Vegetarisk Tidsskrift



HVORFOR DRÆBE FOR AT LEVE

I dette nr. bl. a.:
Den filosofiske oprindelse til vegetarismen i Vesten. - Moderne hjertediæt. - Organisk jord sejrer ved dyrkningsforsøg. - Lønnet sekretær søges. - Waerlandsbevægelsens udbredelse. - Køkkenkrogen.

Udgiv«! af Danak
V«o«iarl»k Porwln«

52. årgang
nummer 2
Marts-April 1959

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetarisk Forening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler står derfor for forfatterens egen regning og behover ikke at være udtryk for redaktionens mening.

Foreningens *og formandens adresse* **er: Fru Else Nielsen, Emdrup Vænge 8. Kobenhavn 0., tlf. 29 03 49.**

Foreningens næstformand: **Repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., Kobenhavn F.f tlf. DA 8222y.**

Foreningens *kasserer:* **Advokat J. Gabe, Ellinorsvej 8, Charlottenlund, postkonto 256 56.**

Ansvarhavende redaktor af Vegetarisk Tidsskrift: **J. Gabe, Ellinorsvej 8, Charlottenlund. — I redaktionen i ovrigt: Fru Else Nielsen og repræsentant N. Nielsen.**

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: Enkeltmedlemmer **kr. 7,00,** ægtepar **kr. 8,00,** medlemmer under **20** år **kr. 3,00.** Livsvarige medlemmer **kr. 75,00,** ægtepar **kr. 100,00.**

Abonnement på bladet **kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition. I lossalg 1 kr. pr. nr.**

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Restauranl »Roma«, Østerbrogade 85. Aben hver dag kl. 11—19.

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Lørdag lukket.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Aben kl. 11—13, søndag lukket.

Århus: Vegetarisk Spisesalon. Borgporten 23[2].

Odense: Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39. Lørdag lukket.

Helsingør: Dansk Råkost-vegetarskole og pension. Kongevejen 110.

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

St. Fuglede: »Eckbohus«, Bjerre Strand. (Kun sommer).

Møder:

Torsdag den 9. april kl. 20,00 i Restaurant Roma, Østerbrogade 85:

Ekstraordinær generalforsamling

i Dansk Vegetarisk Forening.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Ændring af foreningens vedtægter for sammenslutning med Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed.
3. Beretning og regnskabsafslutning for den forløbne periode.

•

Torsdag den 16. april kl. 20.00 afholder Råkostforeningen ordinær generalforsamling.

•

Torsdag den 30. april kl. 20,00 i Restaurant Roma, Østerbrogade 85.

Generalforsamling i Dansk Vegetarisk Forening og Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed (såfremt sammenslutningen af foreningerne er vedtaget).

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning om sammenslutningens gennemførelse.
3. Ordningen af regnskaberne i forbindelse med sammenslutningen.
4. Valg af formand. 6 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer.
5. Fremtidig virksomhed.
6. Eventuelt.

•

Torsdag den 14. maj kl. 20,00 i Restaurant Roma, Østerbrogade 85:

»Glimt fra en rejse i Indien«

Fhv. skoleinspektør Oluf Egerod viser lysbilleder og fortæller om sin *rejse til international vegetarkongres i Indien.*

Besvarelsen af spørgeskemaerne

Fn meeet stor del af medlemmerne efterkom opfordringen til at besvare de udsendte spørgeskemaer. 49 % af Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer indsendte besvarelser. For Råkostforeningens vedkommende var procenten 45.

Rundspørgen gav det interessante svar, at begge foreninger stort set består af mennesker mededе samme anskuelser, men man må vogte sig for at drage konsekvenser med hensyn til vegetarismens stilling uden for foreningerne, da størstedelen af de etisk indstillede vegetarer her i landet ikke er medlemmer af foreningerne.

1 Dansk Vegetarisk Forening har 70 % svaret ja til, at de er vegetarer af etiske urunde, i Råkostforeningen 62 %. I Dansk Vegetarisk Forening svarede 80 % ja til, at de var vegetarer af sundhedsmæssige grunde, i Rakostforeningen

I Dansk Vegetarisk Forening anså 32 % den etiske begrundelse for den vigtigste, 33 % anså den sundhedsmæssige begrundelse for den vigtigste, me ens 16 % anså dem for Uge vigtige.

I Råkostforeningen anså 25 % den etiske begrundelse for vigtigst, 43 % ansa den sundhedsmæssige for vigtigst, medens 20 % anså dem for lige vig ig .

I Dansk Vegetarisk Forening mente 86 %, at de to foreninger burde sammensluttes, 6 % (8 medlemmer) svarede nej, medens 8 % ikke havde besvaret gsmålet.

^Råtotforeningen mente 90 %, at foreningerne burde sammensluttes, 6 % mente nej og 4 % havde ikke besvaret spørgsmålet.

4—5 medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening protesterede m nye linie, der er kommet til udtryk i Vegetarisk Tidsskri t si en bestyrelse forsamling. Hertil skal bemærkes, at den linie, der fø ges a e ret tilræde. — og af redaktøren — i modsætning til, hvad der tidligere ar u(Jtryk i de er i fuld overensstemmelse med de principper, der er omme vegetarresolutioner og retningslinier, der er vedtaget på de interna følges af kongresser, og at man fortsat ønsker at følge de retnings nie alle de andre vegetariske foreninger.

Spørgeskemaets rubrikker om et navn til foreningen vist at forening. S eninger var stort flertal for navnet Dansk Vegetar- og kun 7 medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening og 5 mc foreningen absolut ikke kunne gå med til dette navn. trinecr. Man haf

Bestyrelsen takker for de mange forslag til vedtægtsæn fler-drøftet af hver enkelt af dem og medtaget dem, som man m u. foreslået en kon-

Til sidst skal en enkelt misforståelse rettes. Når man forening tingentforhøjelse, er dette ikke begrundet i sammenslutfu penge (der er nogle, der har stemt nej til en sammenslutning a ja-knipt Vegctarisk Forening er hidtil praktisk talt hele kontingent af udgifterne ved Vegetarisk Tidsskrift, og for begge ore en vir at man med det hidtidige kontingent har været afskåret indsats for vore ideer. En sådan indsats kræver for det bestyrk og porto m. v., men den kræver også lønnet met

man kan ikke påregne, at bestyrelsesmedlemmer, der har deres daglige arbejde at passe, skal kunne tage sig af både de store opgaver og af det daglige kontorarbejde i foreningen. Hidtil har man måttet nøjes med at tage sig af kontorarbejdet.

Og til de provinsboende medlemmer, der har spurgt, hvad de får for kontingentet udover bladet, skal det siges, at de får nøjagtigt det samme som københavnerne, idet man så vidt gørligt fastholder det princip, at møderne økonomisk skal hvile i sin selv.

Katastrofal mangel på usprøjtede grønsager i vinter

Der har — i hvert fald i København — været en følelig mangel på usprøjtede grønsager i denne vinter. Råkostdepotet har allerede i efteråret måttet melde udsolgt for mange vintergrønsagers vedkommende. Vi har spurgt havebrugskonsulent *Eistrup-Rasmussen* om årsagen til dette kedelige forhold.

— Det har været et meget dårligt år for kål, udtaler havebrugskonsulenten, men en af grundene må sikkert søges i, at en af hovedleverandørerne af biodynamisk avlede grønsager er hørt op med at producere. Desuden er den lokale efterspørgsel steget så stærkt, at mange producenter af den grund ikke får noget til overs til København. Det skulle imidlertid være muligt at sikre tilstrækkelige forsyninger til Kobenhavn, hvis Råkostdepotet kunne blive i stand til at indgå nogenlunde faste aftaler med producenterne. For øjeblikket er det ofte kun overskudsproduktionen, der går til København, fordi de små avlere ikke tør avle mere uden at være nogenlunde sikre på, at de kan komme af med høsten.

Jg.

inlernordish nrfsesfunfirbejde?

I Stockholm har der i februar været afholdt et møde med det formål at skabe et Allnordisk förband för folkhiilsa. Indbydere var Hälsafriimjandct, der tæller ca. 40 klubber med ca. 2000 medlemmer. Hålsafrämjandet er stiftet af Are NVaerland. Fra Norge deltog 1 person, fra Finland 5 og fra Sverige ca. 12. Fra Danmark deltog fru Else Nielsen som iagttager. Fru Nielsen blev indvalgt i et råd, der skulle arbejde videre med sagen. Fru Nielsen pointerede dog, at hun kun kunne indtraxle i rådet som privatperson, da hun ikke havde bemyndigelse til at repræsentere Landsforeningen for Råkost og Folkesundhed eller Dansk Vegetarisk Forening i et sådant råd.

Forsidebilledet

kan købes som mærkat med engelsk tekst ved henvendelse til The Vegetarian Society, Bank Square, Wilmslow, Manchester, England.

Den filosofiske oprindelse til vegetarisme i vesten

Af Esmé Wynne-Tyson

Jeg tror nok, at mange humanister — ligesom jeg selv indtil for nylig — er tilbøjelige til at tro, at vegetarisme er en forholdsvis ny idé her i Vesten, som mere eller mindre går tilbage til begyndelsen af forrige århundrede, da pastor William Cowherd stiftede det første Vegetariske Selskab med medlemmer af Bible Christian Church i Salford, nær Manchester. Før den tid lod det kun til at være ganske specielle personer som Dr. Cheyney i det 18. århundrede og Wesley, om hvem det fortaltes, at de af en eller anden grund havde overholdt en vegetarisk kostplan. Vi har naturligvis også i tågede vendinger fået fortalt, at visse bemærkelsesværdige mænd fra gamle dage som Pytagoras, Porphyry og Plotin havde været vegetarer, men hvorfor de optog denne levevis, var de[r] ingen, der fortalte os, og kun de, som havde god tid og mulighed for klassiske studier, kunne håbe at finde ud af det. På den anden side vidste de fleste af os, at i Østen var en vegetarisk levevis resultatet af religiøse lærer — uden at vi dog altid var sikre på, hvad disse læresystemer gik ud på.

Mine egne studier i de sidste år har imidlertid gjort det helt klart, at vegetarisme i Vesten, såvel som i Østen, altid er gået hånd i hånd med en vis universel filosofi, kendt som Philosophia Perennis (»Den evige filosofi«, jfr. Huxleys bog af samme navn), der findes i hjertet af alle de større verdensreligioner, men som kun sjældent — hvis overhovedet — indgår i undervisningen t[i] populære religioner. Kort sag er denne filosofi baseret på ideen om alle tings enhed. Den går ud fra, at der er én enkelt sjæl eller ånd (Faderen), og at a ting er manifestationer i mere eller mindre bevidst grad af denne ånd, samt at individuelle udødelighed af alle væsener sikres ved deres absolutte enhe[d] det, som Plotin — der er en af de bedste repræsentanter for denne filoso[fi] kalder Autentisk Eksistens eller Realitet, en forudsætning, som sikkert er m[an] logisk end den ortodokse kristne lære om, at der ved fødslen af hvert li[v] bliver skabt en ny »sjæl«, som efter nogle få år her på jorden over[går] himlen eller helvede for bestandig (alt efter dens gerninger) — °8 [så] når udødelighed til trods for det faktum, at hvad der har en begyndelse uvægerlig og*å have en afslutning.

Den mere venlige og fornuftige Perennial Filosofi (Evigheds-filosof[i]) os, at hensigten med livet ikke er at nå en himmel, der har udstrækt[ning], indre forståelse at nå det, som vi allerede er i den højeste Guds ø[je] Hans billede og udtryk. Den synlige verden, som den opfattes gennem [de] ufuldk[omne] Pfattelse, er stort set en drømmetilstand. i hvilken a[lt] det (eHer moderne udtrykt at udvikle sig) i stedet for at v*f[ø]rst-det i sandhed cr. Alt efter i hvilken grad af klarsyncthcd og vågenhed [en] cn inder udtryk som mineral, plante, dyr eller menneske, er m[an] lov ?mme Videre op ad udviklingens skala. Undlader man at a[nv]ende ov kan del f 5rsage »ilbagegang· os delle bringer os lU)æren om re.nu-mation, karma [og] 8r[æsk] nemesis eller **gengældelse)** og **sjælevandring**- fortræng[es] Disse [ord] af mind[et] nu fu'dstændigt er **udgået** af Vestens **teologi** og [i] bare **hypoteser**, har **eksileret** lige **siden Pytagoras** skrev.

»Alle ting forandrer sig, men intet dør; ånden vandrer her og der, tager cn hvilken som helst skikkelse, den lyster: går fra dyr til menneskelige legemer — eller vor menneske-ånd går videre til dyr, men aldrig nogensinde forsvinder den«.

— til det 18. århundrede, hvor vi finder Drydens udtryk for det:

»Sjæle kan ikke dø, de forlader et tidligere hjem,
dvæler i nye skikkelser og forlader atter dem.
Intet forsvinder — sjælen består,
skifter blot former år efter år.
Guds vilde dyr skal som mennesker stå,
menneskers sjæl skal til dyrene gå.
Og således følger da sjælen sit spor
gennem tusinde skikkelser her på jord«.

(De mere udviklede reinkarnationsteorier regner næppe med muligheden for en umiddelbar tilbagevenden til dyreriget; red.).

Teorien om sjælevandring levede ikke kun hos primitive folk, men hos nogle af de største tænkere i Vesten, som f. eks. Sokrates, der forestillede sig skæbnen som et vævet livsmønster — med dyr såvel som mennesker —. som de reinkarnerede sjæle kunne vælge imellem, og han angav, at de måtte uundgåeligt vælge i overensstemmelse med deres udviklings-stadium.

Om Plotin, der anerkendte Platon som sin læremester, skrev hans elev og udgiver Porphyry: »Han afslog alle medikamenter, der indeholdt noget, der var taget fra vilde dyr eller slanger. Desuden veg han tilbage fra det dækkede bord, fordi han ikke kunne anerkende, at man spiste kødet af dyr.« Porphyry selv var en ivrig vegetar, hvilket var cn logisk selvfølgelighed for eleven af cn mand, som fremførte denne lære. »Når livsprincippet forlader kroppen, er det. hvad den er, hvad den mest intenst har levet«, og — som Plotin udtrykte det —

»Menneskeheden står midt imellem guder og dyr og hælder snart til den ene side, snart til den anden. Nogle mennesker kommer til at ligne det guddommelige, andre det modsatte. Størstedelen står neutralt De. som har opretholdt den menneskelige standard, bliver mennesker en gang fil. De. som har levet udelukkende på deres sanser, bliver dyr ... De, som i deres fornøjelser ... har gået deres vej i følelsesløs grovhed, bliver slet og ret voksende planter, fordi kun — eller først og fremmest — det vegetative princip var aktivt i dem, og sådanne mennesker har haft travlt med at gøre sig selv til tricer ...«

Hensigten med livet er ifølge Plotin at overskride den materielle og fysiske opfattelse af livet og ved støt fremgang af bevidstheden at blive genforenet med det Højeste, Gud, eller den AutcnU'skc Eksistens (»Værer da I fuldkomne, ligesom eder himmelske Fader er fuldkommen«). For at nå dette må mennesket helt vokse ud af sine dyriske egenskaber.

»Vi må bryde bort mod det Højeste; vi vover ikke at holde os selv bundet til saaserne og følee dem ... vort liv må have retning ... mod Gud«.

Sådanne aspiranter ville naturligvis ikke opføre sig som kødædende d\r veil måltider, så meget mindre som deres tro får dem til at betragte noget sjd-nt som en slags kannibalisme.

?!

Det mærkelige er, at til trods for vore dages kristne lære er det åbenlyst, at ikke blot dens grundlægger og hans disciple troede på reinkarnation og livets fortsatte bestående, men at disse ideer også bestod temmelig længe i den første kristne kirke, Origen (ca. 125 c. K.), hvor det hed: »Enhver sjæl har eksisteret fra begyndelsen ... og kommer til denne verden styrket af sine sejre eller svækket af sine nederlag fra forrige liv ...«

Da Jesus erklærede: »Før Abraham var, er jeg«, forvirrede han sine samtidige ortodokse kirkens mænd lige så meget, som en sådan erklæring om tidligere eksistens ville forvirre vore dages gejstlige. Og han bebrejdede heller ikke sine disciple deres tro på reinkarnation, da han spurgte dem, hvem folk troede han var, og de svarede: »Nogle siger, du er Johannes Døberen, nogle Elias og andre Jeremias eller en af profeterne«. (Matt. 16.14).

Af denne episode ses det tydeligt, at reinkarnation var en almindelig tro blandt jøderne, som Jesus var en af. Men dette er blot et enkelt eksempel af de mange, som viser, at Jesus forstod og anerkendte Perennial filosofien (Evigheds-filosofien), som var kendt blandt hellige mænd som Nazaræeine og Essenerne af den judæiske tro. Man er nu om stunder enig om, at vegetaren Johannes Døberen var Essener, og Jesu første følgere var kendt af jøderne som Nazaraere — en betegnelse, som bestandig bruges om Jesus i »The Authentic New Testament« af Hugh J. Schonfield, som påpeger, at Bjergprædikens lære var Nazaræernes.

Når dette er fastslået, kan man trygt gå ud fra, at Jesus hverken spiste kød eller drak vin, i overensstemmelse med denne sekts regler; samt at hans lære derfor havde meget mere tilfælles med Den evige Filosofi end med den *xrc.* der går for at være kristendom idag.

Læren om sjælevandring levede også i de Eleusinianske mysterier oe var <- fremtrædende træk i Mithras mysterier, der var kristendommens største kon- kurrent de første 400 år af vor tidsregning. Fugle- og dyremasker ^rcV ved indvielsesfesterne for at vise, hvilken udviklingsgrad de indviede ver + Denne kult havde sin oprindelse i den persiske religion, og Porphyry s n »Dc Abstinentia« (11:56, iv: 16):

»Præsterne blev delt i tre grader, ifølge Eubulus' påstand; af disse hver dræber eller spiser de højeste og mest lærde noget levende, men pra den urgamle afholdenhed fra dyrisk føde ... For i alle de højere P regner man med sjælevandring, som da også er klart angivet i N sterier — for disse afslører gennem de levende væsener symbolsk \or fællesskab med dem«.

Man må bemærke, at kun de højeste præster forstod betydningen af lære, for de romerske mithraistcr var langt fra humane og nød hekatomber af okser til deres Sol-gud og var dc modigste soldater i ske legioner.

Ovids Metamorfoser er en fremsættelse af teorien om sjælevandring i an en og handler derfor om en af dc dybeste filosofiske tidsalder. Og dog cr vore dages åndelige uvidenhed sa s vær ig britisk kritiker ved et af vore bedste blade for nylig satte agt gorien »til at '**= ^ i *v„ p3. og erklærede Ovid for cn af d= for* »der ikk r noget budskab og i ingen retning tager standpun t«.

Og dog beretter Ovids allegoriske historier om nymfer og guder med meget få undtagelser om en retfærdig gengældelse eller karma — f. eks. bliver de, der hengiver sig til grusomhed, forræderi, vold og lyst, forvandlet til vilde dyr, slanger eller fugle, sladdervorne kvinder bliver til skader, medens Narcissus, som er fuldstændig tomhjernet, og hvis mest positive egenskab er hans skønhed, bliver forvandlet til en blomst.

Det i Metamorfoserne, der har størst interesse for de humanitært indstillede, er oplysningerne om Pytagoras lære i 15. bog. Om den store filosof, der var født på Samos, siges det, »at med sindets øjne så han på de ting, som naturen holder skjult for det menneskelige syn«, og at »han var den første til at bandlyse servering af dyrisk føde ved vore borde«. Hans velkendte formaning om dette emne begynder således: »Menneskebørn, besmit eder ej med afskyelig Iøde«, og den fortsætter med at udpege de lækre fødemidler, jorden har stillet til vor rådighed — den liflige frugt, sæden, alskens velsmagende rødder og urter, den velsignede mælk og den blomsterduftende honning som ikke medfører blodsudgydelse eller myrden. Han erindrer os om, at selv de bedre arter af dyr er planteædende; »de kun. hvis sind er grumt og vildt, som løver og tigre, bjørne og rivende ulve, de flænser i blod deres føde«. Han taler om det forræderiske og utaknemmelige ved at slagte tillidsfulde og uskyldige dyr og om den gyldne alder, hvor menneskene ikke besmittede deres læber med blod. Dernæst anklager han de kødædende skikke i disse ord:

»Du, hvem naturen i fylde anviser naturlige spiser.
Menneske! Kan du da frådse med fryd i et jammerfuldt kødsår?
Føre Kyklopernes liv, hine halvdyr, hvis slugvorne buge
kun lod sig stille tilfreds, hvis et andet livsløb blev afbrudt?«

Den dybde i følelserne, som man finder hos alle disse ædle fortalere for den skadesløse måde at leve livet på som Gandhi — den sidste repræsentant for Den evige Filosofi — i vore dage har gjort kendt under navnet *ahimsa,* vækker formodning om en dyb indre overbevisning om den fare, der ligger i manglende ærbødighed for livet, hvis menneskene vedbliver hermed. I lyset af den moderne videnskab synes det som om teorien om sjælevandring har haft rod i et intuitivt kendskab til det som nu betragtes som den videnskabelige kendsgerning om udviklingen, og at fortidens store tænkere instinktivt vedkendte sig deres slægtskab med dc lavere skabninger og derfor var overbeviste om det forkerte i at tage liv.

Vi ser derfor, at vegetarismens oprindelse, således som den fandtes i antikken i Vesten såvel som i Østen, var dybt religiøs og filosofisk. Og hvis vi synes, at sådanne teorier er gået af mode, ville vi gøre bedre i at studere dem lidt nærmere. Den kendsgerning, at det fysiske legeme har udviklet sig fra plankton, giver ingen garanti for, at det ikke under visse omstændigheder vil kunne gå tilbage i udvikling. Bibelen fortæller os, at som et træ falder, således ligger det. Hvis et menneske i dette liv lever som et dyr, giver selv den moderne teori om udviklingen ingen forsikring om. at det ikke kan vende tilbage til det. som det tidligere så smertefuldt er vokset ud af. Som dr. Maurice Nicoll. en elev af Ouspensky, skrev i sin bog The Mark: -En larve bliver til en sommerfugl. Men dette sker mekanisk. Med hensyn til mennesket sker dets mulige udvikling til en højere tilstand ikke af sig selv. Det må arbejde bevidst på det«

Gandhi advarede os om. at »i vores nuværende stadium er vi . . . . kun delvis menneskelige; den lavere del af os er stadig dyrisk. Kun overvindelsen af vore lavere instinkter ved hjælp af kærlighed kan dræbe dyret i os«. Og den kærlige dræber ikke dyret i den ydre verden. Derfor, hvad enten vi akceptcrcr Den evige Filosofi eller den moderne videnskab, må — således som Tolstoy belærte os — det første skridt i vor udvikling mod højere menneskearter være at holde op med som kødædende rovdyr at fortære de mindre skabninger.

Når vi undersøger oprindelsen til vegetarismen, opdager vi også grunden til, at mennesket har gjort så ringe åndeligt fremskridt siden Pytagoras dage, og vi ser. at den nuværende tilstand i verden med dens frygt, grådighed og vold korrekt kan diagnosticeres som et tilfælde af standset åndelig udvikling — standset ved »det første skridt«.

(Oversat af Ella Elev).

Lønnet sekretærstilling

forventes at blive oprettet fra 1. maj d. å. Sekretæren må være i stand til selvstamdigt at varetage den daglige ekspedition af foreningens anliggender, herunder sa^lvanlig korrespondance, regnskab og tidsskriftets ekspedition.

Der vil først og fremmest blive lagt vægt på selvstændighed samt på almindeligt kendskab til maskinskrivning og regnskabsføring, men der vil herudover blive taget hensyn til kendskab til engelsk og tysk samt til stenografi.

Arbejdet, som må antages at ville andrage gennemsnitlig —1 t me onl dagen, forudsættes indtil videre udført i den pågældendes hjem.

Skriftlig ansøgning med angivelse af kvalifikationer og af lønkrav (timelon) indsendes til bestyrelsen inden 15. april.

ttilliy Uelée ttoytile?

Det menes, at vitamintabletter af nedenstående indhold indeholder de stoffer som de, der virker gavnligt i bidronninggclce. Da tabletterne kun 12 øre om dagen i forbrug, er de unægtelig ikke så lidt billigere end u-l bare gclée royale.

Tabletterne har intet navn, men indeholder:

pyridoxin, chlor	mg	1
riboflavini	cg	1,25
niacinamidi	cg	10
aneurin. chlor	cg	2,5
calc. pantothen	cg	1
acid, ascorbic	cg	20

Kemilea liefrit brod

Ved man Rub°ws brødudsalg kan købe franskbrød bagt . kaliefrii^ meIh i m A u DCrCS købmand er <^å i stand til at skaffe Dem kernel. mel, hv,s Dc ^er ham om det.

MODERNE HJERTEDIÆT

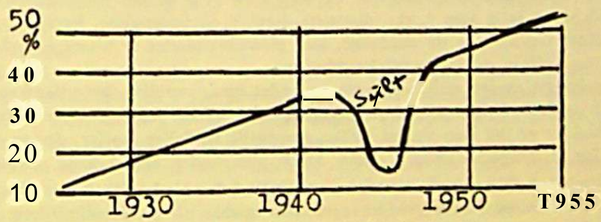
Uddrag af en artikel af dr. med. H. Malten
i Neues Jahrbuch der Lebensreform 1958.
Oversat af Hilde Kunitz.

Det billede, publikum danner sig af de officielle lægemetoder, er først og fremmest præget af »fremskridtene«, mens man erfarer meget lidt om alle de lidelser, i hvis behandling man kun har opnået få resultater. Mens kræftens dødsprocent ligger nogenlunde fast på 15 %, så dør i dag mindst 3 gange eller endog 5 gange så mange mennesker af de degenerative hjertesygdomme som for 40 år siden. De er nu blevet den hyppigste dødsårsag, især i de selvstændige erhverv, og kræver 3 gange så mange dødsofre som kræften og tyve gange så mange som tuberkulosen.

Hjertesygdomme har man altid haft. men mens det tidligere var i form af vatersot, en langsom tiltagende sygdom, så dør folk i dag pludseligt og midt i deres arbejde. Men det er ikke blot udadtil, at billedet er forandret, for tidligere led folk af hjerteklapfejl, som de havde pådraget sig i yngre år på grund af leddegigt eller mandelbetændelse; det samme er tilfældet i dag, men denne form for hjertelidelse er ikke i tiltagen, derimod forårsages den stigende hyppighed af hjertedøden af hjertesclerose eller angina pectoris. Her er der altså ikke tale om nogen betændelse, men om en forkalkningsproces i hjertekransarterierne og i aorta, og om slid og vævsbeskadigelse. altså kort sagt om cn degenerationsproces.

Den tiltagende hyppighed af hjertedpden kan altså fores tilbage til cn ændring af de fremherskende hjertesygdomme. Den moderne, overvejende medikamentøse hjerteterapi blev nemlig udviklet før den forste verdenskrig, altså dengang hjerteklapfejlenc var hyppigst. Denne har man uden videre bibeholdt og automatisk fort over på hjertescleroserne: Ro. digitalis, strophantin, som er udmærket for hjertefejlene, men som forsager ved hjertescleroserne. Det lyder meget fordømmende, men statistiken beviser det.

Når man undersøger sporgsmålet om årsagerne til hjertescleroserne, finder man navnlig to faktorer: den *psykiske overbelastning* gennem arbejdsjag og bekymringer — »managersygdom« — og *den moderne fe/lagtige ernaring* : æggehvideoverskud, kogsaltmisbrug, vitamin- og mineralmangel, giftindhold p.i grund af sprøjtemidler, for\kOnning og konservering. Hidtil har man næsten udelukkende taget hensyn til den første, psykiske gruppe, men det er meget



Dødelighed for degenerativ hjertesclerose:

muligt, at man alene gennem ernæringen kan opnå helbredelse. Det skulle altsS være muligt under bibeholdelse af den psykiske overbelastning at beskytte den, der trues af hjertedegeneration, og at helbrede den syge.

Et ufrivilligt masseeksperiment har bragt det drastiske bevis herpå: I hungerårene ved slutningen af sidste krig fik den stigende kurve for hjertedød et dybt indhug, som billedet viser.

Trods savn, bekymringer og psykisk overbelastning sank hjertetilfældene ned til en brøkdel, for efter »bedringen i ernæringssituationen« at stige stejlt til det hundrededobbelte! Et masseeksperiment på et mange millioner talrigt folk har altså vist, at det eneste sikre middel mod hjertesclerosen er sult. Den formår endog i vid udstrækning at opveje de psykiske årsager.

Et yderligere bevis er hjertedødens årlige rytme: den er stigende vinteren over og når sit højdepunkt i marts, synker derpå sommeren over og er lavest i juli, stiger derpå til det tredobbelte til næste marts. Vinterernæringen med rigeligere kød, fedt og konserves og mindre grønt kan have denne skæbnesvangre følge, medens den naturligere sommerkost beskytter mod hjertedøden.

Fremskridtsvenlige læger har forsøgt at finde frem til en hjertediæt, f. eks. den saltløse kost, der nedsætter det for høje blodtryk, men den virker bc st som led sammen med andre faktorer i vegetarisk kost eller råkost. Også vegetarismen er her på sin plads. Man kan ganske vist også spise kød og æg, men det hæmmer kredsløbet og stofskiftet, og det tåler ikke alle, og netop dc, er c følsomme på det punkt, er tilbøjelige til at få hjertesclerose. Ved den kapillarmikroskopi kan man iagttage, hvorledes vegetarisk kost fremmer^ løbet i kapillarerne, medens dyrisk æggehvide hæmmer det. Kød og æg mer altså kredsløbet i hjertemusklen, og det er netop det, der er typis angina pectoris.

Gennem kapillarmikroskopien har man også kunnet danne sig et skøn ov forskellige æggehvidestoffers evne til at opløses. Jo hårdere et ægge wi desto langsommere fordøjes det, og desto uskadeligere er det for re Skadeligst er altså de »bløde« æggehvidestoffer: æg, fjerkræ, fis mindre skadelige: oksekød og vildt, altså lige omvendt af, hvad man i « lighed anser for at blive tålt bedst. Uskadelig er mælkeæggehvide i mee mælk, yoghurt og ost. Og det er godt, for med mælkeæggehvii cs o man berolige og vinde selv den ivrigste æggehvidetilhænger.

Med en diæt, der nærmer sig idealet råkost så meget som muligt- de bedste resultater, så det er tilrådeligt at være streng i sine diæ sværeste tilfælde cr en diæt udelukkende af råkost nødvendig, i fælde en diæt uden æg, kød, fisk og salt, men med megen råkost. cr også andre salte som f. eks. diætsalte, havsalt og bagepulver. indeholder natrium, er de skadelige, kun plantekrydderier er tilladt so peber og hvidløg og andre urtekrydderier.

Vanskeligst er det med konserves og andre næringsmidler, hvor i c vis cr angivet hvilke krydderier, konserveringsmidler etc., der er Sommetider cr der kun anført hvilke eventuellt skadelige stoffer. men for at kunne anvendes i diæter burde alle stoffer, der er tilsat,

Mange kan ikke forstå, hvorfor ernæringen i dag skal være et pro vore forældre og bedsteforældre også blev gamle på ganske Men ligesom man ikke kunne tænke sig at benytte den gammel.

smørelse til vore biler og flyvemaskiner, således er den gammeldags meget mangelfulde kost ikke tilstrækkeligt til nutidens mennesker, der er ude for en større overbelastning end tidligere generationer, derfor må der stilles større fordringer til kostens kvalitet.

Bøde for forgiftning af brødkorn

Et slort firma i Nakskov, Aug. Freuchen og T. G. Krøycr Co cr blevet idøm. en bøde for i en årrække at have skaffe, sig af med den bejds«ie sted ved at blande den i brødkorn og foderkorn. Hvem garanterer for, at dette >kke kan gentages hos en hvilken som helst møller eller andre, der l.gger inde med

d af ; slags.

Omtr^f al sted — undtagen bio-dynamisk - afevampes med det holdice Tillantin. Konsulent *Eistrup Rasmussen* udtaler i Bio-dynam.sk Tidsskrift, at man i stedet kan bruge de mindre giftige midler formalm og bWtfe men økonomiske interesser går jo desværre mange gange forud for sundhedsmæssige, så Tillantinet bruges. *Hvorfor forbydes brug af stærke s-fte som Tillantin ikke.* mir *mindre e,,,i,e midter kan anvendes?* Hvem an svare for a det ikke er de bittesmå mængder af farlige gifte, som mennesker er tvung* ul at indtage i vor tid, der efter en årrække har skadet så meget a Sclerose, Po, Epilepsi o. a. bliver resultatet? Bestyrelsen har rettet henvendelse til indeimgsministeren om forbud mod brug af Tillantin.

E. N.

Vegetarisk afspændingsrejse til Garmisch-Partenkirchen

Aviserne cr for tiden fyldt med lokkende annoncer om selskabsrejser til fjerne lande.

For cn vegetar cr der imidlertid altid den vanskelighed, at enten »skal man leve af brød alene« eller prøve at fiske lidt grønsager fra suppen eller stegen

Da jeg sidste sommer opholdt mig på ct meget skønt beliggende bile kursted i Garmisch-Partenkirchen, fik jeg lyst til at prøve at arrangere en vegetarisk fællesrejse hertil. Stedet giver mulighed for den helt ideelle hvilefene - førstog fremmest på grund af den fuldkomne stilhed, der kun afbrydes af Køernes bjældeklang.

Rejsen cr delvis tænkt som en rekreation med daglig undervisning i afspænding Der er desuden i den nærmeste omegn så mange skønne udflugtsmu ghede, at man samtidig let kan opleve daglige bjergture og den særl.ge charme. som findes i de gamle gader med de okseforspændte vogne.

For at få mest muligt ud af rejsen cr deltagerantallet stærkt begrænset < o 15). Afrejse fra Kbhvn. lørdag 20/6 og hjemkomst onsdag 1/7. Prisen 550 kr. Evt. interesserede bedes snarest henvende sig til afspændingspædagog. Hareskovej 80 A, BE 2405 (kl. 9—1)•

Om W*aerlandbevægelsens udbredelse*

Are Waerland fortæller i sin bog »Mit Ernæringssystem«, at han under sine medicinske og ernæringsfysiologiske studier i London hurtigt kom i forbindelse med den verdensberømte biolog og anatom Sir *Arhur Keith* og Englands første kirurg Sir *Arbuthnot Lane,* og at det blev grundlæggende for hans 10-årige ernæringsecksperiment, hvis slutresultat blev den kost og de terapier, som nu er internationalt anerkendt, og hvis udbredelse jeg her, i forkortet form, skal gengive efter en artikel af fru *Ebba Waerland:*

I *Finland* fik Waerland-bevægelsen i 1957 støtte af den finske regering, **for**midlet gennem undervisningsminister *Viroleinen,* med et beløb på 100.000 mark til propaganda. Der holdtes 15 foredrag, bl. a. i folkehøjskoler og arbejderorganisationer. I år har Finland en anden undervisningsminister, og understøttelsen er udeblevet; men fra privat side er der skabt økonomisk mu- lighed for fortsættelsen af arbejdet, og der er særlig to waerlandister. som ^re^ deres tid og kræfter på oplysningsarbejdet: *Teo Snellmann* i Helsingfors o^. *Emil Strøm* i Nykarleby. Da fru Ebba Waerland var deroppe for nogle ar siden, mødtes hun af meget stor interesse for sagen, blev indbudt iil at ta e vec Rotary-klubbens store festmåltid og fik gentagne indbydelser til at holde på folkehøjskoler. Der findes 6 foreninger: i Helsingfors, **Tamnierfors,** Lahti, Vasa og Jakobstad. I Söderkulla er et dejligt kursted, hvor man e ønske kan få Waerlandkost, og der er et udmærket lille kursted langt opp nord, i Kauliranta.

I *Island* har dr. *Jonas Kristjanson* for et par år siden åbnet et dejligt kursted, hvor han, der var Waerlands personlige ven, har haft fine resultats vcc meget svære tilfælde.

I Norge er der stor interesse for bevægelsen. Oslo **Waerlandforening** ca. 2000 medlemmer efter Waerlands foredragsrejser deroppe, og P' Sofienberg i Gudbrandsdalen benyttes også **Waerland-terapierne** og **kosten.** På den **store** restaurant »Bios« i Oslo fås **Waerlandkost,** hotel »Breidablik« i Valdres.

I *Sverige* findes i tusindvis af waerlandister, mange foreninger ungdomsafdelinger. På Waerlands store smukke kursted »Kiholm« i behandles utallige svære sygdomstilfælde med de bedste resultater. findes Björkagårdeas Hälsoinstitut i Dalarna, Brandals Hälschem Storhöjdens pensionat, Leksand, Dalarna. Målargården. Upsala. Hålsohem, Tingryd, Råkosthemmet Satofta, Höör. Tillige findes teller og pensioner, hvor der kan fås Waerland-kost, og på restaurant l injen« i Stockholm fås ligeledes Waerland-kost. Nogle læger bcny Waerland-terapierne.

I *Danmark* er der desværre endnu kun ringe forståelse for denne b More værdi for folkesundheden, men Råkostforcningen arbejder energ

mangesidigt for at udbrede oplysning derom. I København kan man få Waerland-kost på Restaurant »Roma«, Skodsborg-restauranten og fru Andreasens pensionat.

I Tyskland findes 41 foreninger og 40 Waerland-kurstedcr, hvoraf flere ledes af fremstående læger, og nye kommer stadig til. En specialfortegnelse med fotografier af kurstederne fås gennem Waerlandverlagsgenossenschaft. Mannheim, som udgiver det tyske månedsblad, hvori mange læger medvirker. Dog mangler i fortegnelsen et af de største og bedste kursteder: dr. Weckbeckers og dr. Kukoljas store klinik i Bad Brückenau. Nogle hundrede læger, spredt over hele Tyskland, anvender Waerland-terapierne i deres sygebehandlinger.

I *Østrig* findes 4 foreninger og 6 kursteder. Også blandt lægerne er der tilhængere.

I *Schweiz* findes 4 foreninger og 6 kursteder og pensioner samt et specielt feriehjem for ungdommen oppe i Albulapasset 1769 m o. h.

I *Holland* findes et kursted i Driebergen, og gennem artikler i forskelhge tidsskrifter er bevægelsen kendt.

I *Belgien* virker en journalist *Paul Dessar,* i Liége for bevægelsen ved artikler og foredrag.

I *I,alien* er Waerlands villa i Alassio overgået til kursted. Waerland-kost fås på flere hoteller og pensionater.

I *Syrien* er der på et stort statshospital åbnet en afdeling med Waerland-kost og -terapier.

I *Colombia* findes et kursted. Casa Thuringia, Baranquilla.

I *England* findes ct kursted i Gloucester, og på et par fødeklinikker anvendes omtrent samme kost og terapier. Flere læger går ind derfor.

I *Kanada, USA. Argentina. Mexico* og *Afrika* propaganderes i skrifter og foredrag for bevægelsen.

I så godt som alle lande findes *reformkostforretninger.* der i så^udstrait ®r*J som muligt leverer biologisk og biodynamisk dyrkede grønsager, Irug g produkter til waerlandister og andre, som ønsker at leve c pederse»

MEDLEMSKORT

Der udsendes i år kun medlemskort til de medlen**.mer der** .kke ^a l e r ontingent gennem postvæsenet. For de. der har betal« gennem postvæsenet, g postkvittering som medlemsbevis.

Organisk jord sejrer ved dyrkningsforsøg

I England er der siden 1952 et stort jordbrugsforsøg i gang, hvor arealerne er inddelt i tre områder, som dyrkes efter forskellige metoder med stadig videnskabelig kontrol af planternes og dyrenes sundhedstilstand. Den tørste beretning foreligger nu.

I det engelske lægetidsskrift »Lancet« og i »British Dental Journal« er der nylig i forbindelse med et opråb, undertegnet af 440 læger og tandlæger, om at grundlaget for en effektiv sygdomsbekæmpelse ligger i ernæringen, givet en del oplysninger om det største hidtil kendte forsøg med forskellige dyrkningsmåder. Forsøgene, som udføres af foreningen »Soil Association« på rent frivilligt grundlag og uden støtte fra stat eller handel, foregår på Haughley forsøgsstation i Suffolk. De viser resultaterne af tre helt forskellige dyrkningsmåder og gælder spørgsmålene: 1) Jordens frugtbarhed, 2) Produkternes næringsværdi, 3) Sundhed og frugtbarhed hos dyr, som i længere tid udelukkende er fodret med produkter fra de respektive forsøgsområder. Det gælder altså tre til hinanden grænsende ensartede jordstykker.

I) En organisk sektor på 30 hektar, hvor frugtbarheden opretholdes ved eget planteaffald og gødning med kompost af gødning fra områdets egne d>r (selvforsyning).

II) En blandet sektor på 30 ha med eng og græsmarker, hvor frugtbarheden opretholdes ved kompostgødning fra dyr. som lever på området, forstær et med kunstgødning i den på mange gårde sædvanlige udstrækning.

III) En kreaturløs sektor på 30 ha, som udelukkende holdes frugtbar ved kunst- og grøntgødning. Det svarer til den sædvanlige rent kemiske driftsmetode.

Siden 1947 har begge de første sektorer haft cn besætning af malkekøer og fjerkræ, som udelukkende lever af sektorernes egne produkter. Alle d>r <-r nøje udvalgte af almindelig bestand af objektive sagkyndige.

Da disse forsøg med henblik på jordens pasning begyndte allerede i 1940, foreligger det enestående tilfælde, at indflydelse fra den tidligere jordbehandling praktisk talt er udelukket. Med disse forsøg påbegyndt 1952 under ledelse af *dr. R. F. Milton* de egentlige videnskabelige forsøg. De omfatter.

1) Indgående kemisk og fysikalsk analyse også omfattende sporederne af månedlige prøver fra de enkelte felter.
2) Detaljeret analyse (også indbefattet en del vitaminforekomster) af jordens produkter, mælken og æggene.
3) Nøjagtig iagtagelse af husdyrenes sundhedstilstand.

Indtil nu er resultatet følgende:

1) Betydelige svingninger, som ikke viser sig ved blot årlig analyse. forekommer i planternes indhold af næringsstoffer alt efter årstid og dyrkningsmåde.

2) At kvælstof- og humusinholdet er tilfredsstillende — et godt måJ for jordens frugtbarhed. Her er den organiske sektor stadigt blevet bedre, medens begge de andre sektorer stadigt er blevet dårligere (mere ufrugtbare).
3) At der foregår forandringer i jordstrukturen alt efter dyrkningsmåde, og at disse forandringer kan blive af væsentlig betydning.
4) At indholdet af tørstof i de produkter, som dyrkes på den organiske sektor, viser højere værdi end i produkter fra begge de andre sektorer.
5) At køerne på den organiske sektor gennemgående giver mere mælk og mælk med højere tørstof end køerne fra den blandede sektor, og at opdrættet af dyr der er bedre.
6) At det hidtil er bevist, at indholdet af vitaminer og sporeelementer . produkterne fra både det blandede og det kreaturløse område er lavere end dem fra den organiske sektor.

Haughleyforsøget, som nu har stået på i 5 år, vil blive fortsat, og vi håber at kunne præsentere end indgående slutrapport, skriver »Tidsskrift for Hal««.

Fra »Vegetarent okt. 1953 ved ***S.*** N.

Overssættere til Vegetarisk Tidsskrift

Redaktøren bringer herved sin tak til de medlemmer, som siden sidste nummer af bladet har tilbudt at hjælpe med oversættelse af udenlandske artikler. Han beklager, at hans tid ikke har tilladt ham at takke hver enkelt medlem personligt. Der vil antageligt nu være tilstrækkeligt med oversættere af tyske oj engelske artikler til, at ingen af oversætterne får grund til at føle si! K-b> e. Redaktionen vil stadig kunne bruge et medlem til en sjælden gjng at o\e en fransk eller hollandsk artikel. Endelig ville man være taknemmelig. hv,s nogle medlemmer ville tilbyde at omskrive svenske og norske artikler a pointeres, at det ikke er nødvendigt at benytte skrivemaskine til oversættelse

Poliovaccine

(fra Vegetarishes Universum)

TU produktion af poliovaccine bruges over hele verden *lixer m* aber. deraf i USA alene 8.000, i England 3.000 Den engelske Patterson har alene i Indien 2.500 abejægerr i sin tjeneste og kring I million pund sterling. Alligevel kan han Lng.tr.tiUM** spørgslen.

25.000 ™ ter årlig omefter-

Køkkankzog en

Laurbxrgryde

De ilusk&rn: kartofler koges i urtesuppe eller vand tilsat Vitam-Kørnig, B-Vita eller anden urteekstrakt. Et par laurbærblade koger med. En stor portion løg brunes i rigeligt smør eller vegetabilsk margarine. Når kartoflerne er næsten færdigkogt, tilsættes løgene samt eventuelt noget ekstra smør eller margarine; det hele jævnes og smages til med mere urteckstrakt eller med salt og peber. Protose skåret i terninger kan tilsættes.

Daddel-æblegrød

Mange æbler er nu kun værd at lave grød af. En meget velsmagende æblegrød får man ved at blande æblerne med blokdadler. Jo mere syrlige æblerne er jo flere dadler (intet sukker). En *meget* fin dessert får man ved en blanding af cox orange og dadler.

Jordskoksalat

Rå jordskokker rivej> og blandes med rå gulerødder og en anelse peberrod. Citroneret fløde hældes over.

Julesalat

Lige dele småtskåret julesalat, blegselleri og æbler blandes.

Julesalat - citrusfrugter

Ituskårtn julesalat blandes med ituskårne citrusfrugter.

Salaten kan sødes med lidt smeltet honning, eller den syrlige snia«? kan æm- es pes med olie, bedst solsikkeolie. I sidstnævnte tilfælde kan yderligere ry r med lidt paprika.

Citrusfrugter i hytteost

Ituskårne appelsiner og grapefrugt blandes med hytteost. Julesalat kan også tilsagtes.

Grøn hytteost

Purløg og karse hakkes groft og blandes i hytteosten. Er denne hjemmelave t, må yderligere tilsættes lidt fløde. Blandingen skal helst trække i et par time r.

Hytteost

Til 125 gram hytteost syrnes godt cn liter mælk, indtil den løber men. D- t vil afhænge af temperaluren, hvor længe det tager for mælken a ne ostesto , men der må ikke være for varmt, da det er den gradvise opvat mning. d er gør, at bakterierne giver sig til at arbejde.

Lidt kærnemælk, citronsaft eller løgsaft kan tilsættes for at fremskynde processen. Såsnart ostestoffet skiller sig ud. kan det opvarmes en smule for at skille ostestoffet fra vallen. Si det så gennem et stykke ostegaze ell. lign. og bind det til og hæng det op i 12 timer.

Tag det ned 12 timer efter og ælt det grundigt i et vandfad med cn gaffel, tilsat salt efter behag. Vask og skold ostegazen og hæng ostestoffet op igen. så det kan løbe af i de næste 12 timer. Osten er nu klar til brug ot kan spises, som den er, eller man kan tilsætte fintskåret purløg, urter eller kommen og evt. lidt frisk fløde. Om ønsket kan osten kommes i cn form eller mellem to tallerkener for at give den form. Hvis den bliver pakket ind og dækket til, vil denne ost kunne holde i adskillige dage. Når man fremstiller ost, er det meget vigtiet, at alle redskaber og ostclærred cr steriliseret inden brug. og at osten hænges op i et varmt rum uden stærke lugte og uden adgang for fluer da disse ting kan ødelægge ostens smag. Hvis osten bliver glemt og bliver darlie eller har en ubehagelig lugt, så prøv ikke på at bruge den.

Denne est er sandsynligvis den ældste form for ulagret ost ot. cr naturligvis særlig god for vegetarer, fordi den ikke kræver osteløbc. Det skal dog bemærkes, at størstedelen af almindelig ost nu til dags fremstilles ve jæ P a f syntetisk osteløbe. Man regner med, at kun 10 % af den ost. er remsU lles, er fremstillet ved hjælp af kalveløbe.



BIERNES VIDUNDERSTOF
ÆGTE GELÉE ROYALE

API-VITIN

giver VITALITET og LIVSLYST

IMPORTERET FRA SCHWARZWALD

HUSK AT FORLANGE DEN

ÆGTE TYSKE GELEE ROYALE

VOGT DEM for efterligninger!

Fi. ho. apotekerna og medlcln.ludselg. - 21 kr. Ul 20 d.g.. lorbrug.

N,hed: glo - P« " « <«"• "-'W

Generalagentur: **HONNING-DEPOTET**
Nr. Sogade 39 - Kob»nhavr. K.
Central 8176 — Pal« 8 176

Køb *og* **anvend** *foreningens mærkater.* **De sælges i pakker å 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes å 2.50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.**

Ma*anedens fagbog:*

B. Stener Eriksen: *Sprselog.*
Pris kr. 5,35
kan bestilles i enhver boghandel
Aim. dansk Gartnerforenings Bogforlag,
Anker Heegaardsgade 2, København V.

tier er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udfores solidt og propert.
O. A. OLSEN . Malermester
Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

- ddt ideelle TCtnttitaku/l

NB!
Cirkulin Hvidlogperler indregistreret.

Ekstra stærke Indhold kun rent Hvidløg (ca. 1 Gram pro Perle)

Eneste standardiserede faste Hvidløgpræparat med Allicin '50 Gamma pr. Perle). Allicin indeholder de vigtigste Vitaminer mle »og« c og d — derfor et vigtigt Næringsmiddel, der anbefalesi Oa aa én Unge som dagligt Kosttilskud hele Aaret rundt! Det virker p Gang styrkende og forebyggende paa hele Organismen.

Der indtages (synkes) 3x2 Perler daglig ved Maaltiderncs begyndelse

NB! Ingen Lugt — Ingen Smag!

Vor Pakning med ca. 180 Perler = 1 Maaneds forbrug retninger
Forhandles kun af: Apotekere, Materialister, Raakostfor og Købmandsforretninger
Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger og sørger for aaende Levering. — Prøvepakninger kan rekvireres ved Indsende Kr. 3,00 pr. Stk. til nedenfor angivne Postkonto.

GROSSERER, DR. HANS LUTZHOFT
Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—12)
Frederikkevej 6 — Hellerup — Tlf. IIE. 4219 — Postkonto 1014

Råkost- og Vegetarrestaurant

»ROMA«

Spis Deres mad I råkost- og vegetarrestaurant

»ROMA«

Østerbrogade 85, tlf- Øbro 96

Bakker med råkostsalater å kr. 1,25 kan afhentes (evt. leveres)
Lokaler udlejes til moder og studiekredse

RAAKOST -

sundhedens kost

Råkost giver sundhed og bevarer den.
Råkost er kilden til den livsfornyelse, alle har behov for.

Kom til

Råkostdepotet

og få vejledning

Gotherigade 129, Kobenhavn K.
Telefon Central 62

Tror De på SPØGELSER?

Ja - gør De? - eller gor De ikke? Nogle tror afgjort derpi - andre afviser det som vrøvl og fantasi. Sanheden er dog den, al mange mennesker bevisligt har og har s ft oplevelser, der Ikke stir tilbage for selv de mest hirre,-sende »spøgelseshistorier«. Læs Psykisk Forum, det eneste tidsskrift, der bringer artikler om ade okkulte spmrgsmi l. I april-nummeret, der lige er udkommet, sporges der om DE tror pi spøgelser. Læs denne artikel, den vil Interessere Dem. og der er meget andet. **Pris 2,00 kr.**

Send I dag et brevkort efter Psykisk Forum - Adresse: LUI Triangel, Kobenhavn 0.

Maædaænan-koiitalttstævii©

2.—7. september ved »Pilekrog«, Båring vig, ca. 10 km fra Middelfart. Nærmere oplysninger hos Ragni og Jens Kristensen, Asnæs Landevej, Middelfart.

Uclselijciu

Efter studieophold i udlandet har mit ønske været at komme i forbindelse med forstående og hjertevarme mennesker, som er interesseret i at skabe et hclsehjem, hvor man ved hjælp af naturlige og uskadelige midler kan hjælpe mennesker, såvel psykisk som fysisk.

Ethvert tilbud modtages med tak og diskretion.

Sygeplejerske *Anna C. Pedersen,*
Carstensgade 78, København V., Vester 3323.

Dansk Råkost-vegetarskole og pension,
Kongevejen 110 - Helsingør
åben hele året.

Afholdshotellet - Ve^darislc kokken

Værelser, enk. 7 og 8 kr., dobb. 13 og 14 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus.

Råkostkurstedet PLAISIR D' ARABELLA,

har åbent hele året i Paguera de *MALLORCA,* Spanien, og alle råkostere bydes velkommen. Dagligt lægetilsyn. Skriv venligst efter oplysninger og vedlæg international svarkupon.

Itene naturprodukter:

Carbotex kultabl., vegetabilske	100 stk	kr.	2.40
Cernelle Pollendragees	^0	-	2.25
Facxal Gærtabletter	250 "	-	4.50
Sålus Malva Te	100 B	-	3.85
Svensk Lini (hørfrøpræparat)	250 -	-	12.00
Vibeta hvedekimolie	100 ml	-	3,50
Vivi ViW-I³ ?°J.sk blad BTØnt pulv	g	-	4.85
Vivita tabletter	350 -	-	4,65
Yokis (Reform-Yoghurt)	^		

Fås p& apotekerne og hob materialister
Generalagentur:
Gørigct & Co., Evanstonevcj 12, Hellerup

Brugi saficentrifuge købes.
Ry 1654 v efter 15

Ægte Bi-Honning

den vidunderlige gyldne-klare acacie-honning fås nu:

Honning-
DEPOTET
NR. SØGADE 39
Central 8176
Palæ 8176

Svensk Gelée Royale
(Biernes naturstof)
Det stærke svenske
POLLOTON
indeholder 600 mg ægte Gelée Royale pr. glas til over 1 md. forbrug.
Dråber kr. 12,00 — Fast masse kr. 12,50
Bemærk det store indhold af Gelée Royale
Fås på apotekerne. Forlang POLLOTON.
Generalagentur: Gønget & Co.
Evanstonevej 12 - Hellerup

Dansk Vegetarisk Forening's
liltcratfiir

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bor spise" 0,50
Kostplan for en uge med opskrifter 0,50

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

ÆBLER direkte til private
Altid bedre — aldrig dyrere
Trappergaardens Æblehaver
Kolding/Uf. 277 (kl. 13—17)
Forlang brochure tilsendt

RASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755

• Foreningen til Værn for
I Værgeløse Dyr

opretholder I samarbejde mecl politimyndighederne et dyre-internat for hjemløse dyr. Modtager og undersøger dyreplagerianmeldelser. Årskontingent 5 kr.. medJem^ bladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

I Indmeldelser modtages i „V internatet. Islevdalvej 85, Brh_ Liebro 695.

benløse kro

ved Hovedvej 1 (59 km *<***> serverer sAvel som al anden «m meget gerne vegeUr- og rAXorf

Christian og Ha*!"* 1,1
tlf. ItinpN IS07 - 1*31.

Align video display edge here.

RÅDGIVNINGSRLINIK FOR SUND LEVEVIS

Vejledning i fastekure, reformkost, tarmpleje og badebehandlinger. Tid kun efter aftale.

Anna C. Pedersen, sygeplejerske, Carstensgade 78, VEster 3323 kl. 8—9 og 18—19.

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter

De anbefales: Skodsborg corn flakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minuter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

Den Sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14, Kbhvn. N., TAga 289

Pit OI7 INSENS

største specialforretning for *RÅKOST, VEGETARKOST, REFORMKOST, URTETHE* m. m. klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco bestillingskort og gratis opskrifter og brochurer tilsendes gerne på forlangende.

Ernst Hansen
•tabt 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben mandag—torsdag incl. kl. 11—19
Lukket lørdag.
Telefon PAlæ 8855
St. Kongensgade 36—38, mezz.

UVOL

Hvidløgs-bær

tiver sundhed og /best*«"1. deholder det friske hvidlog« dele. Uden smag og lugt. /% 5 180 stk.— nok til en mineas forbrug . Kurpakning med 540 stk. kr. 6,50

Fis hos købmænd og materialister



Fis også I Råkostdepotet

rakost

skaber sundhed, velvære og modstandskraft mod in®

Besøg RAkostkurstedet **GAARDEN",** Humlebæk, Espergærde 465. - 10° P° - Åbent hele året. - Daglig tilsyn. - Hjemlige forholdderate priser. - Skriv efter spekt.

FOLKEBLADETS BOGTR. - RINGSTED