdende folk? Dersom frk. Christiansen ikke kan fatte fysiologiens grundlove, så burde hun dog lade andre nyde frugterne af den nye undervisning; men nej. Frøkenen kæmper som en fortvivlet for at gøre andre delagtige i sin uvidenhed: Honi soit qui mal y pense. S.

HUSK AT INDBETALE KONTINGENTET

Ven eller fjende?

På et af vore førende dagblades kulorte forside fandtes nylig et billede af en yndig ung pige, der fodrede en — gås. Men bag på ryggen holdt hun en skarpsleben lang og spids slagterkniv.
Her har vi det mest rammende udtryk for den bevidste slette karakter. For at få den afskyelige nydelse at spise gåsens fede kød uddanner man uskyldighedens repræsentanter, de dejlige unge piger, til at lede gæssene bort fra naturens vej.
Gåsen er en gås, den forspiser sig i de lækre sager, som pigen rækker den, lidet anende den uhyggelige blodige følge af sit sædelige fald.
Havde den endda skjult sig i skovsøens siv efter en fri flugt over de afhøstede marker; men nej. Den er fra vildgås med sunde sanser og frit begær blevet en tamgås med fyldt kråse og umættelig hunger. Den må falde for kniven.
Men hvilken forfærdelig straf rammer ikke den slemme morderske. I

nogle år kan hun ved kruschensalt og sminke skjule sin sande natur, men om få år har hun, som gåsen, tabt sin stærke, naturlige ynde og har fået den form, som hun selv paatvang naturen i gåsens skikkelse.
Og grunden hertil er de gode, stærke og fede kødspiser.
Men som vegetar bevarer hun sin friske, sunde ynde og sin stærke slankhed. Hun lever, skønt under kulturen, fri og skøn uden kosmetik, fordi hun ikke behøver den, nyttig og forfriskende for sine omgivelser, sund og god og til glæde for alle.
Men hun kommer ikke til dyrene med kniven på ryggen. Men rækker dem sund føde og glæder sig over deres liv og færden, et liv, som de har samme ret til som hun, fordi det er den Højestes gave. S.

Professorinde Anna Poulsen.

Nu hælder året —
de nøgne grene
står duggbesprængte
i morgensolen,

de græder tårer,
som spejler himlen:
i nat er den ældste
i skoven segnet.

En ungskov skærmedes
af dens grene,
vidderne kendte
dens ranke mærke.

Nu hælder året,
ungskoven græder
morgendugg-tårer,
som spejler himlen.

17. december 1934.

Vincent Næser.



I vegetarismens historie i Danmark vil professorinde Anna Poulsens navn være uudsletteligt. Ved siden af dr. Mich. Larsen er der ingen, der har betydet så meget for vegetarisk forening særligt i de første banebrydende år, som denne fine, højtkultiverede dame. Og den begejstrede interesse for vegetarisme, naturhelbredelse og for foreningen ophørte ikke. Når langt yngre kræfter forlængst havde lagt op, så holdt professorinden ud, og hendes initiativ var ukueligt, ungdommeligt, begejstret og klogt; hindringer var for hende kun til for at overvindes, og indtil de allersidste år var det ofte hende, der ved sit klarsyn og sin altid brændende iver reddede adskillige for-

slag fra at dø strådøden. Fru Anna Poulsens vegetariske kogebog, der i hendes høje alderdom udkom i ny udgave, var et banebrydende arbejde, og der er utvivlsomt mange, der netop ved denne bog fik øjet åbnet for vegetarismens sandhed.

Det begejstringens mod, som vedblev at leve i denne brændende sjæl, bevirkede, at krese, som ellers nærmest var tilbøjelig til at smile, når vegetarismen nævntes, ganske simpelt blev tvungen til at tage sagen alvorligt. Men skønt fruen i kraft af sin oprindelse og det milieu, hun iøvrigt tilhørte, vel nok øvede sin største virkning i de samfundslag, som ikke plejede at tage bekostningen i betragtning i diætetiske spørgsmål, så var det dog således, at fru Anna Poulsen havde den allerstørste forståelse af, at det først og fremmest gjaldt om at vinde arbejderkrese. Og hun veg ikke tilbage for personlig at gøre en indsats også her. Ved mange møder i arbejderkvarterne i hovedstaden var fruen ikke alene taler, men demonstrerede tilberedelsen af billige, næringsrige og velsmagende vegetariske retter.

I almindelighed har et menneske i 86 års alderen udspillet sin rolle. Men således var det ikke her; for blot et par år siden var fru Poulsen den aktive deltager i den bazar, som skulde skaffe midler til støtte for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem, hvis grundfond hun var medstifter af.

Et sådant menneskes død betyder et tab. Ved sin noblesse, sin intelligens og sit kloge, begejstrede vovemod var hun et forbillede, som altid vil leve æret i mindet af de mange også indenfor vegetarernes kres, som havde den lykke at blive stillet overfor denne udprægede personlighed.

St. Fink-Jensen.

Kan man blive 100 år og være sund?

Tale af mr. T. Illion.

På et møde i Brüssel, hvortil der kom 600 mennesker, var det ikke muligt at få nogen af de betydelige læger eller videnskabsmænd i Belgien til at tale for kødet. Der lå deri en anerkendelse af, at man ikke med god samvittighed kan gøre dette, og det kan forståes som en videnskabelig anerkendelse af vegetarismen.

Der findes skoler i Belgien, hvor børn lever rent vegetarisk, og andre, hvor de lever på blandet kost, men efter at forsøget havde foregået nogle måneder, viste det sig, at de vegetariske børn var de andre overlegne både i vægt, højde og dygtighed. De blev alle nøje kontrollerede, og alle tal var i vegetarernes favør. Dette er et afgjort videnskabeligt bevis.

Men den almindelige tanke former sig saaledes. Når andre spiser kød, så

må jeg også gøre det, når min bedstefar eller oldefar har spist fluer i eddike (en østerlandsk delikatesse), så kan jeg også.
Men kød er gift.
Lad os derfor være fornuftige og ophøre at bruge det.
Dersom folk holder op dermed, bliver de trætte, thi kødet er en stimulans, men det samme gælder for tobak og cocain. Trætheden varer kun så længe, man er under påvirkning af giften.
Derfor bør man rense sit legeme, før man bliver vegetar.
Kødspisernes legeme indeholder ca. 1000 gange så mange parasiter, som vegetarernes. De $^2/_3$ af alle mennesker har indvoldsorme (østerlandske erfaringer).
Et af de bedste tarmrensningsmidler er hvidløg (kogte).
Man spiser en dag ca. ¼ kg hvidløg, og den næste eller de to følgende dage faster man, så tager man hvidløgskuren igen, til man er befriet for snyltere.
Når renselsen er overstået, er trætheden det også.
Men så begår mange en hel række fejltagelser med vegetarisk kost.
Alene det at ophøre med kødspisning er ikke vegetarisme.
Der er nogle, der sammensætter deres måltider forkert og spiser f. eks. udelukkende kartofler og ris til et måltid. Så overbebyrdes de stivelsebehandlende fermenter og noget deraf bliver ufordøjet, hvorved der opstår gæringer i tarmen. De andre fordøjelsesvædsker bruges slet ikke.
En afholdsmand, der holdt op med at drikke alkohol, blev alligevel et meget dårligt menneske, fordi han røg tobak og spiste en masse kogte madvarer og drak en masse vand. Han havde et helt alkoholbryggeri i sit eget legeme og beholdt sin røde næse.
Men når vi renser legemet og sammensætter kosten rigtigt, er vi dog ikke helt vegetarer. Hemmeligheden derved er en tilpasning.
Jo mere man tilpasser sig, og jo roligere man er, des lykkeligere er man.
Frygt er en unaturlig tilstand. I Pamir kom der ofte nedstyrtende klippestykker på talerens vej, men når han var rolig, kunde han let undgå dem.
Ængstelse skaber usundhed.
Til den legemlige tilpasning må der også slutte sig en sjælelig, man må komme i en tilstand af frigørelse eller afspænding. Den rigtige ernæring og en frygtløs karakter frembringer legemlig og åndelig sundhed.
Der er mennesker, der bliver til hele biblioteker. Når de læser den ene bog, synes de den er god, når de læser den anden, synes de den er god. Dene ene dag er de vegetarer, den næste spiser de igen deres kød og eddike, de er kun efterlignere, maskiner, der behandler alle ting ens.
Har vi nu nået hvile og tilpasning, nærmer vi os vort emne:
Kan man blive 100 år?
I Tibet fandtes der flere mennesker, der var ca. 100 år gamle og så ud som om de var 40 år. De kunde gå 16 timer uden at tage føde til sig eller hvile. Da mr. Illion kunde det samme, blev han antaget for en indfødt. En kvinde på 63 år var så sund som en 40-aarig og fødte et barn i denne høj alder.
Nu er det vanskeligt virkelig at kontrollere alderen i disse lukkede egne af verden; men mr. Illion har en ven på 70 år, mr. Hastings, London, der kun ser lidt ældre ud end mr. Illion. En tilhører anslog mr. Illion til 30 år, men han var i virkeligheden tæt ved fyrre.
Mr. Hastings er vegetar og af en meget venlig karakter. Han nærer ingen onde tanker og intet had til nogen. Han kan udføre ting, som ingen anden kan udføre uden kapitaler på hundrede tusinder, blot ved sin dygtighed og sin vindende karakter.
En kvinde, der nærer onde tanker og taler ondt om andre, kan være gammel, når hun er 40 år.
Men de hundredaarige, mr. Illion kender, er alle vegetarer. De er frygtløse mennesker og ikke selv grusomme.
Man skal gøre sundhed til sit mål, men må ikke gøre legemet til sin gud.
Man skal behandle det venligt ligesom alt andet i naturen. Den, der er

grusom, og den, der dræber, tager noget uden at kunne give det tilbage. Den, der vil være åndeligt sund, må behandle naturen retfærdigt.
Når jeg nu renser mit legeme og lever sundt i harmoni med naturen, trækker vejret dybt og naturligt og er fuld af sympati, kan jeg også være lykkelig ved at opnå en høj alder. Dersom man derimod lever af kød, gør meget ondt og fyldes med giftstoffer, så bliver man også syg, og så er det det bedste at dø.
Men er man sund og uegoistisk, lever man længe og gør gavn. Egoismen kan endogså vise sig i åndedrættet. Den egoistiske ved, at luften er god for ham at indånde, han trækker da vejret hurtigt, overfladisk og febrilsk, og kommer en sådan til Tibet, bliver han syg. Man kan kun færdes i det lukkede land, hvis man har et langt dybt åndedræt. Andre udelukker sig selv fra dette mærkelige land.
På en rejse i Lapland sov mr. Illion i telt i en temperatur af ÷ 16°, hvad der kun var muligt på grund af hans dybe åndedræt, hvorved legemet fuldstændig udnytter de optagne stoffer. Der var mange ulve, men ingen af dem vejrede ham, fordi han ikke havde fortæret dyr og derfor ikke havde den ubehagelige lugt, som fortæller dyrene, at der er et rovdyr og en fjende i nærheden. En vegetar er i fred med naturen. Menneskets naturlige alder er ca. 120 år, men så må man leve intelligent.
Man kan ikke tvinge nogen til at være intelligent, men mr. Illion håbede, at hans tilhørere vilde beslutte sig dertil. S.

Indsend Kontingentet i dag, se side 15.

Alkohol og arvelighed.

Om dette tema talte den 22. november professor, dr. Winge og professor, dr. Wimmer i radioen. Det var en fornøjelse at høre de to lærde tale roligt og sagligt, d. v. s. videnskabeligt. Men diskussionen viste, at de videnskabelige krav også kan overdrives. Prof. Winge meddelte, at forsøgene med mus og rotter har vist, at alkoholen kun har en forbigående, ikke en varig indflydelse på kimcellerne, og at man derfor tør slutte, at dette også gælder for andre væsener, f. ex. mennesker.
Prof. Wimmer tolkede vist mange tilhøreres mening ved at sige: »Selv om forsøgene med mus og rotter har givet et negativt resultat, er det jo ikke dermed givet, at alkoholen ikke indvirker på menneskenes arvemasse, nemlig på den del, der indeholder de åndelige egenskaber. Mennesker og dyr er dog ikke det samme.« Et sandt ord! Må jeg hertil bemærke, at prof. Bunge i Basel allerede for ca. 30 år siden har hævdet, at alkoholen forgifter og beskadiger kimcellerne. Prof. Wimmer var ikke tilfreds med videnskabens negative resultat i dette spørgsmål, thi han spurgte (som vel de fleste tilhørere vilde have gjort, hvis de havde været med i diskussionen: »Men hvorledes er sygdommen kommen ind i menneskeheden? Det må dog en gang være sket ved en uheldig påvirkning af arvemassen (kromosomerne). Heller ikke jeg mener, det er bevist, at alkohol virker skadelig på arvemassen, men man kan ikke afvise den tanke, at alkohol har en indflydelse«. Forsigtigere kan en videnskabsmand vel ikke udtrykke sig. Prof. Wimmers slutbemærkning: »Denne kamp skal føres med rene våben, ikke med fejlagtige statistiske slutninger«, kan vi godt underskrive. Men når prof. Winge afsluttede meningsudvexlingen med de ord: »Jeg tror, at vi ikke kan nå til bedre resultater, end vi hidtil har nået, da vi jo ikke kan experimentere med mennesker«, må det være mig tilladt at henvise til min artikel: »Biologiske forskningsinstituter« i dette tidskrifts nr. 10, 1928. Jeg tror, at der ved gennemførelse af mit dèr fremsatte forslag dog vil kunne nås bedre resultater, ikke blot med hensyn til alkoholspørgsmålet, men også med andre spørgsmål, f. ex. kræften. Da vil videnskaben også indirekte kunne »experimentere« med mennesker.

Hvorledes vil man forklare nedarvning af gode egenskaber, hvis man på den anden side ikke vil anerkende giftstoffers uheldige indflydelse på kimcellen? Opståen af genier og også af sindssyge kan vel til dels forklares ved mutation, men den største del af begavelserne og af de åndssvage må dog vel skyldes nedarvning af henholdsvis gode og dårlige egenskaber og påvirkning af kimcellerne på forskellige måder. Og alkohol (og tobak), som i så udpræget grad påvirker ikke blot børn, men også voxne mennesker, såvel legemlig som sjælelig, skulde ikke have nogen varig indflydelse på de fine kimceller? Det vilde være mærkværdigt! Set fra et biologisk standpunkt er det endda sandsynligt, at ikke blot kimcellerne, men også fosteret (dette gennem blodet) bliver påvirket af alkohol (og tobak).

C. Seegelke.

XI. internationale vegetarkongres.

Vore venner i Zürich har nu besluttet at indbyde til kongres i dagene omkring 13.—18. juli 1935.

Forhandlingerne vil dreje sig om følgende hovedpunkter: a) vegetarismens etiske betydning, b) betydning for folksundheden, c) den socialøkonomiske betydning, d) vegetariske kolonibevægelser.

Endvidere vil der blive afholdt en stor udstilling vedrørende reformnæringsmiddelindustrien, vegetariske udsalg, spisesteder etc.

Der vil blive indbudt 2 delegerede som gæster fra hvert forbund under I. V. U. (Int. veg. union). For de øvrige deltagere vil man sørge for passende billigt kvarter o. s. v. Men det betones, at Svejts er et **meget** dyrt land for os med den halverede krone.

Der vil under mødet blive afholdt generalforsamling i I. V. U. og blive god lejlighed til at samtale om foredragene. Hovedsproget bliver nok tysk. At der bliver diverse banketter og udflugter siger sig selv. De tidligere kongresser har det været oplevelser at deltage i. Denne bliver det næppe mindre. Begynd i tide at lægge planer for deltagelse og at spare sammen til rejsen!

Oluf Egerod,
medl. af den internationale
bestyrelse (hovedkasserer)
for I. V. U.

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen

Nem råsalat fremstilles af de i øjeblikket let tilgængelige lange, røde rædiker; de skrabes let, særlig pletterne af, rives og blandes med mayonnaise eller fløde og lidt salt og serveres på et par salatblade.

Lægende og nærende drikke. ¼ kg grove byggryn koges i 4 l vand i 10 min. og sies gennem et dobbelt, tyndt linnedstykke og serveres kold tilsat enten hylde-, citron-, hindbær-, jordbær-, tyttebær- eller anden god kraftig saft og sukker efter smag. Kan tåles af alle og anvendes ved tørst mellem måltider eller ved sygeseng, hvor appetiten ellers mangler. Kan også gives børn efter skoletid i stedet for den skadelige the eller kaffe.

Bouillon. Den allernemmeste måde er at hælde vandet fra kogte kartofler eller grøntsager op i kopper og servere den varm som en mellemret ved middagen, hvor deltagerne selv kan smage den til med lidt salt og tilsætte en klat margarine.

En noget finere og mere omstændelig måde er at blande den velsiede kartoffel- og grøntsagsbouillon med en eller to vitamonterninger efter portionens størrelse eller tilsvarende theskefulde marmite og legere den med en velrørt æggeblomme til hver liter bouillon. Salt og en anelse sukker efter smag samt lidt margarine. Serveres rygende varm. Festlig, velsmagende, rig på mineralsalte og de vandopløselige vitaminer.

Et rent nyt produkt. Den sanitære fødevarefabrik, hvis udmærkede fabrikata skattes af mange vegetarer, har i den sidste tid eksperimenteret med fremstillingen af en absolut ren vegetabilsk margarine, da det altid har vist sig vanskeligt at skaffe tilstrækkelig rene varer fra de margarinefabrikker, som også fabrikerer anden margarine. Den ny margarine, som nu er kommet i handelen og kan fås gennem sanaforretningerne samt ved hr. Spur, har fået navnet »Nutana« — samtidig fabrikeres en palmin under samme navn. — Efter en os tilsendt prøve, som vi på forskellig måde har undersøgt, har vi konstateret dens holdbarhed, fortrinlige smag, smukke udseende og passende konsistens, og hvad der yderligere har værdi, dens fremragende evner ved såvel bordbrug, stegning som bagning. Som yderligere anbefaling kan nævnes, at den ny margarine foruden de fortrinlige vegetabilske olier også indeholder vegetabilsk lecitin, der nylig er omtalt her i bladet.
Rettelse: I sidste nummer under æblepie må kun anvendes ¼ kg veg. margarine pr. ½ kg mel.

Fra arbejdsmarken.

Et godt propaganda-møde. Den af alle vegetarer velkendte sportsmand, vor sags ildfulde forkæmper, S. M. Breckwoldt, lydende det populære kendingsnavn »Bananen«, havde søndag d. 25. nov. kl. 4 eftm. sammen med fru Andrea Bonnichsen indkaldt til møde på La Coursvejens skole. Breckwoldt holdt et glimrende, fængslende foredrag, som han illustrerede med demonstrationer, som vakte de tilstedeværendes beundring. Ikke mange hverken »unge mennesker« eller gamle drenge kan vist gøre B. det efter: at sjippe 185 gange i tov i eet kør. Både h a n s og fru Bonnichsens indsats var al ære værd. Endnu en gang fik vi lejlighed til at glæde os over fru Bonnichsens plastiske, rytmiske harmonisk yndefulde gymnastik efter det Bret Harte'ske system. Det var at håbe, at fruen vilde få held med sig til at samle langt flere tilhængere for dette.
Bagefter bragte vor berømte landsmand, løjtn. J. P. Muller de to arrangører en varm tak, som alle oprigtigt kunde underskrive.
Flere møder af den art! Frem på arenaen! Aa. P. H.

Vor gamle, hæderkronede agitator, S. M. Breckwoldt, populært kaldet »Bananen«, d. v. s. den første og ægte, talte den 30. nov. ved et **medlemsmøde i Dansk vandrelaug.** Mødet var besøgt af ca. 200 unge mennesker, der begejstret hyldede Breckwoldt.
I en tale, med påfølgende demonstration af sine daglige øvelser, gav Br. et godt indblik i, hvorledes man bevarer sin ungdom og sundhed, ikke alene i de egentlige ungdomsår, men også derudover, ja så længe man lever.
Lev vegetarisk d. v. s. ingen kød, spiritus eller tobak; sørg for god motion og et rigtigt åndedræt. Br. priste i høje toner vor landsmand, I. P. Müller, for hans indsats for gymnastik og åndedræt. Ved den følgende opvisning gennemgik Br. sine daglige øvelser, idet han stadigt understregede vigtigheden af et rigtigt åndedræt til øvelserne. Foredrag og demonstration viste med stor tydelighed, at Br., der i januar måned fylder 70 år, selv er et glimrende levende bevis på rigtigheden af de ideer, han, med hensyn til fornuftsmæssig levevis, kæmper for.
Til slut hilstes Breckwoldt af de mange unge med et bragende bifald.
O r l a.

Mødet på Borups Højskole den 5. december havde samlet mange interesserede og der stilledes en hel del spørgsmål til mr. Illion, hvis foredrag findes andet steds i bladet. Mag. Th. Spur påviste ud fra udtalelser af udenlandske sportsautoriteter, at man i overensstemmelse med foredragsholderen mener, at dansk sport vilde komme ud af en øjeblikkelig stagna-

FORENINGSMEDDELELSER

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

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 19—20½. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Kbh. afd. og »Vegetarisk ungdom«.

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peter Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver mandag kl. 20—21.

Møder og lignende.

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

Onsdag den 5. januar kl. 20:

NYTÅRSFEST

i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

Kl. 20: Velkomst ved formanden.
Kl. 20,15: Beethoven: Sonate pathetique ved hr. organist C. C. Gad.
Kl. 20,30: Nytårshilsen ved hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen.
Kl. 20,45: Th. Lammers: Solvet.
H. Kjerulf: Aftenstemning.
Johs. Brahms: Vuggesang.
Sang af frk. Alfhild Nelson —
ved pianoet hr. org. C. C. Gad.
Kl. 21,00: G. Wennerberg: Gluntarne.
Ved koncertsanger Th. Nielsen, ing. B. Spur og org. C. C. Gad.
Kl. 21,15: Frit samvær, servering.
Kl. 21,45: H. V. Kålund: En Synd.
» » » : Elefanten.
Oplæsning ved frk. Alfh. Nelson.

Mandag den 14. jan. Kl. 19,30: Bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.
Onsdag den 6. febr. kl. 20,00: Medlemsmøde i Vegetarisk restaurant med musik og foredrag af hr. cand. polit. E. Dehn: Social ethik. Derefter frit samvær og servering.
Onsdag den 27. febr. kl. 20,00 i Vegetarisk restaurant afholdes københavnsafdelingens årlige **generalforsamling.** Forslag til denne bedes indsendt skriftligt til formanden inden den 1. februar. S.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, **Car. Amalievej 31, Lyngby).**
Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottegades skole (ved Nørrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.**
Den internationale vegetarkongres afholdes i juli 1935 i Zürich, Schweiz. Som et led i bestræbelserne for at muliggøre en god deltagelse herfra har **»Vegetarisk ungdom« planlagt et kursus i esperanto. Fredag den 11. januar 1935 kl. 19,30** afholdes den første lektion, som vil blive ledet efter CE-metoden af den kendte esperantist, frk. Margrethe Noll. Undervisningen finder sted, Fredericiagade 6, 2., med 1 lektion hver fredag, og der gives ialt 20 lektioner à 2 timer (kl. 19,30—21,30) til den billige pris af 50 øre pr. lektion.
Interesserede bedes anmelde deltagelse til frk. Margrethe Noll, Fredericiagade 6, 2., K. Tlf. Palæ 746 u, hvor alle forespørgsler besvares hver dag fra kl. 17—18.
Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.
Orla.

tion, dersom vi ændrede vore sportsfolks diæt i vegetarisk retning. Foredraget indeholdt et aktuelt angreb på seksdagesløbene i Forum, hvorom det blev gjort gældende at der intet sportsligt nyt fremkom ved den form for blandet konkurrence. Der var ingen af banerekorderne fra Forum, der ikke var overtruffet tidligere. S.

Sydfyns afdeling afholdt møde på »Råstrup kursted« søndag den 9. december, hvor bl. a. fru gartner Johansen, Egenappevej 35, Svendborg, blev valgt til formand, og hr. gårdejer Christoffer P. Rasmussen, Ringe, valgtes til kasserer, regnskabsfører og sekretær. Det var oplivende at få hilse på medlemmer af denne trofaste afdeling og gense »Råstrup kursted«, der er smukt beliggende, godt indrettet og udfører et fortrinligt arbejde. H. L. H.

Spredt og samlet.

Testamente. Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond blev fornylig glædelig overrasket ved at erfare, at et af vore ærede medlemmer, der er afgået ved døden, 76 år gammel, og hendes endnu levende 81-årige veninde har betænkt fondet ved oprettelsen af deres respektive testamenter. Dette smukke exempel tjener til behagelig efterfølgelse. Børnehjemsfondets børnehjem er i gode hænder og udfører en god gerning. Tak til alle, der skænker denne sag en venlig tanke.

Rosbachs artikler. Jeg føler trang til at sige både red. og hr. Rosbach tak for de månedlige artikler om: »Årstidernes skiftende ernæring«. Selv om jeg endnu ikke ejer den skelneevne, der fordres, for at kunne praktisere, hvad der står i denne inderlige kontakt med naturen, så er horisonten blevet udvidet, og jeg ser i glimt, hvad der kan opnås, når det tabte naturlige i n s t i n k t i kommende incarnationer erstattes af i n t u i t i o n.

I n g e b o r g A n d e r s e n.

Sundhedsbladet i ny skikkelse. Fra 1. jan. 1935 fremtræder det velkendte, hygiejniske tidsskrift »Sundhedsbladet« i en ny skikkelse. Formatet bliver betydeligt større, der bliver plads til flere afdelinger, og det bliver smukkere udstyret.
Foruden artikler om almindelig sundhedspleje vil »Sundhedsbladet« komme til at indeholde følgende afdelinger: **Kvinden og hjemmet, For vore drenge og piger,** samt **Lægen giver vejledning og henvisninger i spørgsmål om sundhed og sygdom.**
»Sundhedsbladet« er et gammelt vel renommeret tidsskrift. Med året 1935 går det ind i sin 55de årgang. Af denne lange tidsperiode har dets nuværende redaktør, overlæge Carl Ottesen, Skodsborg, redigeret det i 38 år. Faste medarbejdere ved bladet er dr. M. Hindhede, København, dr. Viggo Munck, Vandel. Desuden leveres der bidrag af dr. E. Tobiassen og dr. Chr. Lassen, Skodsborg, af »Sundhedsbladet«s redaktør i Oslo, dr. med. Arthur Collett og af »Sundhedsbladet«s redaktør i Stockholm, dr. med. Gottfrid Thorell m. fl.

Bernard Shaw er ivrig vegetar og understreger ofte ret kraftigt dette over for sine gæster. Når han selv bliver inviteret ud, regner han med, at man er klar over hans stilling til kødspisningen. Engang havde imidlertid en dame, der i k k e var klar over dette forhold, inviteret Shaw til middag. Den første ret, der kom på bordet, var foreller. Shaw kikkede på fadet, valgte et smukt blad persille, lagde det over på sin tallerken og spiste det. Hans værtinde så noget forbavset på ham. Næste ret var roastbeef, halvstegt — på engelsk manér. Shaw rørte ikke denne spise. »Har De ingen appetit, mr. Shaw?« spurgte værtinden medfølende. »Jo — jeg er endogså sulten,« svarede Shaw. »Men min mave er ikke nogen kirkegård for døde dyr!«

De smukke vers om fru Anna Poulsen (s. 7) fandtes i Berlingske Tid.'s Aftenavis d. 18. dcbr. 34.

På Nordisk sundhedsforlag,

Københavns, fås bl. a. følgende sundhedslitteratur:

Nr. 1.	Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen«, 2 udg.	2,50
- 8.	O. Olvik: »Min hjemmekur«	6,50
- 39.	— »Naturlægens kokebog«	6,50
- 82.	Vald. Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug«	1,00
- 62.	Oluf Egerod: »Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager«, 3. udg.	0,50
- 12.	Maja Angelo: »Vegetariske Opskrifter«, 5 udg.	0,50
- 18.	— »75 Kartoffelopskrifter«, 3. udg.	0,50
- 21.	— »Vegetarisk Paalæg og Salater«, 2. udg.	0,50
- 19.	N. Klougart: »Jordbrug uden Kreaturhold«	0,25
- 60.	Schröder: »Hjemmebagning«	0,25
- 59.	Egerod: »Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter«	0,25
- 37.	J. M. Borup: »Det store Brændoffer« (mod vaccination)	0,25
- 13.	Mich. Larsen: »Vegetarismen og Næringsinstinkterne«	0,10
- 14.	Benno Buerdorff: »Næringsværdi af Frugt«	0,10
- 16.	Mich. Larsen: »Badebehandling i Hjemmet«	0,10
- 17.	— »Kost under Svangerskab og Diegivning«	0,10
- 20.	— »Børnesygdomme«	0,10
	»Vegetarisk tidsskrift«, udgår månedlig, pr. årgang	4,50
- 5.	Ottosen: »Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom«	4,00
- 80.	— »Den første Hjælp« (ved pludselig sygdom etc.)	2,00
	Begge do. indbundne i et bind	7,00
- 40.	— »Rationel Ernæring og Madlavning«, ernæringslære og kogebog — et enestående standardværk for sunde og syge. Allerede solgt i ca. 26 000 ekspl.	15,00
- 93.	— »Nem vegetarisk Mad«	1,50
- 77.	Panduro: »Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole«	3,00
- 78.	— »Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse«	3,00
	Begge indbundne i et bind	7,00
- 92.	Anna Houmøller-Jensen: »Det vegetariske Køkken« (kogebog)	4,00
- 51.	»Vore Sange«, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn: »Er det godt at ryge?«	0,25
	Hindhede: »Om Tobak«	0,50
	Henriksen: »Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater«	0,50
	Nielsen: »Gode Ord om det største«	0,50
	»Vegetarbogen«	0,25
	»Sundhedsbladet«, red. overlæge Carl Ottosen, pr. årg.	8,00

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

Med dette nummer følger et indbetalingskort, som vi beder medlemmerne benytte til indbetaling af kontingent for indeværende år.
Kontingentet andrager: 7 kr. for ægtepar, 5 kr. for enkeltmedlemmer, 3 kr. for medlemmer under 20 år.
Abonnement på bladet koster kr. 4.— + postpenge.

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.

Reformernæring.
Plads søges af 40-årig kvinde til 1. februar eller senere i et hjem, hvor der leves efter reformernæringen. Gerne inde i byen (Kbh.). Er adventist og arbejder derfor ikke om lørdagen.
Billet mrkt. 40 modt. bl.s eksp.

Ernærings-Institutet „REFORM"
Fru Regner-Andersen
Tordenskjoldsg. 21 — Telefon Palæ 5878
Bircher-Benner Kost og Gerson Diæt (Pension)
Spiseabonnement samt Kursus

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

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

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

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. — Forlang Prospekt.

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 10[1], København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—20[30]). Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Annoncepris: 30 øre pr 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.