



Gikt Ischias Reumatism och andra sjukdomar



lura överallt, så snart vintern gjort sitt intåg. Vi skydda oss mot kölden genom att taga på oss mera kläder men det skyddar ej inåt. Därtill fordras bättre medel, nämligen Miradium. Miradium innehåller äkta radium i noggrant kontrollerade mängder och dessutom åtskilliga mineralsalter, som äro särdeles verksamma för organismens vidmakthållande.

Miradium-salt fås på alla apotek och kostar endast Kr. 6:50 pr glas, som räcker till en hel månads radium-kur mot vinterns sjukdomar samt mot åderförkalkning och ålderdomssvaghet.

TRYGGHET och GLÄDJE

— den bästa grunden
för det egna hemmet ...



Denna trygghet och glädje blir Eder, om Ni skaffar Er ett GULLRINGS-hus. GULLRINGS-hus utmärka sig för hög kvalitet, högsta tänkbara ekonomi i det arkitektoniska utförandet. Vår katalog bär syn för saken. Skriv efter den i dag! Gullringens Träförädling — GULLRINGEN.

GULLRINGENS TRÄFÖRÄDLING
Kontor i Stockholm: KUNGSGATAN 5.

Vårda ERT BLONDA HÅR rätt!



- Blont hår, som genom oriktig vård blivit matt och oansenligt. Stråligt och mörknat genom pigmentering. Kalktvålslöja.
- Hår, som regelbundet vårdats med **Blondex**. Glänsande guldblont utan varje slöjbildning. Ingen pigmentering, håret spänstigt och friskt.

Blont hår har en finare, ömtåligare struktur än brunt eller svart hår. Det måste vårdas med ett specialshampoo, annars mörknar det och förlorar sin ursprungliga glans. **BLONDEX**, blondinernas eget shampoo, förhindrar genom sin speciella sammansättning pigmentering (hårets mörknande) och återskänker blont hår, som redan blivit mörkt, dess ursprungliga glans och lyster. **BLONDEX** håller blont hår friskt och elastiskt, det kvarlämnar ingen kalktvålslöja och innehåller inga färgmedel eller henna. Fritt från alla skadliga beståndsdelar.

BLONDEX
Blondinernas **EGET** Shampoo
Aktiebolaget R. Barlach — Stockholm 1.

46

Svält ej

Edra rumsväxter, giv dem »Plantagen», ett på vetenskaplig grund sammansatt koncentrat växtnärlings-salt. Säljes endast å originalburkar. Erhålles hos Kemikalie-, Frö- & Blomsterhandlare.

Rostfritt i köket



En modern husmor nöjer sig inte med rostfria kastruller och serveringskärl — hon vill även ha en rostfri diskbänk. Och däri gör hon rätt, ty en rostfri diskbänk spar mycket tid och arbete. Den är ytterligt lätt att hålla ren och behöver aldrig putsas. Rostfritt stål är okänsligt för slag och repas inte. Men det är samtidigt elastiskt — mindre risk för sönderslaget eller kantstött porlin. Vid inredning av villan eller när Ni skall hyra våning, se till att Ni får en diskbänk av Olofströms rostfria stål.

OLOFSTRÖMS
rostfria DISKBÄNKAR

Från kök och visthusbod.

(Forts. fr. sid. 44.)

rätternas tid är väl på det hela taget förbi. Vi njuta i stället av frukter från skilda länder och må oändligt mycket bättre. Det är ju ett känt faktum, att färsk frukt minskar behovet av stimulantia, och detta är enbart av godo. Är man rädd för att bli fet bör man hålla sig till frukten, den söta efterrätten lägger sig betydligt mera på hullet.

Ett mycket tungt vägande skäl till kokningens fördel är dock att födan genom denna undergår en nyttig sterilisering, man blir av med småkräp och parasiter av olika slag. När det gäller råkost måste man därför iakttaga den allra största renlighet, inte bara med maten utan även vis à vis händerna och de redskap man använder. Försummelser härvidlag ge sig snart till känna både ifråga om smak och hållbarhet, för att inte tala om att vi, genom dåligt rengjorda grönsaker, kunna bli värddar till de ovan nämnda parasiterna. Vidare fordras att råvaran är av förstklassig kvalitet. Här är det ingen kokning, som överskyler att grönsakerna mist sin fräschör eller att frukten sett sin bästa tid.

Råkosten skall bestå av färsk frukt och lämpliga färska grönsaker, men en klok människa bör reagera inför sådana överdrifter som okökt stärkelse, vare sig den kommer i form av mjöl, gryn eller rötter. Stärkelsen måste undergå en förberedande tillagning, kokning eller bakning, för att komma kroppen till nytta.

I fråga om rötter vill jag göra ett undantag för morötterna. Är det nu så, att det största värdet fås av råa morötter, så tag dem späda eller inmundiga dem åtminstone rivna så här fram på vintern eller förvåren. Olyckligtvis äro de råa morötterna inte särdeles lättsmälta. De ha den benägenhet att förorsaka väderspänning, fel som i någon mån mildras, om man tillsätter citronsaft eller blandar de rivna rötterna med en skarpås.

Att plocka in råkost i matsedeln under den tid då jordens alla hävor i mängder ramla över en, det är en lätt sak. Här nedan lämnas några prov på vad det finns för möjligheter så här på förvåren.

G. C. C.

Cocktails av fruktsaft.

Nypressad saft av en citron, två apelsiner och en grapefrukt blandas med en, högst två matskedar hallonsaft samt avkyles väl. Socker bör inte tillsättas, drycken känns mera uppris-

(Forts. å sid. 51.)