VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

JUBILÆUMSFEST.

Ærede medlemmer, venner og abonnenter.

I anledning af Dansk vegetarisk forenings 40 års jubilæum og Vegetarisk tidsskrifts 30 års jubilæum afholdes en festmiddag Søndag den 29. November 1936 kl. 19 i Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38. En række fremtrædende personligheder af betydning for den vegetariske bevægelse vil blive indbudt, og det vil være bestyrelsen en stor glæde at mødes med mange venner og meningsfæller ved denne festlighed, hvor taler, sang og musik og behageligt samvær vil gøre os en oplevelse rigere og give os lyst og vilje til at fortsætte et praktisk arbejde for den naturlige, rene, sunde levevis. Prisen er sat saa billigt som kr. 2,00. Indmeldelse om deltagelse sker til Vegetarisk oplysningskontor inden 15. November.

Der vil blive lejlighed til at bese Fysisk kuranstalts nye moderne kurafdelinger før festmiddagen fra kl. 18—19.

Lige meget, hvad man mener om vegetarismen, foreningen og tidsskriftet, maa man beundre stifterne og pionererne for deres mod og tro, da de præsenterede den nye anskuelse om naturlig levevis, specielt for en ernæring hovedsagelig af frugt og grøntsager. Mod fordom og modstand arbejdede bevægelsen sig frem; agitationsmøder og demonstrationer vakte folks interesse, og kravene om flere og bedre vegetabilske produkter voksede. Nu optog gartnere og frugtavlere den praktiske side med produktionen, og handelen bragte sydens solmættede frugter til landet mod nord. Den vegetariske levemaade blev prøvet på børn, sportsfolk, håndens og åndens arbejdere med klare resultater om dens overlegenhed, alt medens videnskabelige opdagelser godtgjorde mange af dens ideers rigtighed.

Lad os derfor den 29. November ikke blot mødes i glæden over tidens og bevægelsens mange fremskridt, men også i taknemmeligt minde om dem, der gennem årene var med i den kække forkyndelse af de nye livsprincipper, og med et stærkt ønske om, at den vegetariske bevægelse fortsat må udvikles indadtil med

fordybelse i principperne for den naturlige levevis, og udadtil med at bringe oplysning og forståelse hos de mange, der endnu hildes i gamle baner og vaner.

OLUF EGEROD,
Redaktør af Vegetarisk tidsskrift.

H. L. HENRIKSEN,
Formand for Dansk vegetarisk forening.

TH. E. SPUR,
Formand for Københavns afdeling.

Da de tyske krigsskibe manglede mælk og friske grønsager.

Nedenstående omtales efter provinspressen et lærerigt tilfælde af ensidig ernæring, som forefaldt under verdenskrigen på et tysk krigsskib.

De ufrivillige forsøgspersoner var den 500 mand store besætning i den tyske krydser „Kronprins Wilhelm", som den 3. august 1917 forlod Tyskland. I ¾ år var krigsskibet ikke ved land, men proviant var der nok af, idet de skibe, der blev torpederet, først måtte afgive den fineste og bedste mad til det tyske skib.

Tyskerne kom fra de dødsdømte skibe i besiddelse af en mængde proviant, som efter den gamle ernæringslære var god og kraftig kost. Således store forråd af finsigtet hvedemel, mange tusinde kg fersk kød, tilstrækkelig til at give hver enkelt af mandskabet 1½ kg kød pr. dag. Endvidere fik de overflod af tørrede grønsager, henkogte ærter og bønner samt kaffe og sukker. Da skibet havde været 5 måneder i søen, lagde skibslægen mærke til, at folkene var påfaldende blege, pupillerne udvidede sig og mange blev let forpustet. I februar begyndte man at klage over hovnede ankler og forskellige smerter. Ingen forstod, hvorfra dårlighederne stammede.

Rationerne af kød og henkogte grønsager blev forhøjet. Lidt frisk frugt blev der fundet i de skibe, der skulde torpederes, men dette blev forbeholdt officersmessen. I marts tog udviklingen en alvorlig vending. Symptomer på lammelse, udvidet hjerte, muskelsvind og nervesmerter blev stadig almindeligere, og blodmangel og forstoppelse var hyppige.

Den 11. april var der ikke andet at gøre, end at gå ind til en amerikansk havn. Alle 500 mand var syge, heraf var 110 sengeliggende, medens de øvrige efterhånden knækkede sammen og måtte gå til køjs. Først da man endelig hentede en specialist i ernæringsfysiologi, blev gåden løst.

Hele sygdomme stammede fra kosten. Den store mængde kød etc. havde fremkaldt en forgiftning i legemet, som bevirkede, at de få vitaminer, der var tilstede, ikke kunde nyttiggøres. Og dog havde hele mandskabet levet af en kost, der ligger nær op ad det mo-

derne bymenneskes spiseseddel. Det, der manglede i spiserationerne, var friske grønsager, frisk frugt og mælk.

Den recept, lægen gav, bestod af brød, bagt af groft mel, rå æggeblommer og sødmælk. Endvidere saft af modne citroner og appelsiner. Dertil rå æbler og grønsager med det vand, de var kogt i.

Samtlige 500 mand blev helbredet på et par uger.

Skibslægen fortalte senere, at sår hos mandskabet ikke vilde læges, og at de var særlig udsatte for infektionssygdomme, idet modstandskraften mod sygdomme var nedsat.

Det er navnlig det sidste, at modstandskraften mod sygdomme ved rigtig ernæring forøges, der gør, at spørgsmålet om den daglige kost bliver af så stor betydning.

Mere om børneernæring.

En moder, der med interesse har læst artiklen herom i sidste nummer, har grebet til pennen, og fortæller os om sin lille pige. Noget egentlig nyt forekommer ikke, men med nogle kommentarer kan det være et lærerigt exempel. Vi lader moderen berettte: »Min lille pige er 17½ md. gammel, kan gå og løbe alene. Taler mange tydelige, flydende ord og sætninger, hendes vægt er 18 kg«. — Vi indskyder, at denne vægt efter alderen er noget rigelig, men da vi ikke kender barnets fødselsvægt, kan det ikke siges, at barnet er for tykt, hvad der selvfølgelig ikke er sundt. Dog kan som en vejledning vedføjes flg. regler i tal, som dog skal tages med margin til begge sider: Et barn, som normalt har en fødselsvægt af 3 kg, skal i første leveår tredoble sin vægt, altsaa veje 9 kg, når det er eet år; i andet leveår skal det tage ca. 3 kg på, senere ca. 2 kg om året. — Moderen fortsætter: »Levemåden var ved fødselen straks modermælk, og da barnet var 3 uger, fik det daglig et tilskud af ½ liter rå gulerodssaft, foruden rå frugtsafter, hvilket bekom hende storartet, og af hvilket hun trivedes godt«. — Det er forbavsende, at barnet så tidlig har kunnet tåle så store mængder gulerods- og frugtsaft (måske tallene er lidt for rigelige), men det er absolut den rigtige måde at give et extra vitamin og mineralsalt tilskud på, selv om det vil være rådeligst for mødrene at gå mere forsigtigt frem i begyndelsen, da ikke alle børn er lige robuste og stærke, som dette barn synes at være. På spørgsmål fra anden side om, hvordan man frembringer saften af gulerod, turnips og spinat, skal angives flg. lette måde, hvor det kun gælder mindre mængder: Hak eller riv fint, mas saften ud med en ske gennem et dørslag, eller vrid den ud gennem ikke alt for tæt saft-klæde. Det er meget simpelt. — Om kosten nu fortæller moderen: »Hendes ernæring nu er daglig grahamsbrød med smør og ½ liter rå sød mælk, rå frugt og rå grøntsalater, og pigen er dagen lang medgørlig, munter og glad. Her sender jeg et fornylig taget billede af min pige«. — Og vi må tilføje, at skønt billedet ikke er så skarpt, at det kan reproduceres med held, viser det en sundt udseende lille pige, som vi ønsker moderen fremdeles må have glæde af gennem trivsel og naturlig udvikling. Hvad kosten nu angår, skal vi bemærke, at selvom det er fristende at give sød mælk i rå tilstand til børnene, er det ikke helt ufarligt, i hvert fald må det tilrådes altid at anvende børnemælk, som kommer fra sunde køer og behandles med særlig omhu, men også i denne mælk kan der indsnige sig smitstoffer, der ikke tilintetgøres af det mindre barns temmelig svage mavesyre og derfor kan bringe sygdom. Vil man derfor være på den helt rigtige side, må den rå mælk gi-

ves et opkog i 1 min. uden omrøring, så vil bakterier være tilintetgjorte, hvorimod vitaminer og salte næsten uskadt bevares. Pasteuriseret og stasaniseret mælk bør ikke gives til børn, idet man ikke kan være sikker på, at den har været tilstrækkelig opvarmet, og at den er helt frisk. På landet, hvor man kender sine kreaturer og kan kontrollere en hygiejnisk behandling, gives mælken med fordel i rå tilstand. Men man forskrækkes jo, når man læser i dagspressen i disse dage om griseriet på et bestemt mejeri her i landet; det viser, hvor langt der er igen, til man med tryghed kan kalde mælken for et rent produkt og næringsmiddel. Angående den øvrige kost henvises til artiklen i sidste nummer. **med.**

Gamle lægemidler. Hyben.

Af dr. med. Johanne Christiansen.

Et af de bedste eksempler på, hvor rigtig de gamle lægers af erfaringen bestemte råd ofte var, er anvendelsen af rosens frugt.
I »flos medicinae«, Salerno-Skolens læredigt ca. 1100 står: »Curat haemorrhoidas rosa semine, cortice demptis, gengivas, colicam, caputque juvat ipsa dolentis«.
Dette har dr. Reichborn-Kjennerud oversat således: »Vi læger mener, mod hæmorrhoider spis nyper uten skall og stener. Har du tatt dem, også lægedom du fikk mot hodepine, munnskåld og kolikk«.
Hyben som middel mod tandkødsblødninger, appliceret i pulverform, findes også anbefalet i »Illustrierte Flora von Mitteleuropa«.
Disse indtil den seneste tid ubegribelige råd forstås let, efter at man har erfaret, at hyben er den aller vitaminrigeste nordiske frugt, ja, den indeholder (iflg. O. Rygh) pr. gram ca. 30 gange så meget c-vitamin som appelsiner og citroner. Dette forhold udnyttes i rigt mål af medicinalfabrikanterne (syrup, ido-c, spinatin, abc din osv.), men ikke af publikum, og man ser overalt om efteråret haver og offentlige anlæg fulde af hyben, der unyttet går til grunde.
Fru Ingeborg Appel, Askov, har fortalt mig, at hendes bedstemoder sagde, at hyben-syltetøj var det sundeste syltetøj; formodentlig en reminiscens af den gamle Salerno-visdom. — I Sverige, hvor jeg i 1916 opholdt mig 3 måneder i professor Svante Arrhenius' hjem, fik vi hybensuppe mindst een gang ugentlig, og i norge har Haakon Natvig i »Tidsskrift for den norske Lægeforening«, nr. 19, 1935, offentliggjort følgende opskrifter på hybensuppe og hybensyltetøj:
Hybensuppe: 400 gram tørrede hyben, 2 liter vand, 175 gram sukker, 2 spiseskefulde kartoffelmel, 3 spiseskefulde koldt vand, 20 gram mandler, 100 gram fløde. Til 4 personer. Hyben vaskes og sættes i blød i 1 døgn, koges under låg i 2 liter vand ½—¾ time, gnides i stykker i kogevandet; sies; der skal gå 1½ liter gennem sien. Opkog. Sukker røres ud i vandet, og der gives igen et opkog. Serveres enten varmt eller koldt. Først 2 timers kogning ødelægger c-vitamin i hyben, der også ved tørring endog i flere år kan beholde sine c-vitaminer. Det er bedst, hvis man kan nøjes med ½ times kogning.
Hyben syltetøj: 1 liter tørrede hyben, 6—700 gram koldt vand, 250 gram sukker. Hyben deles, indmaden tages ud; de skylles og udblødes 1 døgn; de koges op og småkoger under låg til de er møre. Sukkeret tilsættes, og der koges i 10 minutter. Syltetøjet hældes på rene varme krukker, og pergamentpapir bindes over.
Hyben er den hidtil kendte rigeste naturlige vitaminkilde i Norge, skriver Natvig. Han mener, at der i friske hyben er 0,3 pCt. c-vitamin, og i tørrede 1,4 pCt.; i syltetøj af friske hyben er der 0,14 pCt., og af tørrede hyben 0,07 pCt. c-vitamin. I hybensuppe er der 0,01 pCt. c-vitamin. Man kan heraf udregne, at det ikke er svært at dække et vitaminbehov af 50 mgr c-vitamin ved hjælp af hybenretter.

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forenings adresse er: **Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3509, postkonto 25656.**
Her findes:

a) **Vegetarisk oplysningskontor. b) Vegetarisk literatursalg,**
c) **Vegetarisk tidsskrifts expedition** (abonnement og annoncer),
d) **Vegetarisk bibliotek.**

Her træffes:

1) **Formanden,** hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen.
2) **Kasserer** og **sekretær,** hr. J. D. Henriksen.
3) **Københavns afdelingens formand,** hr. cand. mag. Th. E. Spur, efter aftale (priv. Nakskovvej 37 [3], Valby).

Københavnsafdelingen. (Kasserer: Frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charl. (Postkonto 281 85).

I min praksis uddeler jeg som regel duplikerede recepter på hybensyltetøj i stedet for recepter på vitaminpræparater, da sund ernæring efter min mening er mere rationel end medicin, men ofte er det vanskeligt for bybeboerne at få fat i hyben, da gartnerne ikke kender denne frugts uhyre sundhedsværdi og hybenretternes usædvanlige velsmag.
Hvis disse forhold bliver bedre kendt, vil hyben forhåbentlig være at få hos alle frugthandlere, såvelsom blommer, pærer etc., der med hensyn til c-vitaminindhold er langt underlegne. De frugter, der kommer nærmest, er efter professor Carl Schiøtz' mening solbær og multebær; de sidste er lappernes hovedsagelige vitaminkilde.

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

den 6. september i København åbnedes ved en velkomsttale af københavns afdelingens formand, magister Spur. »Vort fremtidsmål« blev sunget, og bogtrykker Date valgt til dirigent, hvorefter formanden, forlagsboghandler H. L. Henri'k's'en aflagde beretning for det forløbne år. Alle bestyrelsens medlemmer havde på forskellig måde deltaget i arbejdet og været samlet 5 gange til drøftelse af foreningens anliggender. Endvidere udtalte formanden: »**Vegetarisk tidsskrift**« er foreningens bedste agitator, flere gange hænder det, at medlemmer og andre kommer og beder om et nummer, som de har fundet noget særligt i, som de gerne vil gøre andre delagtig i. Vi håber bladet må holde en god standard også i fremtiden«. Det meddeltes, at bladet udsendtes gratis til dagspressen, højskoler og biblioteker. **Oplysningskontoret** og **Vegetarisk Bibliotek** flyttede fra nytår til Istedgade 7, hvor medlemmerne er velkomne til at henvende sig pr. brev, telefon eller personligt. Om **litteraturen** sagde formanden: »Foreningens litteratur finder stadig afsætning, selvom ikke i så store partier; jeg benytter derfor anlednigen til at opfordre medlemmerne til at forsyne sig med noget af litteraturen til agitation blandt venner, benyt litteraturen som gaver, eller, hvis de er interesseret i en extra indtægt, så forsøg at forhandle den. Hver lille pjece og større værk kan sælges. Det er den litteratur, som vort folk trænger til«. Formanden omtalte dernæst foreningens 4 **afdelinger** og takkede bestyrelserne for den indsats, der var gjort og opmuntrede til forøgede bstræbelser. Angående **børnehjemmet** oplystes det, at fondet stadig har 4 børn hos hr. og fru Bloch, Lundforlund. Børnene trives og vokser godt. — I personlige vendinger dvælede formanden ved medarbejdere og venner, som var lagt til hvile i årets løb: fru M. Henriksen, redaktør Saxon, hr. Wennborg, fru Edla Larsen, fru Voigt m. fl. Beretningen sluttede med

følgende appel: Om et par måneder står vi overfor en milepæl i foreningens historie, 40 års **jubilæum** den 30. november for foreningen og **30 års jubilæum** for vegetarisk tidsskrift. For 40 år siden var tiden ikke moden for vore princippers udbredelse blandt de store befolkningsdele. Tidens erfaring, oplysning og videnskabelige fremgang har modnet menneskene for en forståelse af ernæringsspørgsmålets forskellige sider. Derfor vil jeg ikke blot takke bestyrelsen for godt samarbejde, afdelingerne for deres virke og medlemmerne for deres interesse, men udfordre alle til at gøre en ny og større indsats for den naturlige rene levemåde, og idet de med mig deltager i et leve for vegetarismens sejr her og overalt, lad det så samtidig være et løfte om ny vilje til at være med i dette interessante arbejde for menneskenes sundhed og lykke. **Vegetarismen leve.** — Regnskaberne blev nu forelagt og viste samlet indtægt på kr. 2785,55, udgifter til kr. 1728,89, således at kassebeholdningen pr. 1. juli udgjorde kr. 1056.66. Foreningens aktiver er sat til kr. 3711,66, ingen passiver. Børnehjemsfondets regnskab balancerede med kr. 1357,04, og sluttede med kassebeholdning på kr. 212,29. Aktiver udgjorde kr. 11487,29. — I den påfølgende saglige droftelse, der sluttede med vedtagelse af beretning og regnskaber, deltog flere: Skoleinspektør Egerod håbede vi må få midler, så vi kunde gennemføre en børnehjemsordning af betydning for vegetarismen, ønskede at nogle modstandere kunde ægge os til mere liv og virke samt udtalte, at han ventede, de unge vilde tage fat. Til det sidste talte bl. a. hr. repræsentant N. Nielsen, Spur og J. D. Henriksen, der mente, at der ingen grund var til at vente, men blot tage fat, både ældre og unge, så meget tiden tillod det. Hr. boghandler Vald. Petersen foreslog, at næste årsmøde blev sat i forbindelse med et besøg på en kuranstalt og mente, at man burde sørge for, at alle afdelinger var repræsenteret ved årsmødet. Frøken H. Lykke og flere talte om betydningen af den biologisk-dynamiske dyrkningsmetode og anbefalede, at vi måtte blive mere bekendt dermed gennem artikler i V. t. Da beretning og regnskab var vedtaget, fortsatte man årsmødet med at vederkvæge sig ved forskellige forfriskninger og sang Morten Stokholms nye sang fra verdenskongressen »De siger, at livet —«
De påfølgende valg faldt ud således: Formand: H. L. Henriksen, øvrige bestyrelse: O. Egerod, N. Nielsen, H. Lykke, J. D. Henriksen, suppleanter: E. Seegelke og F. Vindum. Revisorer: Vald. Petersen, C. Seegelke, revisorsuppleanter: B. Heimann og Brock-Petersen. Til børnehjemsfondet genvalgtes: H. L. Henriksen, I. Boersch, Christoffer Rasmussen, suppleant: Math. Mortensen. — Under evt. afsendtes et lykønskningstelegram til vort ærede medlem, red. Sven Poulsen, der samme dag fyldte 64 år. Endvidere indbød hr. Egerod os til at afholde næste årsmøde i danmarks nyeste og mest moderne indrettede skole, Bellahøjskolen, for hvilken hr. Egerod er skoleinspektør. — Nu afsluttedes mødet officielt, men fortsattes dog ved en festlig fællesmiddag i Vegetarisk restaurant. Et flot punktum for det vellykkede årsmøde sattes i fælledparken ved et af mange hundrede mennesker besøgt friluftsmøde, hvor magister Spur og assistent Frederik Madsen holdt kraftige agitationstaler.

J. D. Henriksen, sekretær.

Spredt og samlet.

Centralantivaccinationsforbundet i Tyskland er stadigt meget virksomt, meddeler »The Vaccination Inquirer« som dementi af nogle engelske blades meddelelser om, at alle tyske antivaccinationsforeninger skulde være opløst. **E. H.**

Kærlighed til naturen prises i »Vegetarisce Bode« og der anføres et ord af Schiller: »Alle naturens foreteelser er gåder, der har deres skjulte mening«. **E. H.**

Sundhedskøkkenet.

Rødbeder. Rødbeder såvel som andre underjordiske knoldfrugter bør ikke koges i vand. — Har man ikke en kartoffelkoger, kan man lægge en rist i bunden af gryden. Vand påfyldes til ristens kant og de ikke for store rødbeder mordampes under tæt låg; skindet flåes af og de skæres i skiver. Rigelig løg brunes sammen med tomater i olie på en stegepande. Rødbedeskiverne kommes i og får et opkog og tilsættes lidt citronsaft. Serveres på et varmt fad, med hede dampede kartofler eller mos. Stuvet spinat passer godt hertil.

Rødbedesalat. 3 a 4 dampele rødbeder og to kolde kartofler rives, røres op med salatolie, 1 finskåren spiseæble og et løg samt reven peberrod og tomatpuré. Anvendes som pålæg.

Tomatpuré. Fuldmodne friske tomater vaskes omhyggeligt, tørres i et klæde, skæres i småstykker, indkoges ved sagte ild, passeres gennem en grov sigte, får et opkog med lidt salt. Gælder det en større portion (ca. 5—6 stk.) må en stroget halv teske salicyl tilsættes e f t e r at gryden er taget af ilden. Kommes varm på rene, tørre flasker. **Marie Klintø.**

BIOLOGISK, DYNAMISKE KARTOFLER

dyrkede på sandjord, sælges fra »Rødbjerggård«, Hornbæk, telefon Havreholm 42 x eller Ryvang 1220 v. Prisen ligger 1 kr. pr. td. over dagsprisen i København, frit leveret.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket Lørdag.

Husbestyrerinde,

om muligt med kendskab til diætkost, søges til 1. November af en enlig herre, vegetar, i en mindre provinsby på Fyn. Billet mrkt. »V.« modtager Vegetarisk oplysningskontor.

Frydenstrand Badesanatorium.

(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. Prospekt og Prisliste.

Ung Pige søges

til 1. november til **Ragebøl skole** (Sønderjylland). Tlf. Sønderborg 698x. **Karen og Morten Stokholm.**

Gartnerelev søger plads.

Til min søn, alder 15 år, stor, kraftig, søges, hvor der findes vegetarisk husholdning og gode forhold råder, plads ved frugtgartneri m. v. Henvendelse til **C. Strøm, Nørrebrogade 27,** København. Telf. Nora 7523.

Pension Carla Strøm,

Nørrebrogade 27 - Tlf. Nora 7523.

Middag daglig 5—7 2 retter veltillavet mad 8 kr. pr. uge, enkelt middag 2 retter 1,25. Smørrebrød og frokostpakker.

Spisegæster modtages.

P e n s i o n a t e t e r å b e n t a l l e d a g e.

Søndag: Middag fra 12—2

VIRKELIG REN VEGETABILSK MARGARINE,

frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, 111 øre pr. kg. Fås hos hovedforhandleren eller fra nedennævnte forhandlere: Købmand C. C. Harreschou, Nyvang pr. Vedbæk, købmand A. A. Jensen, Sct. Jørgen, Roskilde, købmand Lund, Svaneke, Bornholm. Flere udsalg vil blive oprettet. Hovedforhandler: N. M. Larsen, Vedelsgade 50, Vejle.

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.

Hadsten sundheds- og feriehjem.

Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.
Minna og Severin Andersen,
Hadsten.

Vegetarisk kost,

herunder råkost - fås billigst hos fru **M. Klintø**, Langøgade 17, Kbhvn. Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

SANAFER

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

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Skodsborg restauranten

St. Kongensgade 36-38.
Central 9656.
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Billige vinterpriser.
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

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Tlf.: Gothåb 2573. Postkonto 282.
EXPEDITION: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 st., København V. Tlf. Vester 3509. Postkonto 25656.
ABONNEMENTSPRIS: 4 kr. årlig. - Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
ANNONCEPRIS: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinie eller 36 kr. pr. side. — Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn