RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

Udkommet:

Thorkild Hansen:
„Kiropraktik - en vej til sundhed".

Illustrationer - lægeanbefalinger patientudtalelser.

2 kr. hos Deres boghandler.

Køb den! Læs den!
Giv den til andre!

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

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

LÆR det internationale verdenssprog
Esperanto,
der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.
Alle oplysninger gennem
Dansk Esperanto Bureau,
Thinggade 10, Ringsted.

Spis i
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.
Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.

Vegetarisk Tidsskrift

Nytårsfest i Københavnsafdelingen

afholdes

søndag den 11. januar 1942
i Kvindelig læseforening,
Gl. Mønt 1.

En kendt koncertsangerinde har tilsagt sin assistance, og der arbejdes på at fremskaffe et lødigt program.

Agiter blandt venner og bekendte for tilslutning.

Søndag den 11. januar 1942 må ethvert medlem af Københavnsafdelingen reservere til nytårsfesten.

Udførligt program i næste nummer.

Bestyrelsen.

35. årgang
nummer 12

Er kornføde giftig?

Ja, det mener dr. Ragnar Berg. Under et forsøg i 6 dage på grovt knækkebrød plus smør kom hans forsøgsindivider til at lide af halsbrynde, træthed, søvnløshed og hjærtebanken. Dette står i den stærkest mulige modsætning til vore resultater. På grovt hvedebrød plus margarine følte Madsen et sådant velbefindende, at han næsten ikke var til at stoppe. Han fortsatte i 8 måneder.

Ja, disse forsøg rimer ikke sammen. Hvad er grunden? Jeg ved det ikke. Mon det skulde ligge i fedttråseri? I gennemsnit for de 6 dage brugte Ragnar Bergs forsøgsindivid, Carl Røse, 304 g brød og 225 g smør — 75 g pr. 100 g brød, medens Madsen nøjedes med 167 g margarine til 1040 g brød, eller 16 g til 100. Røse altså 5-dobbelt med fedt. At et sligt smørstopperi kunde give kvalme, er måske ikke så uforståeligt.

M. Hindhede.

Til dette udtaler dr. Ragnar Berg:

Til Hindhedes indlæg må jeg svare følgende: Hindhede har under Madsens 8-måneders forsøg på brød og smør ikke kunnet konstatere nogensomhelst ubehagelige følger. Til sammenligning vil jeg anføre, at general Grant daglig røg indtil 40 af de stærkeste virginiacigarer, men blev over 90 år, og en russisk bonde, der blev 114, tilskrev sin sundhed den omstændighed, at han aldrig gik i seng uden at være fuld. At slutte heraf, at det ene eller det andet er uskadeligt, vilde være meget kortsynet. Der findes mennesker, som har større modstandskraft over for visse indflydelser end folk i almindelighed. Således har forholdet åbenbart været med Madsen og brødforsøget. Faktum er, at skadelige indflydelser af overvejende kornernæring er mig bekendt fra min tidligste ungdom. De fattige bondesønner, som besøgte gymnasiet i Göteborg sammen med mig, ernærede sig hovedsageligt af knækkebrød eller groveste rugbrød, lidt mælk og lidt fedt eller ost. Jeg kan endnu tydeligt huske, hvor ofte de klagede over mavesyre, og at flere af dem endnu i skoletiden måtte behandles for mavesår eller tolvfingertarmbylder. På min foredragsrejse i Sverige i år, hvor jeg især var sammen med frisksportfolk og vegetarer, kom der til stadighed folk til mig, som beklagede sig over disse sygdomme, og som alle ligeledes gav brød og grød fortrinnet i ernæringen. Jeg kan ikke angive det nøjagtige antal, men jeg mener, der var omkring de 80.

Desuden har jeg her i Tyskland gjort et stort antal iagttagelser, der tyder i samme retning, og det var temmelig ligegyldigt, om disse mennesker spiste franskbrød eller fuldkornsbrød, om de gav nudler eller ris fortrinnet. Hovedsagen er kornernæringen i det hele taget.

Ragnar Berg.

Svar til Ragnar Berg:

Når Ragnar Berg sammenligner brød, tobak og spiritus med hensyn til giftighed, bliver man jo lidt forbavset. Mon manden er helt velforvaret?

Berg har som kæphest sin syre-base-teori. Baseoverskud er sund, syreoverskud farlig. Da nu kød og brød har lignende syreoverskud, er de lige farlige. Jeg bruger en anden målestok, nemlig graden af tarmforrådnelse. Kødkost giver stinkende exkrementer, hvilket ikke er tilfældet med brød.

Berg mener, at jeg ikke kan slutte fra et enkelt forsøg med een mand. Jeg skal gøre opmærksom på, at jeg har en lang række langvarige forsøg med forskellige slags brød og gryn, vel at mærke ikke med en enkelt. Der var altid 2 à 3 deltagere. Resultaterne var altid overensstemmende. Kontrol af føde, urin og exkrementer altid omhyggeligt gennemført.

Når Berg henviser til svenske bøndersønner, der spiste grovbrød og led af mavesyre, så tænker jeg mig, at en nærmere undersøgelse måske vilde have vist, at vedkommende også fik kødvarer som tilskud.

Jeg skal gøre opmærksom på, at Mikkel Hindhede altid har været en stor forbruger af brød og grød. Det har jeg lært som bondesøn. Jeg kan ikke erindre, at de vestjyske bønder var plaget af mavesyre, og Mikkel Hindhede er jo da nu omtrent 80 år, uden at mærke noget til sygdomme.

Jeg mener derfor, at Ragnar Berg her er en falsk profet!

M. Hindhede.

Cyklist - fløjt!

En sørgelig meddelelse i avisen får mig til at mobilisere fyldepennen:

„Stormen over Danmark. — I København og i Odense ramtes cyklister af hjerteslag som følge af overanstrængelse."

I vort lille blad kan jeg ikke komme ind på nærmere forklaringer om alle de træthedsgifte, som ophobes i musklerne, når man „tramper" mod en orkan som den, der nylig rasede over hele landet, om blodets uhyre belastning, når det skal føre giften bort gennem hjærtet til lungerne, hvor kulsyren skal udskilles og ilten optages osv. osv. Doktordisputatsen om det svage hjærtes altfor intense arbejde under denne situation kommer først om adskillige år.

Men til øjeblikkelig råd og vejledning taler jeg af erfaring fra mange års studium af åndedrættets teknik og lykkelig beherskelse af mit private elendige hjærtes dårlige funktioner: Fløjt, Københavner og Odenseaner, tøm lungerne effektivt og rytmisk gennem en fløjtemelodi, så alle træthedsgifte bliver udåndede. Un-

der det sidste anstrængende tramp op ad bakke i modvind tømmes lungerne, så man mærker underlivets muskler som et jærnkorset snøre sig ind om mellemgulvet og presse den sidste atom luft og træthedsgift ud, samtidig med at hjærtet stabiliseres af muskulaturen.

Indåndingen foregår gennem næsen og er kun det nødvendigste, lille, ukonventionelle gisp efter vejret til livets nødtørftigste opretholdelse.

Udåndingen er stadig det vigtigste.

Ikke alle melodier er lige gode; bedst er dr. Hanish's „Stir, stir, the glands" — endnu ikke oversat til dansk. Men melodien er international og står til tjeneste.

M. Olsen, Falkonervænget 31 [5].

Kornet og rationeringen.

Hippokrates, oldtidens største og endnu berømte læge, prædikede for 2400 år siden for datidens civiliserede verden, at man af hensyn til sundheden burde spise brød af usigtet mel. Sylvester Graham blev for 100 år siden forfulgt lige så stærkt af de amerikanske bagere, fordi han fordrede fuldkornsbrød, som af slagterne, fordi han prædikede vegetarisme. Men trods Hippokrates og Graham, trods erkendelse af mangelsygdomme og trods kendskab til vitaminer er det dog svinene, der får den bedste del af det meste brødkorn, selv i en brødrationeringstid?

Er det oplysning, der kræves? Eller vil menneskene ikke deres eget vel? Oplysning kunde fås ved at overvære Vegetarisk forenings møde den 19. november, hvor læge J. D. Henriksen fortalte om kornets bestanddele, fremhævede kliddets og specielt frøkimens store indhold af livsvigtige næringsstoffer og påviste det grove brøds prisbillighed, når næringsværdien sammenlignes med finbrødets.

Kommunelærerinde, frk. Marg. Olsen talte varmt om „Hvedens tragedie" — om vor tragedie, fordi selv vi, der er klar over betydningen af at spise hele kornet, er afskåret fra at gøre det, fordi frisk, ikke oret, fuldkornshvedemel ikke er til at opdrive, og fordi den nugældende rationeringsordning ikke tillader privatpersoner at købe hvede for selv at male den. Frk. Olsen gjorde specielt opmærksom på hvedekimens indhold af E-vitamin, på fuldkornshvedesuppens evne til at forlænge diegivningstiden og anbefalede lægerne et studium af denne suppes egenskaber i stedet for at experimentere på kvindelige patienter med E-vitaminpræparater, fremstillet af drægtige hoppers urin m. m.

Økonoma på Skodsborg badesanatorium, frk. N. Andersen gav en ypperlig anvisning på rigtig udnyttelse af mel- og grynkortene i husholdningen med hensyntagen til næringsindhold, såvelsom til smag og udseende, når et festbord skulde dækkes med bagværk (jfr. opskrifterne i dette nummer).

Efter en kort diskussion, hvor formanden fremsatte den mening, at en skrappere brødrationering muligvis vilde være sundhedsbefordrende ved at tvinge folk til at spise flere grønsager, gav man sig i lag med Kvindelig læseforenings grahamsboller og de mange forskellige kager, som frk. Andersen og hendes assistenter havde medbragt, og som fandt god afsætning, selv om der havde været nok til mange flere gæster.

N. Nielsen.

Det grønne blad - ernæringens vidunderkilde.

„Spis mange rå grønsager. Riv dem ikke, men tyg dem selv. Grønkål er den bedste af vore egne grønsager. Bland grønsagerne, så mange slags som muligt."

Ja, sådan sagde Ragnar Berg forleden i Stockholm, og for nogle år siden udtalte han, at det grønne blad indeholder alt, hvad mennesket behøver til sin ernæring. Hindhede har påvist, at fedtrationerne kan undværes eller ialtfald nedsættes, når man spiser rigeligt med grønsager — altså, det grønne blad synes at have alle fordele.

Det er derfor i sin orden, når der nu om dags slås så stærkt til lyd for dyrkningen af grønsager og — ikke mindst — indsamlingen af vildtvoxende, spiselige urter. Mon det ikke skulde være med de vilde urter omtrent som med de vilde æbler, at de er værdifuldere end deres degenererede afkom i kultur haverne.

Vidunderkemi.

Men hvad er det da, der foregaar? Ja, planterne er naturens mest vidunderlige kemiske værksted. Klorofylet, det såkaldte bladgrønt, spalter under lysets påvirkning luften i kulsyre og ilt, og af kulsyren dannes atter kuloxyd, hvoraf det opbygger sukker og stivelse, som igen i bladenes celler er under omdannelse, således at vi stadig finder æggehvideemner, fedtstoffer og alle de hidtil kendte arter af vitaminer.

Vitaminlaboratorium.

Og de findes i virkeligheden i langt større mængder, end man sædvanlig antager. Spis jordbær, de er rige på C-vitamin! Javel! Men jordbærrets blade indeholder indtil 4 gange så mange vitaminer, som selve det dejlige, røde bær! Det samme med æblet. Her indeholder det grønne æbleblad indtil 20 gange så mange vitaminer, som den herlige frugt! B-vitamin forekommer også i mængder i det grønne blad. Nogle få blade hver dag, og vitaminbehovet er dækket. Karotin, A-vitaminets forstadium, er der rigeligt af i det grønne blad. Og E-vitaminet, frugtbarhedens incitament, også det bygges op i det grønne blad. Ja, selv „the last novelty", det sidste skrig i vitaminregistret, K-vitaminet, som har betydning for blodets koagulering, er repræsenteret i det grønne blads vidunderlaboratorium.

Mineralkilde.

Men mineralierne? Ja, det hører jo med til i alt fald vegetarernes børnelærdom, at netop i grønsagerne finder vi den mang-

foldighed og rigdom af mineralier, som er af så afgørende betydning for vore livsprocesser.

Giftige blade.

Men vi hører så meget om giftige blade! Javist findes der også giftige blade, som der f. ex. findes giftige svampe og giftige frugter. Men selvfølgelig skal man ikke bruge blade til mad uden at kende dem. Mennesket har her mistet et instinkt — altså brug forstanden i stedet for! Men glem ikke, at

det er det rå, grønne blad, det hele drejer sig om!

Ja, men de smager nederdrægtigt! Ja, mange af dem smager nu alligevel bedst som rå. Men det er forresten ikke afgjort, at den mest velsmagende form også er mest værdifuld ernæringsmæssigt set. De lyse blade, særlig „hjærtet" i den grønne salat, så dejligt, lyst og skørt, er vi alle så ivrige efter at få fat i, når salaten serveres. Og så er sandheden den, at de er langt ringere, ikke nær så værdifulde, som de grønne blade.

Jo rigeligere med bladgrønt, desto flere vitaminer og desto gunstigere mineralsammensætning.

Forøvrigt er smag i mange henseender et spørgsmål om tilvænning. Vi er så ødelagte i så henseende, at vi trænger til en alvorlig rettergang med os selv, så vi lærer de bitre urters velsignelse at kende!

F.-J.

Julebagning.

Ved økonoma, frk. N. Andersen, Skodsborg badesanatorium.

Teboller. 125 g hvedemel, 125 g kartoffelmel, 125 g bygmel, 100 g smør, 50 g sukker, 2 dl mælk, 50 g gær, 1 knivspids salt, 2 æbler. Smørret gnides ind i melet, gæret røres ud i lidt af sukkeret, det hele ældes sammen, de småtskårne æbler blandes i til sidst, hæves, sættes på bagepladen som boller, der atter hæver og bager ved jævn varme. Påsmøres glasur før serveringen.

Citrontoppe. 2 æg, 100 g sukker, 10 g smør, 90 g kartoffelmel, 25 g hvedemel, 2 tsk. bagepulver, lidt reven citronskal, en halv tsk. citronsaft. Æg og sukker røres luftigt, det smeltede smør og de øvrige ting blandes i, bages i linseforme. Efter afkøling gennemskæres de og påsmøres et lag tykt kagecreme og lidt syltetøj, sammenlægges atter og overtrækkes med lidt citronglasur, der kan overdrysses med hakkede nødder.

Brun krydderkage. 250 g sirup eller tyktfl. karamel, 275 g bygmel, 100 g kartoffelmel, 50 g smør, 1 æg, en halv str. tsk. ingefær, do. kanel, do. nelliker, do. allehånde, evt. lidt cand. appelsinskal, halvanden str. tsk. natron, en kvart l kærnemælk. Smør og æg røres godt, den let lunkne sirup, melet, krydderierne og den i kærnemælken udrørte natron kommes i, det hele blandes, kommes i kageform eller bradepande og bager ved ikke for stærk varme. Bages helst en dag eller to før brugen.

Tekranse. 125 g kartoffelmel, 65 g hvedemel, 65 g bygmel, 125 g smør, 1 æggeblomme. Det hele ældes sammen på een gang, dejen hviler, udrulles, udstikkes efter ønske dels som jødekager, dels som små kranse, pensles og bages lysebrune.

Havremakroner. 50 g smør, 40 g sukker, 100 g havregryn, evt. 4 bittermandler, 2 spsk. fløde. Smør og sukker røres hvidt, resten blandes i, sættes i toppe på bagepladen, bager ved jævn varme.

Sukkerbrødsdej. 75 g sukker, 1 æg, 50 g kartoffelmel, trekvart spsk. flormel, trekvart str. tsk. bagepulver, knap 1 spsk. vand. Sukker og æg røres luftigt, det øvrige blandes i. Egner sig udmærket som bund til almindelig lagkage.

Savarin. Sukkerbrødsdejen fyldes i randform og bages. Når den er afkølet, gennemskæres den en eller to gange og påsmøres lidt kagecreme. Sammenlægges atter til rand, smøres udvendig med kagecreme, der overdrysses tæt med knust nougat.

Roulade. Sukkerbrødsdej egner sig godt hertil. Bages som sædvanligt på smurt papir, påstryges strax syltetøj eller creme og rulles hurtigt sammen. Afkøles godt.

Æblemoskage. 1 lagkagebund af sukkerbrødsdej påsmøres med et tykt lag æblemos. Heri anbringes med passende mellemrum en 7—8 makroner. Kanten og mellemrummene pyntes med udsprøjtet flødeskum eller tyk kagecreme.

Æblepyramide (dessert). En lagkagebund belægges omtrent ud til kanten med kogte æblestykker, der toppes op i midten i pyramideform. Tildækkes med en marengsmasse bestående af 3 stivpiskede hvider, tilsat 50 g sukker og et par citrondråber. Små marengstoppe pynter pænt rundt kanten. Stivner i ovn til lysebrun. Hertil serveres en ikke for sød creme, hvortil de fra hviderne skilte blommer kan bruges.

Grahamsrundstykker. 225 g grahamsmel, 75 g flormel, 15 g sukker, 25 g margarine, 25 g gær, 10 g salt, ca. 3 dl. væske (halvt kærnemælk, halvt vand). Ældes, hæves, formes som rundstykker, pensles, snittes. Bager 15—20 min.

Pas godt på grønsagerne! Den friskeste råvare er bedst. Undgå så vidt muligt findeling, i hvert fald først efter kogningen. Rør så lidt rundt i maden som muligt og lad endelig være med at sætte syren ned med en knivspids natron. Undgå, at maden kommer i berøring med kobber og jærn, og husk endelig, at C-stoffet er letopløseligt; kog derfor i små vandmængder og find anvendelse for dette kogevand.

P. Proschowsky (U. f. L.)

Spis råt! Grove grønsager som kål, porrer, løg, ræddiker, pastinakker og selleri er ofte vanskeligere at tåle i kogt og stegt form, end i rå tilstand. Dr. *J. D. Henriksen* (Sundhedsbladet).

Er det ikke mærkeligt, at filantroper giver millioner af dollars til hjem for krøblinge, men ikke een øre til det videnskabelige apparat, som er nødvendigt for at forebygge, at sådanne hjem i det hele taget behøver at oprettes. Dr. *Ch. F. Nelson* (Vegetarianen).

Skal det være kogt, skal det være friskkogt! Grønsager, der er kogt mere end een gang, bør være tabu ikke blot som kedelige, men også som gold og energifattig kost. Dr. *J. D. Henriksen* (Sundhedsbladet).

Udflugten den 9. november foregik i strålende efterårssol gennem Nordsjællands skove, som stod i deres skønneste efterårspragt. Vejret var klart med udsigt helt over til Sverige. Vi så Søllerød nye, smukke rådhus ved Kongevejen, de store rensningsanlæg ved Mølleåen, slottet og den nye Hørsholmsvej. Om eftermiddagen var vi hr. og fru Seegelkes gæster i deres hyggelige hjem i Nyvang. Dette var den sidste udflugt i år. På gensyn til foråret! *J.P.*

Et af vore ældste og mest trofaste medlemmer, frk. E. Foltmann var så uheldig at træde i en lyskasse, netop da hun i god tid ankom til vort novembermøde, og måtte køres hjem med en fodforstuvning. Frk. Foltmann er nu rask igen. *N.N.*

Et større medlemsblad. Fra et af de få provinsmedlemmer, der kom til vort årsmøde i år, landbrugskandidat Lindvig på Vardeegnen, har bestyrelsen modtaget en hilsen, en opmuntring for os, der undertiden kan tvivle på nytten af vort foreningsarbejde. Hr. Lindvig efterlyser en velhaver, der vil bidrage til, at Vegetarisk tidsskrift kan udkomme i større format. Det gør bestyrelsen også! *N.N.*

„Sundhed og ny Tid" afholder stiftelsesfest hos fru Mary Jeppesen, Kandestøbervej 2, lørdag den 13. december kl. 19,30. Adgang 1,25. Dansk vegetarisk forenings medlemmer indbydes.

Gaver. J. Wahl 20 kr., d. 16 plus 16 kr. — Vi erindrer om, at både børnehjemsfondet (postkonto 282) og foreningen (postkonto 25656) er glade for en julegave.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Oplysningskontor, litteratursalg, bibliotek, kassererkontor og Vegetarisk tidsskrifts expedition.
Dansk vegetarisk forenings og Københavnsafdelingens formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, Langeland. - Kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

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

KARTOFLER.

Endnu har vi ikke regelmæssigt biologisk-dynamisk dyrkede kartoffelmarker; men vore ca. 2000 avlere, som regelmæssigt dyrker et bestemt areal år efter år, gøder i så høj grad som muligt med naturlig gødning.
Derved formindskes tendensen til mørkfarvning, og forsøg har vist, at de dyrkede produkter er mere sunde for optagelse i den menneskelige organisme.
Når De foretager Deres indkøb til vinterberedskab, spørg da efter **Sajyka** kartofler. Når der købes i hele sække, er sækken forsynet med en teglstensfarvet mærkeseddel med varemærke og avlernummer.

SAJYKA A. m. b. a. **HERNING**
(De samvirkende jydske kartoffelsektioners salgscentral).

Der er helse i grønsager!

SPIS FRUGT

GARTNERNES SALGSFORENING
Tlg.-Adr.: „Gartnerhal" ODENSE Telefoner 6296 (6 Linier)
afholder **AUKTIONER** over
Danske Havebrugsprodukter
FRUGT - GRØNSAGER - BLOMSTER
Alle, der maatte være interesserede, bedes henvende sig til Ledelsen:
MIDDELFARTVEJ 11, ODENSE. DANMARK

Kiropraktor Børge Bloch,
Niels Hemmingsensgade 9,
København. Byen 4269.

Drik
Græsted Most.
Græsted Mostfabrik.

Drik Most fra Græsted Frugtplantage.
K. HOLBECK.

Kiropraktor SVEND BUAAS,
Jernbaneallé 39 A, Vanløse.
Tlf. Damsø 3103.

Gør altid Deres indkøb hos dem, der averterer i vort blad!

I den mørke årstid

kræver organismen frugt og grønsager.

Bevar legemet sundt, undgå forårstræthed og andre følger af forkert vinterernæring.

Spis frugt og grønsager — de giver livskraft, livslyst og livsmod.

Frugt og grønsager er sund mad.

Hel eller delvis kost, evt. værelse eller lille lejlighed ønskes af 1. kl.s sproglærerinde mod undervisning, maskinskrivning, evt. kursus i vegetarisk madlavning eller andet arbejde. Et mindre vederlag ydes gerne. Billet mrkt. „1241" til oplysningskontoret, Istedgade 7, V.

„OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.



På restaurant!

„Tjener, må jeg få 1 flaske æblemost, den festlige og sunde drik, som selvfølgelig skal serveres i festlige vinglas."

Drik
ÆBLEMOST

En husbestyrerindeplads
søges.
Petrine Vestergaard,
Frugthuset, Østergade 15, Hjørring.

Værelse til leje,
tomt (evt. delv. møbl.), i fordomsfrit vegetarhjem, centralvarme, adgang til køkken o. telefon, helst kvindelig lejer.
Søren Sørensen,
Hillerødgade 72. Taga 1870 x.

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

Klatt! Tailored Styles

Finere herreklæder.
GUNNAR STOKHOLM.
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

Anbefales af Oluf Egerod.



Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"
Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant **„Kortfattet Ernæringslære"** Af overlæge **Carl Ottosen,** Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, sniser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

Udkommet:

Thorkild Hansen:
„Kiropraktik - en vej til sundhed".

Illustrationer - lægeanbefalinger patientudtalelser.

2 kr. hos Deres boghandler.

Køb den! Læs den!
Giv den til andre!

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

Sundorphs frugt-the.

Denne the er fremstillet af de bedste danske råprodukter på en sådan måde, at frugternes stimulerende virkning er bibeholdt.

A/S H. P. Sundorph,
grundl. 1771,
København. Central 239.

LÆR det internationale verdenssprog

Esperanto,

der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.

Alle oplysninger gennem
Dansk Esperanto Bureau,
Thinggade 10, Ringsted.

Spis i

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt
med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.