VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE.FAGBLADE.TIDSSKRIFTER

Sommerens ernæring.

De fleste mennesker glæder sig meget til sommerens komme. Det moderne bymenneske har efterhånden fået øjnene opladt for alle de goder, der følger med friluftslivet ved stranden, og ved, at modstandskraften mod sygdom i den øvrige tid af året er betydelig bedre end ellers, når man blot har sørget for at få så meget sol som muligt i sommertiden.

Ligeledes ved man nu også lidt om vandbadets nervestyrkende virkning og svømningens forbedrende virkning på hudfunktionerne og hudens forsyning med et sundt fedtlag, men endnu lader tilsyneladende kundskaben om den om sommeren heldigste kost meget tilbage at ønske. Man drikker fortrinsvis store mængder af øl og andre stærke sager, man spiser måske også af og til en portion rabarber eller jordbær, ja, der drives selvfølgelig også misbrug hermed, så man har exempler på, at folk i jordbærtiden har spist en halv snes portioner jordbær i den populære »jordbærkælder« på strøget. Ganske vist kan vedkommende ingen skade tage heraf, men det viser tilfulde, at man slet ikke aner, hvorledes dette ernæringskunstens aller vigtigste middel rettelig bør anvendes.

Den første typiske sommerurt, som står til vor disposition er rabarber.

Der har været megen diskussion om rabarberplantens sundhed, ja redaktør Saxon gik endogså så vidt, at han betegnede den som »giftplanten« rabarber. Dens formodede skadelige indfyldelse overfor gigt er dog sikkert en fejltagelse, da rabarber ligesom mange andre saftige grønsager har en betydelig udrensende virkning på gigtiske stoffer, medens den også ligesom de fleste andre grønsager ikke har nogen særlig stærk opløsende evne, på de herhenhørende giftarter, der således vel frigøres, men alt for langsomt borttransporteres. Der kan derved opstå kortvarige smerter. At selve oxalsyren skulde have nogen skadelig virkning, er derimod næppe sandsynligt. I hvert fald kan man, når man nyder rabarberen rå aldrig opvise nogen skadelig følge deraf. Dette lader sig for exempel let gøre ved at overhælde de ituskaarne rabarber med

koghedt sukkervand. De bliver da dejligt møre uden at miste nogen af vitaminerne. Dersom de tykkere stykker ikke bliver møre, kan man flække de særligt tykke rabarberstilke. Det kan trygt tilrådes dem, der ikke har råd til at udstrække vinterens appelsin- eller citronforbrug til den dyre sommercitron- eller appelsintid, at erstatte dette udrensningsmiddel med rabarber.

Det er særlig i den nuværende frugtfordyrings tid af vigtighed at vide, at alle disponible grønsager i forårstiden er særlig energirige på grund af saftstigningsperioden, så man ikke er afhængig af den dyre frugtimport. Man har hele maj både persille, radiser, hvis blade er spiselige, og salat; selv om denne er fra bænk, er den meget forfriskende og vitaminrig.

En af de første nytteplanter i de fleste haver er ukrudtsplanten melde. Man kan ganske rolig lade denne frodige skyggegiver brede sig i de bede, hvor der er unge radiser, kålplanter, spinat, salat eller andre urter, hvis man sørger for rettidigt at fjerne den, når den ædlere plante er stor nok til at behøve mere plads. Melde er en meget velsmagende erstatning, medens man endnu ikke har spinat, ja den foretrækkes for denne af mange, fordi den ikke indeholder det bitre stof som spinat. Den stærke virkning af spinaten kan dog let ophæves, dersom man blander denne med lige dele salatblade, både når man nyder den rå og kogt. Disse urter er ikke alene fremragende ved deres store vitaminindhold både a, b, c og d, men de er også meget rige på jern og andre salte, og spiller derfor en afgørende rolle for urteråkosten.

Der er bortset fra den erkendelse, at en mængde sygdomme helbredes ved en urteråkost, ingen tvivl om, at sommerens frugter dog i mange henseender er at foretrække for grønsager, hvis man er i stand til at vælge. Dette siges ikke for at forringe grønsagerne, da de endogså i visse tilfælde er at foretrække, når folk er meget stærkt purinforgiftede, idet deres svagere opløsningsevne giver en længere udrensningsperiode. Men målet må dog al tid være at udnytte den langt stærkere og mere energigivende krafttilførsel, som fås gennem frugten. I hvert fald kan man trygt sige, at frugternes udrensende og opløsende virkning på slagger fra vinterens kraftige næringsbehov er flere gange større end grønsagernes. Ligeledes vil frugternes lette fodøjelighed og mere fuldstændige optagelse gøre dem både mere energibesparende og mere energigivende end grønsagerne. Tilmed kan man nyde en noget større vægtmænde frugt uden at besvære fordøjelsen.

Desuden forenes frugtspisningen uden gene med en kornsorternæring, der er nødvendig for alle, der har hårdt legemsarbejde. Når man går over til større mængder råkost ser man ofte, at brød tåles mindre godt, ja man iagttager ofte på naturhelbredelsesanstalter alvorlige fordøjelsesforstyrrelser, som betegnes som »gæringer«. Disse gæringer opstår imidlertid ikke, når frugt og kornsorter kombineres på rette måde.

Thomas E. Spur.

Margarineinterview.

Som vore læsere har bemærket, har vi i længere tid bragt en annonce fra kobmand Larsen i Vejle om en garanteret ren plantemargarine. Det har vist sig, at den er slået godt an, idet forhandleren meddeler, at han kan notere et stadigt stigende salg.
Da vore medlemmer selvsagt har interesse i at vide lidt nærmere om margarinens fremstilling, har vi henvendt os til Vejle Margarinefabrik, hvis indehaver — hr. fabrikant Christensen — beredvilligt stiller sig til disposition.
Skønt vi ikke har indtryk af, at publikum i almindelighed tager dr. Johanne Christiansen højtideligt, sporger vi dog:
»Har propagandaen mod margarine skadet salget?« »Absolut nej«, lyder svaret.
»Det er jo en garanteret ren plantemargarine De fabrikerer; hvorledes fremstilles den?«
»Det er kokus, sesam, jordnød og soya og ubetydelige mængder af andre plantestoffer samt et ganske ringe kvantum syrnet mælk.«
»Hvilken kontrol føres med fremstillingen?«
»Både statskontrol og kommunal sundhedskommission kappes om at se os efter i sommene; men bortset fra kontrollen er den pinligste renlighed og hygiejnisk akkuratesse nødvendig, for at et virkelig godt og holdbart produkt kan fremstilles.«
»Hvorledes sker fremstillingen?«
»Ja, tidligere kærnede man margarine; nu anvendes andre metoder; hos os foregår det med det allernyeste fremskridt: en vacuum-mixemaskine, som sikrer en fuldkommen ensartet vare, der ikke er stribet; iøvrigt foregår hele behandlingen uden at hænderne kommer i berøring med varen«.
»Denne margarine har ikke noget navn?«
»Nej, endnu ikke, men det kommer, ligesom vi også agter at påtrykke indpakningen en garantierklæring.«
Ved gennemsyn af de fra »mejeriet« indleverede lister over forbruget ved hver enkelt fabrikation, konstaterer vi, at alt svarer til hr. Christensens opgivelser. Til sidst undersøger vi selve frabrikationslokalerne: de ligner operationsstuer, personalet i snehvide kitler, og strålende rene maskiner — kort sagt: vi fandt alt i orden.

San.

Sundhedskøkkenet.

Sommerfricassé (4 personer). 5 persillerødder, 2 a 3 bundter gulerødder, 1 bundt hvideroer, ¼ kg asparges, 1 a 2 løg, 1 kg nye kartofler, 1 bundt persille, 2 salathoveder. Urterne renses og udskæres, ca. ¼ holdes tilbage til råkosten, **som aldrig må mangle på et vegetarisk middagsbord,** de øvrige urter kommes i gryde; en del vand og 2 dele olie gydes over, ubetydeligt salt; mørkoges langsomt. Skyen sies fra, jævnes lidt, smages til med citronsaft og hakket persille og overhældes de møre grønsager. Kartoflerne, som altid bør dampes med skrællen på — ikke vandkoges — anbringes på de største af salatbladene fadet rundt.

Råkosten. Den skyllede og parterede salat blandes med olie, citronsaft og finskåren løg. — Løgsmagen må anes, ikke dominere. De revne urter tilsættes ligeledes olie og citron, lægges i små toppe ovenpå den grønne salat. Agurk og tomat forhøjer smagen, men kan udelades.

Marie Klintø.

Spørgsmål.

Lungehindebetændelse. Min kone har haft lungehindebetændelse i længere tid, er nu oppe igen. 1. Hvad skal hun særlig gøre, og hvad skal hun vogte sig for? 2. Bør hun have mælk og æg? 3. Skal hun drikke te? H. E.
Svar: 1. Efter enhver lungelidelse bør patienten have lang rekreation og kun langsomt genoptage sit arbejde, ikke udsætte sig for træk og kulde, dog være i solen varme dage; kosten skal være vitaminrig, og hvis patienten er undervægtig, må der gives rigelig nærende mad. 2. God sød mælk og friske æg er altid styrkende efter en sygeperiode. For at være sikker på, at mælken er helt ren, køber man rå sød mælk og giver den et opkog på 1 min. Æg spises bedst råt i salater eller blødkogt. 3. Nej.

Skal børn have kød og fisk: Min lille datter er 1½ år, og lægen siger nu, at hun skal have fiskefars og fint hakket lyst kød. 1. Er det nødvendigt? 2. Kan V. T. ikke offentliggøre en spiseseddel for små børn? V. N.
Svar: 1. Deres datter behøver absolut ikke spise kød og fisk. 2. I et senere nummer kommer en artikel om børns ernæring. med.

Spredt og samlet.

Sundhedsfarlige helbredelsesmidler. »Ugeskrift for Læger« er ikke noget kedeligt blad. Der er sensation for alvor deri!
Man går endog fra den ene forundring til den anden over indholdet. Man kan f. ex. læse om det meget benyttede »helbredelsesmiddel« amidopyrin, der let fremkalder en ny sygdom (agranulocytose), en uhyggelig sygdom, oftest med dødelig udgang — endog inden ugen er omme. Med dette middel experimenteres overalt »i kliniken« — —
Ligeledes kan man få et choc ved at læse om det nye afmagringsmiddel, dinitrofenol, som ikke afmagrer, men — dræber. Dog, da det er et »interessant stof at arbejde med«, figurerer det også stadig i kliniken.
Autoriteterne advarer selv imod de fabrikerede vitaminpræparater, fordi de kan have en uhyre skadelig virkning, hvis organismen mangler kalk. Men, hvis man så tilføjer kalk, gennem a-vitamin (levertran) bliver det først rigtig slemt. Selv om doserne er små, går det galt. D-vitaminet, ultranol, medfører f. ex., at kalken ligefrem »drives ud af knoglerne«, så disse bliver bløde og ødelagte.
Som bekendt er det de bløde knogler, der er grundlaget for »den danske syge«, der bevirker de skæve rygge og ben, rachitis, platfod etc., og at den danske ungdom kasseres på session.
Mens videnskaben arbejder på kunstig facon, bør vi andre (lægfolket) holde os klar gennem den mineralrige næring, råkosten. Så behøver vi ikke hverken kalk- eller vitaminpræparater, amidopyrin, dinitrofenol, ultranol, men er sikre på sundheden.
Astrid Lassen,
Ulriksdal, Fredensborg.

— — —

Dette indlæg kunde i sin tid ikke finde optagelse i Berl. Tid. Det er desværre p. g. a. personskifte indenfor vor redaktion blevet noget forsinket.

Felix Ortt fyldte nylig 70 år; foreningen sendte den såre dygtige og alsidigt interesserede redaktør af vort hollandske broderorgan »Vegetarische Bode« en hjertelig lykønskning på festdagen. Juni-nr. af hans blad var ganske helliget ham og viste, fra hvor mange hold han er agtet og æret for sit store arbejdes og sin noble personligheds skyld.

Skolehjemmet Østrupgård flytter for i vinter med sine store børn til Kbh. for at give eleverne indtryk af livet i en by som komplettering af indtrykkene fra landlivet på Fyn. Der er lejet lejlighed i Strandgade ved Knippelsbro. Vi glæder os til at se den energiske dr. G. Heckmann mellem os i hovedstaden i vinter og til at følge hans vegetariske skole på nært hold!

Foreningen til fremme af biologisk-dynamiske driftsmåder. Under dette navn er d. 16. maj og 13. juni d. å. i Odense stiftet en forening til fremme af dyrkningsmåder ,vi tidligere har gjort rede for her i bladet. Bestyrelsen består af: dir. Carl Vett, form.; lensgreve E. Bernstorff, Gyldensten; godsejer K. Kieldsen, Lynderupgård; dir. Fr. Clausen, Clasonsborg. Medlemskontingentet er 25 kr. årligt.

Redaktøren er bortrejst 15.—29. juli. Indsend stof inden 10. juli. Henvendelse til bogtrykker W. Date, Westend 3.

Årsmødet.

Dansk vegetarisk forenings årlige ordinære generalforsamling.

Tid og sted: Modet afholdes søndag 6. september kl. 10 fmd. i Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7 st. t.h. København, nærved hovedbanegården.

Dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Formandens beretning. 3) Kassererens og sekretærens beretning og regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Evt. indkomne forslag. 6) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 7) Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer og 1 suppleant til dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.

Fællesmiddag: Efter gennemgang af dagsordenen begiver man sig til Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 28, hvor enhver kan bestille, hvad man ønsker af dagens retter.

Friluftsmøde: Kl. 17 deltager årsmødet i Kbh. afd.'s friluftsmøde ved talerstenen i fælledparken.

Repræsentantvalg: Ethvert medlem stemmer på generalforsamlingen ifølg. lovenes prg. 9 med sin egen stemme plus dem, man 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.

Alle medlemmer indbydes hjerteligt og anmodes herved om at deltage i årsmødet og planlæggelse af det kommende års arbejde for vegetarismen. Vi har i år efterkommet en del medlemmers ønske om ikke at holde mødet i den varmeste tid af sommeren. Vi håber, at medlemmerne vil reservere søndag d. 6. september for den vegetariske sag. Vi skal ikke sidde inde hele dagen, men om eftermiddagen ud i det fri. Velkommen til årsmødet.

På bestyrelsens vegne

H. L. Henriksen.

Sundhedsuge 9.-14. august

Paa Frydenstrand Badesanatorium, Frederikshavn, afholdes i år den 17. nordiske sundhedsuge, under ledelse af overlæge Carl Ottosen. Foruden overlægen taler bl. a. dr. med. Gotfried Thorell, Stockholm, dr. Moinichen, Oslo, dr. Viggo Munck, København, dr. Chr. Lassen, Skodsborg. Desuden omfatter ugen: Spørgetimer, demonstrationer, gymnastik, sol- og søbade, sport, udflugter til naturskønne steder, aftenunderholdning m. m. Deltagerprisen er kun kr. 50,00 indbefattende værelse, kost, foredrag, udflugter o. s. v. — Som i tidligere år bliver denne sundhedsuge sikkert en uforglemmelig oplevelse og en enestående anledning til under tiltalende form og i smukke omgivelser at opnå forståelse, lyst og kræfter til at leve livet sundt og lykkeligt. Indmeldelse sker til sanatoriet. Program fås i Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, Kbhvn.

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forenings adresse er: **Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3509, postkonto 25656.**
Her findes:
a) Vegetarisk oplysningskontor, b) Vegetarisk litteratursalg, 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.)

Mandag den 13. juli kl. 19 afholdes **bestyrelsesmøde** i Københavnsafdelingen, Istedgade nr. 7.

Onsdag den 15. juli kl. 19,30 afholdes **agitationsmøde** på fælleden ved talerstenen. Cand. mag. Spur taler om plantekostens helbredende virkning, og hr. direktør L. P. Hansen fra Århus taler om: Elektricitetens betydning for sundheden.

Søndag den 19. juli kl. 6,26 fra Hovedbanegården: Udflugt med **åkandejagt til Sorø.** Der bliver desuden anledning til at se den ferskvandsbiologiske station ved Tystrup sø, hvor der stadig gøres iagttagelser over den danske fauna af prof. Wesenberg Lund og assistenter. Forlang Sorø billigbillet (kr. 4.—). (Desuden for en sejltur på åen kr. 0,50). Ledere hr. Spur og evtl. hr. Holger Madsen.

Liste over ny medlemmer i D. V. F.:
Københavns afd.: Brammer, fabrikant, fru, Gladsaxevej 22, Søborg; Neesgaard, P. og frue, Blågårdsgade 2 A, N.; Nielsen, Eny, Meinungsgade 14, N.; Svendsen, Charles, mekaniker, Strandvej 21 A, Hvidovre, Valby.
Sydfyns afd.: Czech, Max og frue, Bagergade 51, Svendborg.
Spredtboende medlemmer: Balle, Erik, Guldbæk, Ellidshøj; Fogedgård, Helmer, prokurist, Skrobelev; Jacobsen, C., Valdemarsgade 16, Silkeborg Larsen, N. M., fabrikant, Vedelsgade 50, Vejle.
Vi byder disse medlemmer hjertelig velkomne; det vil glæde os om flere vil melde sig, lad os alle agitere for tilgang til foreningen.

Sekretæren.

Vegetariske foredrag har nu været afholdt på Tune landboskole af Københavnsafdelingens formand, Emnerne: »Plantekostens sundhedsvirkning« og »Vegetarismens økonomiske betydning for landbruget« vakte ikke alene stor interesse blandt skolens ca. 50 videregående elever, der forbereder sig til landbohøjskolen, men en lignende forsamling af Tune husmoderforenings medlemmer havde benyttet lejligheden til at sætte sig ind i disse emner, der endnu til dels er om ikke ukendte, så dog på grund af landbrugets nuværende driftsmåder mindre kendte i landbrugskrese. Foredragene vakte livlig diskussion og stor interesse, idet de indeholdt en række forslag til en reform og en overgangstilstand for landbruget, der vilde betyde en stærk forøgelse af næringsenheder og en uhyre besparelse på landbrugets udgiftskonto.
Agitationsmøderne på fælleden er nu atter begyndt. Under den sædvanlige gode tilslutning talte hr. Spur den 17 juni kl. 20 om sommerernæringen. Særlig interesse vakte det, at der fortes bevis for, at man ved en rigtig vegetarisk ernæring faktisk er i stand til at gøre sommerens varmeste dage til de behageligste arbejdsdage, medens dovenskab er en sygdom, der har sin årsag i en uhensigtsmæssig og alt for tung og dog energifattig kost. Hr. restaurator Rasmussen satte tilhørerne ind i de økonomiske følger af en vegetarisk udnyttelse af samfundets jordarealer.

Københavnsafdelingens anden vandretur blev om muligt en endnu større succes end den første. Både var vejret atter henrivende, og trods den udprægede sommervarme, som deltagerne nød i fulde drag, var der på turens skyggeløse steder over Nordsjællands skønne bakker med udsigt over Øresund en frisk og kølende brise, der netop gjorde spasereturen til en nydelse. Ved den jordmagnetiske station nød man det privilegium at blive vist om af mag. Olsen, der er knyttet til stationen. Med hele en videnskabsmands optagethed af og indtrængen i emnet gav han ikke alene de besøgende et imponerende indblik i den kolossale nøjagtighed, hvormed iagttagelsen af selv de mindste forandringer i den jordmagnetiske kraft foretages, men også af observationsapparaternes finhed. Blot han førte en manchetknap med ca. 1 gr. jern (i fjedren, der lukker og åbner knappen) hen i nærheden af magnetnålen, fik man et udslag i observationsokularet på ca. 2 cm.

Men man måtte også beundre den dygtighed, hvormed kosmiske forandringer konstateredes gennem de mindste forandringer i magnetnålens retning og magnetismens styrke. Turen sluttede hos hr. ingeniør Seegelke med en siesta i hans smukke villahave i Trørød, hvor fru Seegelke som den ideelle værtinde bistået af sine to døtre Elisabeth og Sieglinde serverede chokolade og den fineste frugtsaft samt forskellige frugtdesserter for selskabet. Hr. Th. Nielsen og hr. Seegelke sang forskellige sange til Wolfgangs akkompagnement, og hr. Spur satte yderligere stemningen op ved sit violinspil. Det kan tilføjes, at der er voxende tilslutning til disse ture.

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23 II
—o—
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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

VIRKELIG REN VEGETABILSK MARGARINE
frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, 103 øre pr. kg. Fås fra 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.

VITA RAAKOST
SOLSKINSFØDE
VITAMINRIGT NÆRINGSMIDDEL
Spises som pålæg eller teskefuldvis
Fås i „Sana"forretningerne
Forlang brochure

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, København K.
Telefon 7827.
Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.
Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering, havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.
Smørrebrød og **frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.



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

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, København Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

„SANA" Telefon 5650 Ingen filialer
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH. LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, pris kr. 2.50.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, København 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.
Ideelt ferie-kursted
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. 1/2 kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telf.: Goth. 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 petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct for 6 gange, 33 1/3 pct. for 12 gange

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.