# Vegetarisk Tidsskrift



I dette nr. bl. a.:
Udflugter - Peter Madsens foredrag - Lidt om »atomer« -
I.V.U. siden 1923 - Coca-Cola - Giftbesprøjtningen.

Udgivet af Dansk
Vegetar- og
Råkostforening

52. årgang
nummer 4
Juli-August 1959

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

*Foreningens* og *formandens adresse* er: Fru Else B. Nielsen, Emdrup Vænge 8, København Ø., tlf. 29 03 49.

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

*Foreningens kasserer:* Albert Ott, Blågårds Plads 26, København N., postkonto 256 56.

*Ansvarhavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift:* Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen i øvrigt: Fru Rie Rasmussen og repræsentant N. Nielsen.

*Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift:* Enkeltmedlemmer kr. 10,00, ægtepar kr. 12,00, medlemmer under 20 år kr. 5,00. Livsvarige medlemmer kr. 100,00, ægtepar kr. 120,00.

Abonnement på bladet kr. 10,00.

---

## Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Restaurant »Roma«, Østerbrogade 85. Åben hver dag kl. 11—19.

Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Se bagsiden.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Åben 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).

# UDFLUGTER

Turen til gårdejer Peter Madsen, Oldhøjgård, Bråde, søndag den 9. august.

Vi mødes kl. 9,00 ved »Den lille Hornblæser« på Rådhuspladsen. Hvis det er lettere for nogle at stige på bussen ved Ålholmsplads, kan man være der kl. 9,30 prc.

For at gennemføre turen så billigt som muligt, tager vi hver især mad med til to måltider. Peter Madsen vil holde et foredrag for os, og fru Madsen har venligst lovet at servere urtete med hjemmebagte grahamsboller, som vi kan nyde sammen med vore svenske meningsfrænder.

Det kan blive lejlighed til badning i Isefjorden og en travetur i Kongsøre skov.

Prisen bliver kr. 17,00 pr. deltager, hvori er inkluderet te, boller og 2 æblemost til maden.

Børn under 12 år halv pris.

Tilmeldingen, *der er bindende,* sker til Råkostdepotet, C. 62 fra kl. 8,00—17,30. *Sidste dag fredag den 7. august.*

Privat kørende er selvfølgelig også velkomne, blot vil vi gerne vide, hvor mange der kommer.

---

Denne tur til Peter Madsen arrangerer vi, som tidligere nævnt, i forbindelse med et besøg af svenskere, der skal spise til aften i ROMA fredag den 7. august.

Da der muligvis skal skaffes natlogi til nogle stykker, bedes interesserede melde sig til Råkostdepotet.

Svenskerne skal i TIVOLI om aftenen og håber på følgeskab (egen regning).

---

## Besøg på Skodsborg Badesanatorium

— Da vi antagelig kan få lejlighed til at bese SKODSBORG BADESANATORIUM søndag den 3. oktober, bedes eventuelle interesserede melde sig til Råkostdepotet snarest, da man gerne vil vide, hvor stor tilslutningen kan være.

---

Der vil sandsynligvis blive oprettet STUDIEKREDSE i ESPERANTO og PSYKOLOGI fra oktober måned.

---

For at deltagerne i turen til Peter Madsen på forhånd kan få et lille indblik i hans bedrift, bringer vi et foredrag, han holdt i Råkostforeningen 1956.

# Giftbrug i have og mark — og livsmulighed

Dersom jeg spørger jordbrugere, det være sig landmænd, gartnere eller havebrugere, hvad der er deres formål med deres virksomhed, da vil man give mig et lidt forbavset blik — og derefter svaret: »Naturligvis for at få en levevej for mig og mine.« »Ja, ja,« bemærker jeg, »men set sådan lidt dybere, er det så ikke for at producere mad til mennesker og dyr, ja blot undtagen det lidt, der kommer ind under blomster og industri?« Jeg får hertil svaret: »Jo, det må det vel være«.

Nu kan vi så begynde at filosofere over, om disse produkter er groet frem under vilkår, der giver dem en sådan kvalitet, at vi kan være tillidsfulde ved deres anvendelse — vi tænker på kemiske gødninger, på de moderne og i store mængder anvendte giftige kemiske bekæmpelsesmidler mod svampe, bakterier, insekter og mod larver, som året igennem overfalder og angriber vore planter. Vi tænker videre på halmbrænding ved høsttid, på de kemiske hormonmidler til bekæmpelse af visse ukrudtsplanter, midler, der bruges i så store mængder, at forsommeren stinker derved. Videre går tanken til en række af de ernæringsmidler, industrien forsyner befolkningen med — det hvide sukker, det hvide mel, som begge dele har gennemgået kemiske processer, som absolut ikke tjener folkesundheden, konservesvarerne, der er tilsat giftige stoffer for at kunne holde sig, havregryn, byggryn og ris — overalt synes levnedsmiddelbranchens interesser at gå forud for menneskenes.

Jordbrugets vilkår har det sidste halve århundrede ændret sig overordentlig stærkt, fra at være en virksomhed, der hvilede i sig selv, d.v.s. producerede, hvad jord og dyr kunne yde, uden tilførsel udefra — til nu at være industripræget — og gørende brug af alt, hvad der synes at kunne fremme udbyttet. Ofte bruges midler, som giver en øjeblikkelig vinding, men på bekostning af følgende tab. Tænk på halmbrændingen — straks får man fjernet halmen på en meget let måde, og da der ikke var brug for den derhjemme i bedriften, og alle andre havde travlt på denne årstid, var der ikke mulighed for salg — så blot tændstikken til! At man unddrager jorden dette værdifulde kulstof, som halmen er, og at man unddrager jorden de mulddannende og frugtbargørende stoffer, som forrådnende halm er, blev ikke tænkt — men følgen udebliver ikke, her som overalt. Hvem, der ikke vil begribe, vil erfare. Jo, landbrugets udøvere ligner ofte manden, der faldt ned fra tyvende etage, og til ham der stod i vinduet i femte etage sagde: »Endnu går det meget godt.« —

Lige før sin død udtalte videnskabsmanden Rudolf Steiner, at dersom vi ikke ændrer jordbrugets metode, vil menneskeheden i århundredets midte befinde sig i en katastrofe. Nu er der gået ca. 30 år siden da, — den, der kan se, vil vide, at katastrofen er over os — Sygdom, svækkelse og frygtagtighed er tidens billede. Se på kræftens uhyggelige stigning — se på tandlægernes travlhed, se på hospitalernes overbelægning. For dem, der er kendt i landbruget, peger jeg på vore husdyrs konstitution,

på mund- og klovsygens periodiske hærgen, på steriliteten og på yverlidelser, på svinenes ufrugtbarhed og på fjerdkræets sygdomme. Overalt diskuteres sygdomme og disses bekæmpelse — ja masser af doktorgrader er taget om problemet; men sundhed, virkelig sundhed — det diskuteres ikke, det findes ikke defineret i leksikonet, og det er der ikke een eneste doktorafhandling over — og dog er det den kosteligste perle.

Ved århundredets begyndelse holder kunstgødningen sit indtog i jordbruget — ganske langsomt tager landbrug efter landbrug dette middel i anvendelse — høstudbytterne stiger, ja, ja — men ikke udelukkende for kunstgødningens skyld. Også planteforædlerne har deres andel, bedre sorter og bedre stammer; dertil bedre redskaber og mere forståelse af jordens behandling — alt samarbejder til resultatet. Samtidig bemærkes en jævn stigning i den række af angreb af sygdomme i markens og havens afgrøde — sygdomme, man ikke tidligere har kendt eller bemærket. Er dette nu tilfældigt, eller skyldes det en logisk årsag? Det sidste er tilfældet — jeg tror grumme lidt på tilfældigheder. Det er ikke dette, at kunstgødning er giftigt, for det er det ikke som plantenæringsstof, men det er det, at det er ensidigt stofligt, helt uden tilknytning til dette vigtige, som hedder livskræfternes væsen. Den gødning, der kommer fra en ko, er præget ikke blot af koen og dennes rige biologiske fordøjelse, men også, og i særdeleshed af de planters livskraft, som udgjorde koens æde. På lignende vis med andre dyrearters gødning. Det samme med alt det organiske affald, der findes i ethvert jordbrug, herunder de rigelige halmmængde (der ikke har været i for nær berøring med tændstikker), det ville gennem god kompostering bibringe jorden et meget værdifuldt tilskud både til gødning af planterne og til mulddannelse.

Den kemiske gødning har det som det hvide sukker og det hvide mel, det er naturligvis ikke giftigt, men meget ensidigt, så ensidigt, at de mennesker — særlig børn — der ernæres fortrinsvis heraf, bliver nogle sølle blegnæbbede og svækkede fyre — her mangles mineralstoffer, vitaminer og livskræfter. Således også med kunstgødningen. De planter, der ernæres af kemiske gødninger, vil blive fattige på konstitution, på æteriske olier, det, der giver smag, og fattig på modstandskraft over for angreb — jo, jo — det er samme naturlov, der virker både for mennesker, dyr og planter. Vor tid er præget af den materielle tilbedelse, det vil sige, vi vurderer ud fra stoffet, vi tillægger stoffet den overvejende betydning — og glemmer, at ligeså vigtigt som stof — måske vigtigere — er kræfterne — kræfterne, der skjuler sig i alt. Det falder os let nu, da atomkraften er vist os, at begribe disse kræfter i stoffet, men helt erkendt dem har vi dog ikke, i hvert fald ikke sådan, at vi tager deres tilstedeværelse tilstrækkeligt i betragtning. Albert Einstein har påvist en naturlov, han kalder energi-masse-loven. Det, han i den påpeger, er netop i kraften i stoffet og stoffet. Det er nærliggende at henvise til den gamle vismands tale, når han siger: *»Det er ikke kornet i brødet, der ernærer Eder, men den levende kraft, kornet er bærer af«*. Det er det samme, blot med andre ord. Den samme lov, den samme virkning — og samme virkning, enten man vil erkende den eller ikke — den, der ikke vil forstå, vil erfare.

Da nu denne moderne stoffets tid begyndte for mindre end 30 år siden og stigende overordentlig stærkt de sidste 5—6 år, tog angrebene på planterne stærkere og stærkere fat — bakterier, svampe, insekter, larver og virus. Planterne er præget af vilkårene, de voksede under, altså svækkede, og jordbrugeren nærer ønske om at redde dem fra ødelæggelse. Videnskaben hjælper gerne med at udfinde midler, der kan dræbe ødelæggeren, og fabrikanten øjner fortjeneste. Nu tager udviklingen fart, middel efter middel udfindes og fabrikeres, reklame i stærke farver lokker til køb og brug, og der bruges tonsvis af gift. Tænk nu på denne giftanvendelse. Midlet slår i fleste tilfælde angriberen ihjel, planten lever videre til sin høst, og jordbrugeren glæder sig over sejren. Dog må vi forstå, at giften nok ramte angriberen, det være sig insekt, larve, bakterie eller svamp, men det meste ramte jorden, og herfra vaskedes det ned i denne, hvor det opløstes af regn og blandedes med jordvandet og derfra opsugedes gennem plantens rødder — til aflejring i stængler, blade og frugter, det som du og jeg og vore dyr skal spise. Forgiftning bliver det, forgiftet virkning får det — som man sår, må man høste, ja sådan lyder loven. Begrib det, om du kan. — Ved siden af dette kommer en anden virkning, også en naturlovs følge, nemlig den, at udrydder vi en livsform, da vil andre brede sig med meget skadelig virkning. Tænk på mariehønen, det lille insekt med de røde, sortplettede vinger, det insekt, der har bladlus som livret. Da de meget brugte DDT-præparater toges så stærkt i brug mod fluer og jordlopper, ødelagdes mariehønsene. Straks opformeredes bladlusene til horder med ødelæggende virkning i roemarker og frugthaver — ikke sandt: en sejr, men samtidig et følelig nederlag. Den, der forstyrrer naturens balance, begår en forbrydelse, der må bødes for — og desværre ofte af andre end ham, der begår den. Det samme sker i frugtplantagerne, hvor de benyttede stærkt lugtende tjærepræparater jager mejserne bort. Herved får larverne frit lejde til opformering — og de ved at benytte sig heraf, og så ser vi spillet gå. — Altså, det er dødsensfarligt at rive enkelte led ud af sin sammenhæng og at forstyrre balancen i altet. Jo, jo — sandelig passer ordet stadigt, at *»alt er gjort såre vist, og i mangfoldigheden er der fryd«*.

Lad os endelig søge at begribe, at i stoffet er der liv og kraft, og begge skal tjenes og understøttes, dersom vi vil vinde sejren.

For os mennesker, der er udrustet med intelligens (!), vil der ofte vise sig vildfarelse, der taler til os som sejr. Jeg tænker her på en række sygdomme, som ganske givet er følgen af forkert ernæring, herunder forgiftede produkter. Jeg peger på børnelammelse (polio), kræft, difteri, kopper o. m. a. Her har vi i vildfarelse fundet ud af — altså ved hjælp af intelligens (!), at dyrene passende kan betale regningen for os. Vi lader i dertil indrettede laboratorier dyrene påføre vore sygdomme, og vi udvinder så vakcine af deres blod, som vi derefter bruger til vor egen beskyttelse. Vi lader videnskabsmænd drive »videnskabelige« forsøg med dyr for derved at finde ud af, hvorledes der kan skaffes lindring for vore forsyndelsers følger, videnskabelige forsøg, der påfører dyrene skrækkelige smerter — noget, som vor tid finder ganske i sin orden, for

mennesker er da mere end dyr (?). — Jeg finder dette en skæbnesvanger afsporing, noget os mennesker højst uværdigt, noget vi vil komme til at betale dyrt — for det er nu sådan, at enhver må betale sin regning for sine overtrædelser. Den sundhed, vi gerne ønsker at besidde, købes ikke gennem vakcine, kirurgi eller piller, men ved forstandig ernæring af planternes sprudlende kræfter. — Vejen går ikke gennem det opportune, men ved at følge naturens lov, forstå det, om du kan. Sidst hører vi om denne afsporing fra »videnskaben« i Amerika, og desværre om en landsmand, professor Pedersen, der har fundet ud af, at dersom man sprøjter afsvækket sygdomskim ind i koyveret, da vil koen producere anstistoffer i mælken, der vil virke beskyttende for det menneske, der drikker mælken. Videnskaben øjner i dette muligheder for at koen kan blive menneskers store »sygeplejerske« — hvilke perspektiver — stakkels »videnskab«, eller er det meget lidt »viden« og ganske særligt »skab« vi står overfor?

Til alt dette kan mine tilhørere sige: »Hvad nytter hele denne anklage, dersom du ikke har en vej, der fører ud af alt dette, og til den »sejr«, som vi inderst inde aner og ønsker«. Mit svar er: Jeg har vejen, og jeg ser sejren. Vejen er det »bio-dynamiske jordbrug«, og dets absolutte gennemførelse vil bringe sejren. Jeg taler ikke ud fra tågede illusioner eller drømme, men bl. a. ud fra praktisk erfaring ved metodens brug i egen bedrift i 17 år. Dertil iagttagelse fra andre bedrifter landet og udlandet over, på forskellig jordart og under forskelligt klima. Jeg ved derfor, hvad jeg taler om, og jeg vover at pege på vejen. — Denne jordbrugsmetode anvender ikke kunstgødning og ikke giftsprøjtning. Den bygger på princippet, at hvert enkelt jordbrug er en enhed, der hviler i sig selv, og i hvilken der udvises en gennemført økonomi med alt organisk affald, der bringes i kompostbunken, hvor ligeledes den rå dyriske gødning tilføres og omsættes til livgivende berigelse for jord og planter. Dertil anvendes nogle præparater, hentet fra naturens værksted, og som derfor intet har med kemi og gift at gøre, men benyttes til impuls for livsfunktionerne for større vækst og større styrke. Tiden er ikke til enkeltheder i metoden, men jeg henviser den enkelte til at søge viden i litteratur og hos foreningen. Jeg vil gerne aflive den opfattelse, at denne metode ikke kan give de store høstudbytter, og at den er uøkonomisk og derfor kun for blåøjede idealister. Jeg kan bevise det modsatte. Jeg kan opvise en høst i dette år, der er den største jeg har oplevet i de 33 år, jeg har drevet landbrug. og dertil en kvalitet, der tør vises som eksempel. Jeg har set dygtigt bio-dynamisk jordbrug i hedeegne, der virker som oaser for beskueren og som bevis på metodens værdi. Jeg kan føre bevis for husdyrenes større evne til at modstå sygdomsangreb end der kendes i almindelighed, både fra egen bedrift og fra andres. Et eksempel fra mund- og klovsygetiden, hvor en sådan ejendom nylig havde købt en ko fra et »almindeligt« landbrug, og hvor sygdommen kom, men hvor det viste sig umuligt at smitte ejendommens øvrige dyr, kun denne ene ko fik sygdommen. Hvad det økonomiske angår, da kræves der ikke ofre for at anvende metoden, hvilket let forstås, når der føres bevis for, at høstudbyttet kan bevares samtidig med, at regningen til kunstgødning

og giftstoffer spares. Jo vist bliver der mere arbejde med staldgødning og affaldsstoffer, men det bliver der også råd til at få gjort — så rigeligt endda. — Altså, vor sundhed er i en katastrofesituation, vor interesse er knyttet til det materielle og vor indstilling er fyldt med frygt — vi må gå vejen, der fører bort fra alt dette, bort fra det nedadsøgende — hen til det opadstigende. Vejen går gennem jordbrugets ændring, bort fra kemiske gødninger og giftmidler, bort fra dyrenes lidelser i laboratorier for at vi kan fortsætte vor syndevandring — hen til sund jord, sunde planter, sunde dyr og sunde mennesker. Sunde mennesker, der ernæres med kræfter fra jorden, som planten har båret frem — kræfter, som er det evige element, hvor alt liv har været næret, og hvor alt liv skal ernæres — ikke blot muskelbundter og knoglesystemer, men også energi, intelligens, vilje, skaberglæde og skønhed. — Ja, så meget er et sundt menneske, og så meget bør vi stræbe efter at blive — og da vil vi juble over livet og i taknemmelighed modtage hver ny dag af Livets Herre.

## Uddrag af en

# *MORGENANDAGT*

*holdt af dr. Skriver på vegetarernes årsmøde i Hannover søndag den 31.-8.-1958. Oversat af Hilde Kunitz (Der Vegetarier nov. 58).*

*Paulus brev til de Romere I. 18—23.*

Paulus taler heri om skabningens bien på Guds børns åbenbaring. Det er den mærkeligste tekst i hele det Nye Testamente, og Martin Luther har da også sagt om dem: »Noget lignende findes ikke i hele den hellige skrift«.

Det er en almindelig udbredt »tro« eller verdensanskuelse, at i naturen gælder den stærkeres ret, og at alt svagere og mere hensynsfuldt må gå til grunde. Dette anses for en naturlov, og naturlove anses for at være »evige«. Men i virkeligheden er naturvidenskabens religion opstået på materialistisk basis. Der regnes kun med det, vi kan se og føle på, og det forskningen hidtil har kunnet trænge ind i.

Men hvorfor skulle der ikke eksistere verdener usynlige for os? Vi behøver ikke at gå længere end til vor sjæl, den kan heller ikke ses, og dog opfattes den som en realitet. Og hvorfor skulle naturlovene være »evige«? selv om de har bestået i millioner af år? Der sker undere også i naturen, der kun kan forklares ved, at der består naturlove, der er ukendte for os. Også vi mennesker er en del af naturen uden at være udtryk for en stiv lovmæssighed, tværtimod indebærer menneskenaturen en stærk oppositionstrang mod tvang og lov.

Almindelige kristne gør sig næppe tanker om dyrene. De eksisterer ganske vist, men de lever ikke i vore tanker, vor filosofi, vor teologi. Vi gør os ikke klart, hvorfor de egentlig er til. »For at tjene dyr og mennesker til føde«, er der mange, der mener, og de viser dermed, at de

næppe har gjort sig andre tanker om dyrene end ræven om gåsen eller hønen, den jager. Men at tænke sådan er ikke kristeligt.

Når forbrydere eller politikere myrder og tilintetgør mennesker, mener de, at de myrdede dermed er bragt ud af verden én gang for alle. En lignende fundamental fejltagelse og en materialistisk overtro er det at mene, at alle de dyr, der verden over og hver dag pines og dræbes, er tilintetgjort for stedse. Biblen, den kristelige åbenbaring, lærer os noget andet, når Paulus bringer budskabet om dyrenes fuldstændige ligeberettigelse.

Menneskene har megen skyld i dyrenes skæbne, siger Paulus. Vi ser jo dagligt, hvorledes menneskene stadig avler og tilintetgør dyr og ikke agter dem for noget. Men dyrene venter stadig på, at menneskene endelig engang skal blive kristelige og ikke altid blot åbenbare sig for dem som djævle og dødsengle, men tværtimod som Guds børn, som deres større og i kærlighed mere fremskredne brødre, som er vidende om den fælles nød og med dem ser hen til den store forløsning.

Det er ikke sandt, at alt er i den skønneste orden, at alt skal vedblive at være sådan, som det er nu. Luther fortæller os sandheden, når han siger: »I vil først da være de bedste filosoffer og *naturforskere,* når I af apostlen har lært, at dyrene afskyr det, der er, og sukker og længes efter det, der skal blive, men endnu ikke er«.

Luther vidste altså ligesom Paulus, at alle lidende dyr og syge planter, lidende, syge og døende mennesker har længsel efter den kommende forløsning. Men forudsætning for forløsningen må være en ny eksistens, som ikke tvinger os til at dræbe for selv at kunne leve. Vi længes bort fra en tilværelse, hvis mål og mening det er at æde og blive ædt.

Vi må give Luther ret, »noget lignende findes ellers intetsteds i den hellige skrift«, og høres desværre heller ikke i kirkerne og prædikenerne i denne gudsfjerne tid.

# En hollandsk vegetar

(Af en samtale med den hollandske geograf van der Steur i Maastricht.)

— De tillægger ernæringsspørgsmålet en sådan betydning, at —

— Vegetarismen er den største tanke, som er fremme i vor tid, og intet ville i den grad revolutionere verden som dens gennemførelse.

— Er det ikke vel meget sagt, indvendte jeg så høfligt, jeg kunne.

— Nej, aldeles ikke. Tænk Dem blot et jordbrug uden husdyr. Det må vende fuldstændig op og ned på verdensproduktionen. Nu avler vi græs m. m.. som kreaturerne æder op. Mælken mishandler vi på forskellig måde — lader den sætte fløde, skummer den, laver smør, ost o.s.v. — en hel industri. Når dyrene bliver gamle, syge eller overfedede, slagter vi dem og spiser ligene! Hvilket indviklet apparat er den blodige håndtering ikke! Frigør al det arbejde, al den kapital, som bindes i denne nationaløkonomiske, hygiejniske og moralske dårskab, og verden vil drage et lettelsens suk som aldrig før. Thi det er jo godt dumt at gå en om-

vej på 5 kilometer, når den lige vej til samme mål kun er 1 kilometer. Lad os tage vor føde fra jorden direkte, uden omveje gennem husdyrene.

— Hvad skal man så bruge i stedet for kød?

— Vi behøver dagligt en vis mængde æggehvide, stivelse, fedt og næringssalte. Naturligvis er det meget bedre at tage det fra planteverdenen; thi så slipper vi for alle de plager, som må følge af at spise selv det friskeste kød — for ikke at tale om den elendighed, hvorunder menneskeslægten stønner, fordi den spiser ligene af syge dyr. De 99 % af vore sygdomme stammer fra kødspisningen. *J. L. Saxon.*

(Af Anker Kirkeby's »Evige Tanker«.)

# Foredrag på Humlegården

Den tyske dr. med. Werner Ludwig gæstede lørdag den 20. juni dr. Svarrers og holdt et interessant foredrag for patienter og gæster på Humlegården om aftenen. Dr. Ludwig leder til daglig et kurhjem i Schwartzwald i Mühringen til 30 personer, hvor naturlige helbredelsesmetoder anvendes. Dr. Ludwig passerede Humlebæk på vej til Sverige, hvor han nu gentagne gange har holdt kursus i afspænding og åndedrætsøvelser. Den idé må vi også arbejde med i Danmark.

Dr. Ludwig indledte med at sige, at man som læge stadig bliver betragtet som »original«, når man arbejder med alle disse ting. Der er de sidste 50 år sket store forandringer, både pædagogiske og sociale. Naturvidenskaben her i Vestens lande er begyndt at beskæftige sig med kræfterne i Kosmos, som Østens kulturfolk har kendt i årtusinder. Vi bevæger os fra den statiske til den dynamiske tænkning med ånding, ernæring o. a.

Dr. Bircher-Benner, der blev bekæmpet indenfor videnskaben, kaldte de dynamiske kræfter i de ubehandlede frugter og grønsager for *solenergi.* Disse kræfter findes i forskellige mængde i de forskellige ting; de kan ikke maales eller vejes, men de er der og virker på det vegetative nervesystem, som er et menneskes kraftstation, der sender impulser og dirigerer vore indre organer. Denne dynamiske styrke er langt vigtigere end den statiske form, som man måler fødens indhold i kulhydrater, æggehvide o.s.v. i.

Dr. Ludwig fastslog, at vigtigere end ernæringen er *åndedrættet.* Den dynamiske styrke i luften virker gunstigt på nervesystemet, så mave, lever, hjerte og alt andet arbejder bedre; sammen med den tredie store faktor — nemlig glæden ved livet og naturen, fyldes vi med kræfter, så vi opnår den *største harmoni og dermed den bedste sundhedstilstand for det enkelte menneske.*

De gamle grækere sagde: *»At ånde dybt — forlænger livet«.*

Hippokrates sagde: *»Din mad skal være din medicin«.*

Alt for mange af vor tids mennesker befinder sig på et stade, hvor de ikke er raske — heller ikke rigtig syge. De lider af træthed, nedstemthed, søvnløshed o.s.v. Lægerne kan ikke finde organiske sygdomme hos dem, men mange af dem er uarbejdsdygtige — til byrde for samfundet

— til sorg for dem selv og deres pårørende. I 1948, da økonomien rettedes op i Tyskland, steg tallene på hjertesygdomme, blodkarsygdomme o. lign. Man er tilbøjelig til at kalde disse sygdomme »velstandssygdomme«, specielt da tyskerne under krigens hårde pres — både fysisk og psykisk — ikke havde så mange tilfælde af disse sygdomme.

Dr. Ludwig anvender bio-dynamisk dyrkede produkter på sit kursted, og de 70—90 % nydes rå. Afspænding og koncentration er også et af hans hovedemner.

Efterskrift: Vi skal altså lære at ånde dybt og rigtigt — spise ca. 80 % ukogte, giftfri frugter og grønsager — glæde os over livet og naturen — spænde af og koncentrere os om en opgave ad gangen — og vi har de bedste betingelser for en god sundhedstilstand. *E. B. N.*

*Inspektør O. Egerod,* der i maj holdt et interessant foredrag med lysbilleder i foreningen om sin rejse i Indien til IVU's kongres, beretter her om

# I. V. U. siden 1923

I.V.U. står for International Vegetarian Union. Den blev stiftet 1908 og afholdt nogle kongresser inden første verdenskrig, der slog unionen i stykker.

Efter krigen samlede så en af vegetarismens store førende skikkelser, forfatteren, folkloristen, redaktør *J. L. Saxon,* Stockholm, unionen igen ved et internationalt stævne 1923 i Stockholm, hvor han afholdt de fleste udgifter, bl. a. rejseudgifterne for en del udenlandske delegerede. Højdepunktet på kongressen var, da en tysk og en engelsk delegeret gav hinanden hånden til tegn på fred og forsoning.

Næste kongres blev afholdt 1926 i London, hvor de to store engelske vegetariske foreninger viste gensidig fordragelighed ved det fælles arrangement.

Fra den tid har jeg været medlem af den internationale styrelse som afvekslende sekretær, kasserer, sekretær og nu 1. vicepræsident. Af ledende personer i tidens løb skal her nævnes: sudetertyskeren, lærer *Oscar Dürr,* Tjekoslovakiet, ligesom *Saxon* ærespræsident til sin død. Han håbede at blive over 100 år og lovede at komme til alle kongresser langt ud i fremtiden. Han kunne dog ikke overleve strabadserne under 2. verdenskrig. Fabrikant *Moriz Schnitzer,* også sudetertysker, en rig kristnet jøde, Goetheekspert, bekostede i mange år vort sekretariat under ledelse af hans kontorleder *Hans Feix.* Da *Schnitzer* døde i slutningen af 30'erne, forhindrede nazisterne, at han fik en anstændig begravelse, han var dog sin bys førende personlighed. *Dürr* udviste stort personligt mod ved trods trusler at deltage i begravelsen. Unionens arkiv gik tabt, da nazisterne tog magten i Tjekoslovakiet. *Feix* forsøgte at gøre gode miner til slet spil, men døde dog i fattigdom i Tyskland efter krigen.

En af de ledende englændere var rektor *W. A. Sibly,* vor præsident nogen tid efter krigen. Han ejede en berømt kostskole i Stonehouse med vegetariske afdelinger, hvis drenge i det store og hele var de andre

overlegne både i sport og på skolebænken. Han er stadig medlem af den internationale styrelse som tidl. præsident. Sekretæren for Londons veg. forening var *Frank Wyatt*, der døde af overanstrengelse under forsøget på at holde det hele gående under bombardementet af London. En anden var sekretæren for verdens ældste veg. forening, The Vegetarian Society, i Manchester *James Hough*, en herlig fornøjelig lille mand med en mægtig arbejdsenergi. Han døde først for nylig i høj alder som en af unionens vicepræsidenter. Sekretærerne i de engelske foreninger er lønnede personer, der gør et mægtigt arbejde for vegetarismen. Sammen udgiver de to foreninger nu det engelske The Vegetarian. Den nuværende sekr. for The Veg. Soc. *G. Rudd*, er for tiden også generalsekretær for Unionen.

I Tyskland ledede før krigen lektor *G. Schläger* foreningen i Kassel og red. *Georg Förster* den i Dresden. Disse foreninger blev slået i stykker under 2. verdenskrig. *Förster* havde skabt et vældigt vegetarisk arkiv, som han dog arbejdede videre med efter krigen. Han er nu død, og vi kender ikke arkivets skæbne. Efter krigen stablede de tyske vegetarer under store personlige stridigheder igen nogle veg. foreninger på benene. Lederne i øjeblikket af de to største er redaktøren af det store vegetariske magasin »Vegetarisches Universum«, redaktør *Th. Rall*, Ebhausen, Schwardzwald og fabrikant *Geo Hiller*, Hannover, redaktør af det andet store veg. organ i Tyskland, »Der Vegetarier«. IVU har efter krigen forsøgt at få et venskabeligt samarbejde i stand mellem de tyske veg. foreninger. *Hillers* forgænger, dr. Waag, var positivt indstillet derfor, men red. Rall vil kun »samarbejde« efter de andres underkastelse. Han modarbejder derfor også den næste internationale kongres, der skal afholdes i Tyskland 1960! Denne arrangeres så alene og bekostes delvis af *Geo Hiller*.

Men tilbage til de tidligere kongresser. 1929 afholdtes en strålende kongres i Steinschönau, Tjekoslovakiet, under ledelse af sudetertyskerne *Dürr, Schnitzer* og *Feix*, med Schnitzers økonomiske støtte. Store amatørskuespil og sangeroptræden vidnede om folkets dramatiske og musikalske talent. Der var en herlig international, broderlig stemning i den lille by Warnsdorf omkring det vegetariske kursted, hvor vi var indkvarteret. Man kan ikke lade være at tænke på tilstandene nu.

Nye navne blandt de vegetariske ledende personligheder skal nu nævnes. Wagnerentusiasten, professor *Hugo Nolthenius* fra Holland, udtrådte af ledelsen (jeg overtog kassererposten efter ham), men den nu mere end ældgamle hollænder, ingeniør *Felix Ortt* er endnu et strålende eksempel på vegetarisk arbejdskraft og udholdenhed. Vor præsident blev nu C. J. van Borrendam, Haag, en kraftfuld personlighed, der af nazisterne blev forment adgang til Tyskland p. g. a. sine uforbeholdne udtalelser om tilstandene der. Han døde desværre af sult — ødem — under total mangel på medicin etc. under den 2. verdenskrig, mens flere af vore jødiske venner blandt de hollandske vegetarer totalt forsvandt. Kendte hollændere fra vore senere kongresser er ingeniør *G. van Nederveen*, en overgang formand for den holl. veg. forening, skoleleder *G. Vinkenborg*, den nuvær. formand, den kvindelige læge *Tine A. Kaayk*,

der så storartet besvarer spørgsmål i det holl. veg. tidsskrift, De Bode. Endvidere direktør *J. J. Kooijmans* og frue. Denne sidste taler og skriver flydende dansk og har oversat fru *Nolfis* »Levende Føde« til hollandsk. Sammen med fru *Tine Kaayk* og fru *M. van Borrendam*, enken efter vor tidl. præsident, var de de praktiske arrangører af den senere hollandske kongres.

Nå, men vi må atter tilbage til kongresserne. I 1932 holdt vi kongres i den vegetariske koloni Eden, Oranienburg ved Berlin, som *Hindhede* satte så højt. Lederen af denne kongres var Edens forretningsfører *Karl Bartes*, formand for en af de tyske veg. foreninger. Denne kongres blev et mægtigt opbud af praktisk ernæringsvidenskab og industri, tysk organisation og kunstudfoldelse, skuespil, musik og folkedanse. Ak, ja, de svundne tider, nazismen stak allerede da sin hestehov frem, bl. a. under et foredrag jeg holdt om Tysklands generobring af en plads i solen efter 1. verdenskrig. Jeg var ikke glad for den demonstrative tilslutning, visse af mine normalt mente udtalelser fik fra en del af tilhørerne. Men både *Bartes* og *Feix* blev senere (nødtvunget?) smittet af den falske lære. Vi følte os jo ikke rigtig tilpas i denne atmosfære efterhånden og ville derfor vise vore vegetariske brødre fra Centraleuropa, hvordan man stadig kunne leve et menneskeværdigt liv i andre lande. Vi besluttede derfor at forsøge at afholde næste veg. kongres i Danmark. Det var et stort vovestykke, da vi ikke havde nogen mæcen eller institution, sådan som tidligere i andre lande, til at støtte os. Det lykkedes mig dog ved frivillige bidrag fra Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer at stampe så mange penge op til formålet, at familien *H. L. Henriksen*, specielt den unge *J. D. Henriksen*, nu læge i USA, sammen med mig fik arrangeret kongressen i Daugård ved Vejle i 1935, hvor vi kunne optræde som generøse værter for vore betrængte brødre fra Mellemeuropa. Vi havde et herligt harmonisk samvær på den adventistiske højskole i Daugård. Mange af de store gamle mødtes her for sidste gang, *Hindhede, Saxon, Røgler, Schnitzer, Dürr, Sibly, S. A. Hurren*, London, *Hough, Wyatt, v. Borrendam*, dr. *Nussbaum*, Paris, nu medlem af den internationale styrelse, anerkendt læge med kræftforskning som speciale. Mange mener, at det var en af de bedste kongresser, vi har haft.

Af andre navne skal nævnes *Werner Zimmermann*, Schweiz, okkultist, globetrotter, rejsende i Østens kultur, entusiastisk forkæmper for naturlig nudisme. I Hamburg arbejdede den store sprogkender, esperantist og humanist, udgiver af et esperantistisk vegetarisk tidsskrift, *Oscar Bünemann*, forhadt af nazisterne, glødende for verdensbroderskab. Herhjemme stod jo overlæge *Carl Ottosen* og »gamle« *H. L. Henriksen* endnu i deres fulde arbejdskraft og gjorde et vældigt arbejde for udbredelse af sundhedens evangelium. Tidligere havde vi haft vor store organisator ingeniør *P. Schrøder*, vor kraftfulde formand, stifteren af den store veg. restaurant »Pomona«, som 1. verdenskrig desværre gjorde det af med, og *St. Fink Jensen* fra »Solblink«s, senere Vegetarisk Tidsskrifts første dag vor flittigste medarbejder. Frem i første række kom så også *Niels Nielsen*, en tid lang vor formand, som foruden sit organisatoriske slid jo også var — og er — et eksempel på vegetarismens sundhedsbevarende

kraft ved sin stadig op gennem årene bevarede position som tennisspiller. Glemmes må heller ikke vor senere formand og redaktør, havebrugskonsulent *Hans Mosegård*, der har gjort et umådeligt arbejde for at popularisere den praktiske vegetarisme. I Sverige trådte redaktør *Carl Schelin* og bankkamrer *Josef Pedersen* værdigt i *Saxons* fodspor under ledelse af den vidtskuende praktiske idealist, major *Ernst Killander*. Han er nu død, et stort tab for vore svenske meningsfrænder, mens *Schelin* stadig rykker i trådene i kulisserne, og *Josef Pedersen* er vor internationale kasserer.

Men vi må kigge lidt på fortiden igen.

Sidste kongres før sidste krig blev afholdt 1938 i Norge, hvis spæde vegetariske bevægelse under borgmester *Magnus Karlsen*, Stavanger, og dr. phil. *H. J. Røgler*, Oslo, (som jo sammen med sin utrættelige frue har ledet flere vegetariske pensionater og restaurationer i Oslo) under den praktiske ledelse af *Røgler* fik arrangeret kongressen i Oslo og Hurdal. *Waerland* og *Zimmermann* var nu blandt de store navne. Dér sås så mange af os for sidste gang.

Krigen slog så igen unionen i stykker, men dog opretholdt jeg ved hjælp af bidrag fra Sverige og Danmark skinnet af en international union. Lige efter befrielsen, inden de normale forbindelser var kommet i gang, lykkedes det mig illegalt med en engelsk militærflyver at få et brev igennem til *Hough* i Manchester, og pr. telegram fra ham startedes så atter sammenknytningen af de bristede tråde. Gennem *Hough* hørte jeg om *Wyatts* død, fra Holland fik jeg den sørgelige meddelelse om vor præsident *v. Borrendams* død i det udhungrede Holland. Vor sekretær *Feix* var forsvundet i nazismens heksekedel. Men vi måtte jo videre. Jeg fik startet en indsamling til lindring af nøden blandt vore venner i Holland og fik afsendt en del vegetariske levnedsmidler til dem gennem Den sanitære fødevarefabrik i København. Ligeledes fik jeg vore meningsfæller i England og Holland som repræsentanter for de største foreninger til at være med til at udnævne en provisorisk international styrelse. Det blev til, at rektor *W. A. Sibly*, England, blev fungerende præsident og lektor *J. H. Bolt*, Holland, sekretær, mens jeg fortsatte som international kasserer. Ved en vældig korrespondance fra min og *Bolts* side fik vi samlet unionen igen, og i 100-året 1947 for stiftelsen af verdens første vegetariske forening, The Vegetarian Society i Manchester, afholdtes så første kongres efter krigen på *Siblys* vegetariske kostskole Springfield i Stonehouse i Glouchester. Det var igen et herligt opbud af ledende vegetarer både fra England og udefra. Nævnes skal bl. a. *Ralph Bircher-Binner*, Schweiz, *Are Waerland*, *Hedfors* (formand for den svenske frisksportsbevægelse), *Kai Dessau*, København, der blev indvalgt i Unionens bestyrelse og i Amerika gjorde et stort arbejde for de forskellige amerikanske foreningers tilslutning til Unionen. Dr. *Cyril Pink*, der gav forbavsende oplysninger om 25 års erfaringer på sin vegetariske fødeklinik. *Donald Watson* og *Mrs. Fay Henderson*, der med varme talte for veganismen (ernæring uden dyriske produkter).

I tidens løb var mange vegetariske forbindelser gået tabt, mest fordi krigen havde standset arbejdet. Foruden med de allerede nævnte for-

eninger har jeg i tidens løb haft forbindelse med de i det følgende nævnte foreninger eller krese. De med * betegnede har vi atter fået forbindelse med, selv om det ikke i alle tilfælde er blevet til medlemsskab endnu. (Endvidere er Indien jo nu kommet til.) The Millennium Guild i USA og forskellige andre mindre krese i USA og Canada (*), Østrig, Belgien, Bulgarien, Bolivia, Tjekoslovakiet, Danieliter ordenen i England, Esperantovegetarerne i England, Den vegetariske cycle- og athletklub i London*, indehaver af en smuk række rekorder, Estland, Finland, Grækenland, Ungarn, Italien*, Irland, Skotland*, Litauen, Mexico, New Zealand*, Israel*, Polen, Portugal, Rumænien, Leningrad, Moskva, Spanien, Schweiz*, Yucatan. Nogle af disse lande må vi jo desværre afskrive, andre har vor generalsekretær måske allerede fået med os igen, og vi forsøger stadig at udvide kresen.

Kongressernes række fortsattes med Holland, Oesterbeek ved Arnhem 1950, Sverige, Sigtuna og Stockholm i 1953, Paris 1955, Indien 1957, og vi håber så at samles igen i 1960 i Hannover og Hamburg.

I kongressen i Holland deltog den verdenskendte mazdaznanleder Mrs. *Clarence Gasque* fra Californien. Hun bevilgede os et større beløb årligt til vort arbejde, bl. a. til indretning af et sekretariat i London og antagelse af fast sekretær. Dette gjorde det muligt for os systematisk at søge at få knyttet forbindelser verden over og at afholde vore kongresser uden al for smålig skelen til udgifterne. I Paris havde vi således et af de moderne tolkningsanlæg, hvad der jo sparede en masse tid.

Kongresserne har deres store betydning ved at vegetarer fra de forskellige lande mødes og lærer hinanden og vore forskellige vilkår og arbejdsmetoder at kende, og ved de henvendelser vi derfra retter til presse og regeringer, Unesco, Fao etc., hvilke sidste to institutioner vi er i fast korrespondance med.

Ved kongressen i Indien fik vi jo et videre virke, øvede god indflydelse på udviklingen der.

Vi har nu foruden generalsekretæren i England, Mr. *Geoffrey Rudd*, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England, regionssekretærer i Bombay og Los Angeles.

Vi håber, kongressen i Tyskland i slutningen af juli 1960 ikke alene vil styrke vor stilling i Europa, men også vore forbindelser verden over.

Alle danske vegetarer indbydes herved til at deltage.

*Oluf Egerod.*

P.S. Dette er skrevet — på redaktionens opfordring — på ferierejse uden hjælpemidler, og der har derfor muligvis indsneget sig erindringsfejl. *O. E.*

# Medlemskontingent

Vi anmoder de medlemmer, som endnu ikke har betalt for dette år, om at indbetale snarest.

Ligeledes minder vi om det fond, som frk. Krøjgård Thomsen har stiftet til et »sundhedshus«, hvilket man kan læse om i sidste nummer under formandens beretning.

## *Lidt om*

# »atomer« i ernæringen

I vor tid, hvor tale om »atomer« er ret dagligdags, forstår man bedre og bedre de videnskabsmænd, der allerede for mange år siden talte om »de levende kræfter« i rå plantedele, knolde, frø o.s.v.

*Dr. Max Bircher-Benner* opdagede allerede ved århundredskiftet, hvilken vidunderlig virkning råsafter og grønt havde på syge mennesker og kaldte denne kraft, som vi indtager gennem de levende planter, for SOLENERGI.

*Professor Mc. Collum* udtalte sig i 1932 om den opdagelse, han havde gjort med de grønne blades mærkværdige egenskaber, som gav de mest overraskende resultater i de daværende ernæringsundersøgelser.

*Forskeren Mc. Carrison* udtalte i 1936, at den rå plantekost besad særlige *sundhedsskabende egenskaber,* som ikke blot er afhængig af dens vitaminindhold, men også af noget andet, som hænger sammen med friskheden, og hvis art dengang var lidet kendt. Han mente, det var en eller anden form for energi, f. eks. *stråler med karakter af lys, eller elektricitet.* Han havde også allerede dengang konstateret, at denne særlige energitilstand hurtig aftog i betydning *ved opbevaring af friske grønsager.*

*Professor George Lakhovsky* udtaler i sin bog »Livets hemmelighed«, 12. kapitel bl. andet:

Sygdom skyldes forstyrrelser i svingningsligevægten i den levende celle.

*Det biologiske atom* ødelægges ved *sterilisering,* altså ved *kogning.*

Og selv om det har bevaret sin form, ja endog sin *kemiske sammensætning,* så mister det de *elektromagnetiske* og *svingende* egenskaber, som finder sted i cellulære svingninger.

*Død næring,* altså stof, som er blevet steriliseret gennem *varme, bliver meget vanskeligt optaget af de levende celler.*

*Da det ikke mere svinger, føler cellerne det som fremmedlegemer.*

*Assimilationen* (opsugningen) er besværlig og efterlader *altid mange affaldsstoffer.*

Når man derimod indfører *levende materiale i vævet,* tilfører man organismen *svingende celler. De breder sig hurtigt i de forskellige væv og bliver let assimileret af cellesubstansen,* der optager dem i form af *magnetiske svingninger.*

Gennem *dette spil af biologiske atomer,* som giver *cellen de manglende fysikalske, kemiske og elektriske* elementer i svingende form, fornyes svingningsligevægten på en ganske enkel måde.

*I betragtning* deraf er vor *ernæring gennemgående ikke fornuftig. Cellens* sammensætning og dermed dens svingninger bliver *gennem vor ernæring* hvert øjeblik *forandret.*

Det sædvanlige *misbrug af kogt føde, særlig kød og fisk,* er skadeligt og fører til *ophobning af affaldsstoffer i cellerne* (Toksiner, Ptomainer og fl.), som *hindrer cellerne* i deres *normale svingninger.*

Derigennem *ødelægges cellerne*, og der opstår *fysiologisk degeneration* (sygdom), for *tidlig alderdom* og *for tidlig død*.

Alt dette forstod *dr. NOLFI*, da hun ca. 1940 startede med HUMLEGÅRDEN og her har hjulpet tusinder med den rå kost.

Undertegnede er en af dem, der har erfaret dette, og *som i dyb taknemlighed mindes dr. Nolfis pionerarbejde på dette felt.*

*Else B. Nielsen.*

# *Angående COCA-COLA*

Da 18 danske bryggerier og mineralvandsfabrikker fra 1. juli fremstiller COLA-drikke og kappes om at få folk til at drikke det, har vi d. 26.-6. tilsendt 6 dagblade nedenstående advarsel. Da en sportsentusiast er blevet hovedforhandler, må man vel desværre forudse, at mange sportsfolk vil falde for fristelsen til at drikke Cola.

Til pressen:

Da vi i vor forening bl. a. også arbejder for folkesundheden, kan vi ikke undlade at advare mod COCA-COLA, som om kort tid bringes på markedet herhjemme og dermed indgår i rækken af mere eller mindre skadelige nydelsesmidler, hvor *tobak, alkohol, kaffe* og *te* skal nævnes som de værste.

COCA-COLA indeholder ifølge ernæringsforskerne dr. Ragnar Berg, dr. fil. Henning Karström og andre forskere *coffein, fosforsyre* og andre skadelige alkaloider. Da det jo fortrinsvis er børn og unge, der indtager læskedrikke uden alkohol, må vi forældre særlig være på vagt, da disse drikke som oftest danner vane. *Coffein*, der bl. a. også forekommer i kaffe og te, anføres af otte forskere, deriblandt farmakologen, professor dr. Steyn, Sydafrika, som en væsentlig årsag til de almindelige sygdomme, hvor *mavekatar, mavesår, kræft, forstyrrelser i nervesystemet* og *hjertevirksomheden* er de hyppigst forekommende.

Derfor bør børn ikke drikke kaffe og te.

Ifølge forskerne indeholder en flaske COCA-COLA ligeså meget coffein som en kop kaffe.

b) COCA-COLA er vaneskabende.
c) - - skader tænderne,
d) - - kan give mavesår — koffeinet sammen med drikkens fosforsyre øger mavesaftsafsondringen.
e) - - forrykker appetitten — har højt sukkerindhold.
f) - - forrykker fordøjelsen — stort syreoverskud.

Da det er fastslået, at sukkeret ødelægger tænderne og blodets kemiske balance, hvorved sundhedstilstanden automatisk nedsættes, vil vi samtidig henstille til fabrikanterne af læskedrikke og is, at man nedsætter sukkerindholdet.

Bedst ville det være kun at give børnene læskedrikke af friskpressede frugter uden tilsætning af kemikalier eller sukker. *E. B. N.*

HVORDAN MON SUNDHEDSSTYRELSEN
SER PÅ COCA-COLA

# Giftsprøjtningen
## må ophøre snarest

Der indtræffer stadig meningsløse dødsfald som følge af de frygtelige giftstoffer, alle mennesker har lejlighed til at købe og bruge i flæng. Den 3.-6. læste man om en kvinde, der styrtede bevidstløs om med lammelser i arme og ben; på en nabomark arbejdede man med Bladan. Den 4.-7. døde en lærling efter at have blandet Bladan i noget lokkemad til rotter. *Mange, mange tilfælde bliver registreret mellem år og dag, men den indirekte skade, som alle disse forfærdelige gifte udgør, får vi næppe nogensinde tal på.*

Da giftbesprøjtningen bevisligt skader både afgrøder og jorden, må vi vegetarer støtte de biodynamisk interesserede dyrkere alt det, vi kan, ved at købe deres varer, og ved stadig at anbefale andre mennesker at spørge efter de giftfri produkter.

Hilde Kunitz har sendt os oversættelse i uddrag af *Günther Schwabs* interessante bog *»Der Tanz mit dem Teufel«*. I et kapitel, der omhandler giftbesprøjtningen, skriver han:

Jordbund og vegetation står i en vis vekselvirkning til hinanden. Er jordbunden syg, vil naturen sørge for, at der dannes plantesamfund, der er egnet til at genoprette den biologiske ligevægt. Det er det, menneskene kalder »ukrudt« og bekæmper med *kemiske gifte*. Derved forhindres ikke blot den naturlige regeneration af jorden, men giftstofferne føres med regnvandet ned i jorden og gør den endnu mere syg.

Når parasiter truer med at tage overhånd, vil der i en sund natur fremstå masser af fjender til at tilintetgøre dem. Men balancen ødelægges med de frygtelige gifte, de insektædende fugle dør, ligeledes mariehøns, pindsvin, egern, tudser, frøer. Regnorme uddør — der bevirker at jorden bliver gold, biernes uddøen betyder jordens forstopning. Det eneste, der lever videre, er de »skadelige« insekter, og nye og stadig stærkere gifte kastes på markedet. Disse organisk-syntetiske insektcider er stærke åndedræts-, mave-, nerve- og kredsløbsgifte, der optages gennem lungerne, huden og føden.

*Mange af disse stoffer bliver flere gange giftigere,* når de er i fedtvæv, mælk, smør, fløde og svinefedt.

Uddrag af en anden bog *»Vergiftung durch Schutzmittel«* af Wolfgang von Haller falder i tråd med Schwabs. En ung amerikansk læge, dr. *M. Biskind,* beretter om giftenes farlighed. Det kostede ham hans stilling i den *offentlige sundhedstjeneste;* nu rejser han rundt og holder foredrag, mens industrien beroliger folk med, at der f. eks. skal meget høje dosis til af DDT, for at det er giftigt, mens undersøgelser har vist, at 1½ gr DDT er nok til at dræbe et menneske; dobbelt så giftigt er *HCH-Hexamidlerne med de kombinerede Lindan præparater,* mens *Parathion* eller *E 605* er *39 gange så giftigt* som DDT, sidstnævnte bruges til Olivenmarkerne, hvorfor Amerika har forbudt indførsler af Olivenolie. Mange af præparaterne forårsager betændelse i mave- og tarmslimhuder, betændelse i lever, åndedrætsforstyrrelser, lammelser osv. og har i høj grad sin store andel i de allergiske hudsygdomme, de vegetative neuro-

ser, nyre-, lever-, hjertekredssygdomme, der alle er tiltagende. *Vi må derfor energisk forlange, at den kemiske skadedyrsbekæmpelse erstattes med den biologiske.*

Man kender 2000 plantearter, der indeholder stoffer til bekæmpelse af skadedyr, og som er uskadelige for mennesker. Samtidig må man biologisk arbejde på at gøre planterne stærkere.

Vor egen professor i farmakologi, Knud O. Møller, advarer gang på gang mod at ødelægge balancen i naturen; fuldstændig på linie med ovennævnte forfattere, og tilhængerne af bio-dynamisk bedrift her i Danmark eksperimenterer med planteudtræk til besprøjtning. *E. B. N.*

## Rent ud sagt

Har De et problem eller et spørgsmål, De gerne ville have svar på, skriv da *kort* og *godt* til os, da pladsen i tidsskriftet er begrænset. Vi skal derefter prøve at finde frem til et tilfredsstillende svar. Red.

## Køkkenkrogen

Dagens hovedmåltid (råkostanretningen) kan i øjeblikket bestå af et par kartofler, en gulerod, snittet eller revet, som man har tænder, en tomat, et stykke agurk og mange grønne blade. Den overhældes med tykmælk, langmælk, koldpresset olie eller marinade af fløde og citron (aldrig eddike). Man kan tilsætte frisk grøn peber, karse, dild eller andre krydderurter efter smag.

En sund og velsmagende smørecreme til knækbrød eller grahamsbrød kan laves af koldpresset olie rørt med soyamel, tilsat lidt gulerodssaft. Drys lidt purløg, karse, dild eller lign. på.

Hvis De absolut må have en varm ret, spis da altid en portion rå grøntsager eller frugt *først.* Ved indtagelsen af *al varmebehandlet føde* indtræffer en forøgelse af de *hvide blodlegemer* (flere forskere kalder denne proces en »betændelse« på grænsen af det sygelige og rettet mod det fremmede) *(fordøjelses - leukocytose).* Denne belastning af organismen indtræffer ikke, når man spiser rå, ukogt plantekost, selv om man spiser en kogt ret bagefter.

Ved »kogning« af grønsager er den mest skånsomme metode at lade dem småsnurre i egen saft med noget olie eller andet fedtstof under tæt låg, så kort tid som muligt, da *næringsværdien synker for hvert minut, opvarmningen forlænges* (prof. Werner Kollath).

Kog altid de renskuerede kartofler i ganske lidt vand, eller *bag* dem i ovnen.

På et medlems forespørgsel om syltning af frugt mener vi, at den bedste måde at hengemme disse på må være ved henkogning, da man her undgår både sukkerets og konserveringsmidlernes skadelige virkning.

*Tomatret:* 5—10 tomater, et fintskåret løg, 2 grønne pebre, der er skåret i strimler, svitses sammen i salatolie, der tilsættes 1½ kop vand eller urtesuppe og 1 kop naturris.

## Maanedens fagbog:

B. Stener Eriksen: *Spiseløg.*
Pris kr. 5,35
**kan bestilles i enhver boghandel**

**Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,**

Anker Heegaardsgade 2,
København V.

***Her er maleren!***

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

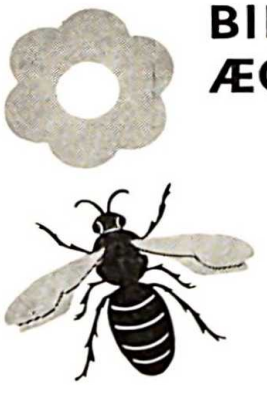
**O. A. OLSEN . Malermester**
**Helgesvej 15, F. . FAsan 2370**

**På Mallorca, Råkostkurstedet Plaisir d' Arabella**

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Kursøgende modtages hele året. Man kan være fremme på 6—7 timer m. AERO-LLOYD fra Kbhv. Fly tur/retur + 2 ugers kur m. m. fra d. kr. 800.-

Skriv efter opl. til *Mmme Arabella, Paguera, Mallorca, Spanien,* og vedlæg venligst international svarkupon eller ring til *MI 4008, fru Nina Holm,* Aero-Lloyd, København.

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



**BIERNES VIDUNDERSTOF**
**ÆGTE GELÈE ROYALE**

# API-VITIN

giver **VITALITET** og **LIVSLYST**

IMPORTERET FRA SCHWARZWALD

**HUSK AT FORLANGE DEN**
**ÆGTE TYSKE GELEE ROYALE**
**VOGT DEM for efterligninger!**

Fås hos apotekerne og medicinaludsalg. — 21 kr. til 20 dages forbrug.

*Nyhed:* **API-VITIN**
fås også nu i glas ampuller (extra stærk)

*Generalagentur:* **HONNING-DEPOTET**
Nr. Søgade 39 — København K.
Central 8176 — Palæ 8176

## Sund og glad ung pige

søges til husgerning i Det Internationale Børnecenter til september. Kosten er råkost-vegetarisk. Gerne vordende børnehave- eller fritidshjemslærerinde. Ordnet frihed og løn efter kvalifikationer.

*Karen Bjørnsby*, Hartmannsvej 23, Hel. tlf. Hel. 7869.

### Rene naturprodukter:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Carbotex kultabl., vegetabilske | 100 | stk. kr. | 2,40 |
| Cernelle Pollendragees | 30 | - - | 4,25 |
| Faexal Gærtabletter | 250 | - - | 2,25 |
| Salus Malva Te | 100 | g - | 4,50 |
| Svensk Lini (hørfrøpræparat) | 250 | - - | 3,85 |
| Vibeta hvedekimolie | 100 | ml - | 12,00 |
| Vivita norsk bladgrønt pulv. | 170 | g - | 3,50 |
| Vivita tabletter | 350 | - - | 4,85 |
| Yokis (Reform-Yoghurt) | 40 | g - | 4,65 |

Fås på apotekerne og hos materialister

Generalagentur:

*Gønget & Co.*, Evanstonevej 12, Hellerup

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

*-det ideelle Kosttilskud*

**NB!**
**Cirkulin Hvidløgperler 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 — a, b, c og d — derfor et vigtigt Næringsmiddel, der anbefales Gamle og Unge som dagligt Kosttilskud hele Aaret rundt! Det virker paa én Gang styrkende og forebyggende paa hele Organismen.**

Der indtages (synkes) 3×2 Perler daglig ved Maaltidernes begyndelse

**NB! Ingen Lugt — Ingen Smag!**

Vor Pakning med ca. 180 Perler = 1 Maaneds Forbrug
Forhandles **kun** af: **Apotekere, Materialister, Raakostforretninger og Købmandsforretninger**

Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede **Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger** og sørger for **omgaaende** Levering. — Prøvepakninger kan rekvireres ved Indsendelse af Kr. 3,00 pr. Stk. til nedenfor angivne Postkonto.

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

*Råkost- og*
*Vegetarrestaurant*
**»ROMA«**

Spis Deres mad i
råkost- og vegetarrestaurant
**»ROMA«**
*Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96*

---

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

**RAAKOST -**
***sundhedens kost***

Råkost giver sundhed
og bevarer den.
Råkost er kilden til den livs-
fornyelse, alle har behov for.

**Kom til**
*Råkostdepotet*
**og få vejledning**

**Gothersgade 129, København K.**
**Telefon Central 62**

**NAAR DET GÆLDER**
**BØGER**
**GAAR DE IKKE FORGÆVES HOS**
**STRUBES**
**BOGHANDEL - FORLAG - ANTIKVARIAT - KBH. O.**

**Afholdshotellet - Vegetarisk køkken**

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

# 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**
**litteratur**

*C. V. Pink:* „Hvad moder og barn bør 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, tlf. 277 (kl. 13—17)
*Forlang brochure tilsendt.*

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

**Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr**

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyre-internat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyr-plagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlems-bladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af inter-natet, Islevdalvej 85, Brh., Isle-bro 695.

**BENLØSE KRO**

ved Hovedvej 1 (59 km stenen) serverer såvel som al anden mad meget gerne vegetar- og råkost.

**Christian og Ragna Andreasen, tlf. Ringsted 1607 - 1431.**

## 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

## PROVINSENS

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**

**etabl. 1877**

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

## Skodsborg Restauranten

er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem

**vegetarisk mad**
**råkost — diæter**

Frokost - middag - à la carte
Åben søndag—torsdag incl. kl. 11—19.
Fredag kl. 11—15 - Lørdag lukket
Søndag i tiden 1/6—1/10 åben kl. 11—14.
*Telefon PAlæ 8855*
*St. Kongensgade 36—38, mezz.*




Fås også i Råkostdepotet

**RÅKOST**

skaber sundhed, velvære og øget modstandskraft mod infektioner. Besøg **Råkostkurstedet „HUMLEGAARDEN", Humlebæk,** telefon Espergærde 465. - 100 pct. råkost. - Åbent hele året. - Dagligt lægetilsyn. - Hjemlige forhold. - Moderate priser. - Skriv efter prospekt.

FOLKEBLADETS BOGTR. - RINGSTED