Vegetarisk Tidsskrift



Forsidebilledet er lånt os af VEGE[illegible]

I dette nr. bl. F.flerflrcls „rrancementer - sprøjtning - Rund- skrivelse [r. I. V. U. - Sundhed«.,r«l«» »8 coca-cola f'sode "ser, tsrder **OK** sundhed.

Udg|\®t af Dansk
Vogatar- og
^^kostforanlng

52. årgang
nummer 5
S.p«br-OI<»br. 1959

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetar- og Råkostforening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler stir 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 0., 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.

Ans\arhavende 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. Aben hver dag kl. 11—19.

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

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).

Besøget på Skodsborg Badesanatorium

søndag den 4. oktober 1959

Vi mødes omkring kl. 10.30 ved Skodsborg station og går først en tur i den smukke omegn. Kl. 12 vil direktør Vesterlund fra Skodsborg sanatorium fortælle os cm instituticnen. hvorefter der serveres vegetarisk middag for os å kr. 2.50.

Er vejret godt. og er der stemning for at gå en eftermiddagstur, gør vi det.

Man bedes tilmelde sig i Råkostdepotet, da deltagerantallet er begrænset p. g. af megen travlhed på Skodsborg Badesanatorium.

Vi gør opmærksom på, at foreningen JORD. ARBEJDE. KAPITAL (JAK) holder møde

mandag den 5. oktober kl. 20

i den *s,ore sal* i *Admiral Gjeddes Gård.* St. Kannikestræde 10. Vore medlemmer er velkomne. Foredragsholderen, direktør Halfdan ^sLansen, taler om JAK-bevægelsen. Denne forening stiftedes for ea. 28 ar s,den af '•»[d]^tør K E Kristiansen. Middelfart, der er far til Halfdan Kristiansen S>stcme rentefri indsættelse og udlån af penge; det har virke. så godt, at [foren,n]S^" har fået bevilling og har oprettet sin egen iandsbank der bliver mere og mer søgt da folk bliver klar over det *sunde grundlag,* der bygges pa. K. E. Kn T o g hans kone har begge være, vegetarer i ea. 50 år og stagede j^sin. id e Hindhede-pensionat i København. Der er mulighed for. at hr. K. E. Kr.st.an vil holde foredrag i vor forening i løbet af vinteren.

*

Vi har modtaget en de, pjecer om bio.ogisk^ynannsk prdbj.g som interesserede medlemmer kan få gratis mod vedlæggelse af porto. Sknv til Else Nielsen. ^

Da vi påtænker at arrangere en studiekreds i esperanto, holder frk. Margrethe Noll foredrag

torsdag den 24. september kl. 20

i ROMA. Østerbrogade 85: -Hvorfor ^ vegetarerne esperanto,. Alle er velkomne. Entré t kr. for medl.. kr. 1.50 for ikke-medl.

Sæsonens næste foredrag holdes

tirsdag den 27. oktober kl. 20

i Vartovs store sal. Farvergade 27.

Læge Hugo Svarrer fra Humlebæk taler om:

r[illegible] Fremskridt inden for bio g ^

^Dr. Svarrer er som bekendt læge på Humlegmen ^ med interesse ind for naturhelbredelscsmetodcr, der pra ^ ^ ^ for jkke-medl.

ALLE er velkomne. Entre 1 kr. • ^

Hård lægeanklage mod dansk presse

Ugeskrift for læger hævder, at pressekampagnen er blevet årsag til 20—30 bladan-selvmord. I den anledning har vi tilsendt pressen folgende, der blev optaget i Aktuelt 21/8:

Tak til pressen.

Hvor ufatteligt at »Ugeskrift for læger« ifl. E. S. M. AKTUELT 24/7 retter anklage mod dansk presse, fordi den prøver at gøre folk opmærksomme på faren ved alle de giftstoffer, der anvendes i vor tid til jorden og dens afgrøder.

Vi andre, der også arbejder for en større folkesundhed, er *pressen meget taknemlige* og ønsker endnu flere *kendsgerninger* om den forfærdelige skade, som ingen af os sandsynligvis endnu kan overskue, *men som vi giver vore børn og børnebørn i arv.* Udover udtalelser mod faren af enkelte danske videnskabsmænd som f. eks. prof. Knud O. Møller, der gang på gang advarer mod ødelæggelsen af balancen i naturen, og dr. phil. Claus Munk Plum, der i POLITIKEN 22/7 skrev, at bladan er en snigende gift for vort nervesystem, er det meget få advarende røster, man hører.

Man fristes til at spørge ansvarlige:

1) om Danmark aldrig er repræsenteret ved de kongresser, hvor ernæringsforskere er til stede, som f. eks. den internationale kongres 1957 i Hannover, hvor 500 eksperter inden for lægevidenskab, biologi, kemi og farmakologi fra 16 nationer bl. a. drøftede dette problem og fremkom med mange »artige« ting. De har f. eks. påvist ikke færre end op imod 1000 kemiske fremmedstoffer i madvarer af enhver art i den vestlige verden. De har regnet ud, at normalforbrugeren hver eneste dag indtager 2,2 g af sådanne fremmedstoffer, og man tager ikke i betænkning at udpege nogle af dem som en væsentlig årsag til de såkaldte civilisationssygdomme, der nu hærger menneskeheden.

2) om Danmark ikke kender det internationale selskab for nærings- og vitalstofforskning, som ca. 1955 stiftedes af omkring 1000 læger og videnskabsmænd fra 20 lande med prof. Albert Schweitzer i spidsen. Kernen i selskabet er det videnskabelige råd, som for tiden omfatter 120 ledende læger og videnskabsmænd, bl. a. flere nobelpristagere. Hovedopgaven er gennem videnskabelig forskning at give bidrag ti' ln" kæmpelse og standsning af civilisationssygdommene. Man vil forsoge at holde mennesket sundt ved at - her citeres lovene - 1. Sikre og genoprette den naturlige livsordning og livsrytme. 2. Fremkalde lors yrrcisesfn celle- og vævsånding. 3. Lade kroppens celler få en harmomsk tilførsel af livsvigtige stoffer. 4. Forhindre angreb af cclleg l"^ Man vi De kcempe anvendelse af *radioaktive stoffer,* forårsage 01 b mn(1 ,., e g af kemika "er *til føden,* f. eks. *syntetiske* ^vestof'^ f r, koL^ indførn V~ lnasmidler °g *insektdræbende midler.* Man stræber efter fri- -kere nygiejnisk drikkevand "den tilsætning af klor, fluor m- nl-' luft i fabriker, storbyer m m altså frigk]uft ·]alle situationer

Desuden vil man tilbyde mennesket en beskyttelsesernæring mod civilisationssygdomme gennem en føde, som er fysiologisk velafvejet, kvalitativ, rig på livsvigtige stoffer og fri for alle giftige substanser. Selskabets forskere kan videnskabeligt bevise og bekræfte værdien af naturlægekunstens erfaringsresultater. *Sundhed, lykke og harmoni er de afgørende faktorer.*

3) om Danmark ikke kender det program til redning af folkesundheden, som ca. 44 tyske forskere og læger udarbejdede for få år siden, og som i realiteten går ud på samme ting som i spørgsmål 2.

Hvad gavner det, at høstudbyttet er forøget, når kvaliteten er forringet, og jorden gradvis ødelægges, så værdifulde skabninger som bier, regnorme, mariehøns, småfugle osv. udryddes. Hvem far "dbytte???

Alene i Danmark bruges der for op imod 50 mill. kr. årligt til midle. mod sygdomsvækkende bakterier, svampe, insekter og ukrudt i agrene og i magasinerne.

Flere videnskabsmænd og pionerer kan vise os vej ud af *dette* d lemma Jeg tænker herhjemme på bio-dynamisk forening, hvor 50—60 landm l d ogTrugtavlere forsager at gå imod strommen og efter e« pnnop bygget på den tyske videnskabsmand Rud. Stemers toere 'emb™ger sunde giftfri produkter fra en jord. der tilfores kompost. p ræparater og hvor udtræk af planter udgor besprøjtningen i stedet for de uhyre mængder kemiske præparater, der jo også i større og større grad foruroliger almindelige landmænd og gartnere^ Ligeledes tænker jeg P^ den kendte kræftforsker, prof. Otto Warburg, Berlm, der , ea^50 år har forsket kræften og som nu har sit eget bio-dynamiske jordbrug (or si„ og sin ee 7 l l m S a W e . hvor man frembringer sunde fortrinsvis spises rå, mens kornet males på egen mølle. Prof. Warburg nar bevist! at kneft opstår som folge af en på grund af iltmangel opstået hæmning af celleåndingen.

- r . r forsker, prof. Howard må nævnes, der i 21 år har dyrket land jord i Indien, hvorfra han har overbevisende blev behandresultater både med planter, dyr og mennesker. Jorden let med kompost uden kemiske midler. frem for de af

» s a a s r s s i s -r . jeg ,

- - sr r r r r = ; —

Nyt vegetarisk naturhospital det første v gCtariske naturhospit.il

Dr. A. Vogel meddeler, at hun ar a yen Dr vogel har selv vxret i Nunspcet i Holland . . . . . rned som er oversat til engelsk, og son vegetar i 38 ftr, og han har skrevet en S hedder -The Nature Doctor«. ^ .Vegetarian News«, vinteren 1958).

Skrivelse fra IVU

I ærbødighed til
MINISTEREN FOR ERNÆRING. LANDBRUG OF FISKERI I STORBRITANNINEN. DERES EXCELLENCER AMBASSADØRERNE og andre REPRÆSENTANTER FOR FREMMEDE LANDE til velvillig overvejelse og forelæggelse for deres regeringsdepartementer.
DE FORENEDE NATIONERS ERNÆRINGS- OG LANDBRUGSORGANISATION til øjeblikkelig overvejelse.

Geoffrey L. Rudd.
Juni 1958.

Memoranda om
ERNÆRING I FORHOLD TIL DEN VOKSENDE BEFOLKNING I VERDEN

I ærbodighed forelægges verdens regeringer følgende:

Nationerne bor overveje at planlægge levnedsmiddelproduktionen på langt sigt for at imødekomme deres egne voksende befolkningers ernæringsmæssige behov, og i betragtning af uligheden i verdens levnedsmiddelfordeling bør planlægningen også være international og fri for snævre og selviske finansielle hensyn.

Da kød har mange alvorlige ulemper som fødemiddel, bor de seneste videnskabelige vidnesbyrd til fordel for kødfri kost ofres indtrængende og øjeblikkelig opmærksomhed.

Hvis man planlægger uden at lægge tilstrækkelig vægt på alle ledsagende omstændigheder, kan det føre til udbredt hungersnød, sygdom og økonomisk kaos i løbet af forholdsvis kort tid.

Mange regeringers nuværende kortsynede politik med hensyn til foi- søg på at forøge kødproduktionen må betragtes med bekymring, f det kun kan forværre den kommende levnedsmiddelkrise.

Fra *Geoffrey L. Rudd,*
sekretær i The Vegetarian Society,
honorær generalsekretær i The International Vegetarian Union.
Bank Square, Wilmslow,
Cheshire, England.

Befolkningstal

Ifølge FAO's tal er der 2650 millioner mennesker i verden i dafi .j l ^' Det anslås» at der om 18 år, i 1976, vil være ea. 3 milliarder. Det v> . ^ Vil være 350 millioner flere mennesker at ernære, og vc * re els slutning, om 42 år, er verdens befolkning måske over 6 rni '* ^ Da to tredledele af befolkningen i øjeblikket er underernærede. ^ darhg ernæring betyder stigende fødselstal, kan tilvækstprocenten bl ive forhøjet. Kun nogle få lande har en tilstrækkelig god errn erings- mæss mmø ? Sl f ndard, selv et land som Storbritannien må stadig bruge e mi lioner pund om året tLl sygdomsbekæmpelse.

»Selv om der i dag produceres flere levnedsmidler end på noget tidligere tidspunkt i historien, er vi stadig langt fra i stand til at skaffe tilstrækkelig god ernæring til alle. I virkeligheden er verdens levnedsmiddelsituation måske alvorligere end nogensinde før.«

(Man and Hunger, FAO 1958.)

Aktuelle tendenser stillet over for kendsgerninger

For tiden søger de fleste regeringer at forøge kødproduktionen Dette kan kun være en kortsynet politik og kan ikke løse den kommende levnedsmiddelkrise — af følgende grunde:

Sir John Russell, tidligere Rothamsted, opgav følgende tal: En kødspiser behøver ca. 1,63 acres for at opretholde livet. En v etar behøver ca. 0,75 acres (nogle mejeriprodukter indbefattet). Der er 1.~ - frugtbar jord pr. tadMd På jorden jonJ yed opdyrknins af

Ganske vist kan der skaffes noge r,aksis) men kødprodunye omrider (skon. dette er yderst v a n s k e l , g / m g e ss cercnde dyr behover meget mere jor afgrøder — og af hver meget. hvis **de bliver fodret** med korn * and e afgroder ^ ^ ^ 100 pund tørstof, som fortæres af k\æg, iar vi k 4 pund – form nedsmidler af tvivlsom v'æJ"d j- fvsiske og økonomiske grunde ikke verdens De kommende 350 mill, mennesker vil forsynes med dyrisk ægg ge for mennesker i konkurreneen om ^ - ^ " at der S e f J e blot levnedsmidler, men også plads til at leve.

Æggehvidestoffer

Æggehvidestoffer er nødvendige for væksten og vedligeholdelsen af vævene; de er sammensatte stoffer, som indeholder indtil 20 aminosyrer. g betyd-

Det hævdes somme tider, at teriget, ^ a l l e lening. men den primære æggehvidekiW ^ ^ anden hånd - fra vende væsener får deres forsym D-]evercr sammen med blade, hele korn. nødder, ærterosv^D.sse mejeriprodukter alle de no ven \-c pharmacopoeia, anfører, it

En førende medicinsk Æggehvidestoffer kom i brug betegnelserne fuldgyldige og u ufuidstændige analyser af under første verdenskrig og var ba.s mcd rotter; betegnclren æggehvide og på mange u opgjves«. Troen på. at fuldgyldige serne er nu blevet meningsløse og boropg.ve^ ^ ^ sjg at v?re foræggehvidestoffer kun fås fra ^ ^ Den vjdenskabeligc i kert). har domineret ern^iogsteonon ^ vegetabilske kilder, dagelse, at æggehvidestoffer er let må nu anerkendes og udnyttes. re, Manua, anforer.

Den officielle hindbog i " " ^ f n ^ llghed ikke dannes under forat medens ^ehvidestoffe^i ^Imm ^ a m i n ^ f ^ ^ døjelsesprocestien, men cskelige legeme kan om under fordøjelsen. »Det men ,o3

nosyrer af arter, det ikke behover, til aminosyrer af arter, der er nødvendige.

The British Medical Association indrømmer i en publikation fornylig, at vegetarisk kost kan være lige så god som kodkost. Mange idrætsrekorder indehaves af vegetarer, særlig rekorder, der kræver udholdenhed.

Hvede og andre kornprodukter, nødder, bælgfrugter, æg og mejeriprodukter er alle meget bedre æggehvidekilder end kød af samme vægt, hvilket enhver sammenlignende ernæringstabel vil vise.

Kulhydrater

Kulhydrater er nødvendige for at give energi og varme. Disse stoffer findes i to hovedformer, stivelse og sukker. De er vidt udbredt i al slags vegetation — grønsager, kornprodukter, bælgfrugter, frugt, sukkerrør, sukkerahorn og desuden i honning. Kød er den dårligste kulhydratkilde.

Fedtstoffer og olier

Fedtstoffer og olier er let tilgængelige i oliven, nødder, mejeriprodukter og en mængde forskellige fro, som allerede er ved at træde i stedet for de traditionelle animalske olier, da de er lettere, billigere og hurtigere at producere og behandle. Fedtsyrer fra kod hæver blodserummets kolesterolindhold og er en faktor i sygdomme i hjertets kransårer; disse sygdomme tiltager i kødspisende lande. Planteolier har ikke denne ulempe.

Mineraler

Alle de nødvendige mineraler — natrium, kalium, fosfor, kalcium, magnesium, svovl, jod, fluor, jern, kobber, zink, mangan, kisel og sporelementer er også let tilgængelige fra planteriget. Kød er en ringere mineralkilde, og animalske fedtstoffer i tarmen hemmer optagelsen af kalcium og andre vigtige mineraler. (Kødspisende nationer har en tendens til kalkmangel, skønt dette mineral sandsynligvis er det videst udbredte.)

Vitaminer

Alle de vitaminer, der er vigtige for sundheden, findes i planter eller dannes under fordøjelsen. Kød er en meget dårlig vitaminkilde sammenlignet med friske grønsager, frugter af alle slags og mejeriprodukter. Kødgifte hemmer dannelse af B 12-vitaminet under fordøjelsen og forårsager således blodmangel, som også er fremherskende hos kødspisende folk.

Økonomi

Som nævnt behøver kvæg mindst 8 gange så megen jord som [illegible] — kvæg fortærer korn, rodfrugter og grøntafgrøder, af hvilke mange kunne udnyttes direkte af mennesker. Jord, som kan producere 1 ton oksekød, kan yde 10 tons korn på samme tid og indtil 10 tons grønsager.

Følgende tal er af interesse til sammenligning:

	% vand	% æggehvide	% fedt	% kulhydrat	kalorier
Oksemørbrad	59	16	23	–	271
Svinekotellet	65	17	16	–	212
Fårekød	64	16	19	–	235
Ost	37	25	34	–	410
Jordnødder	4	28	49	7,7	584
Paranødder	8	14	61	3,7	624
Mandler	5	20	53	3,9	579
Linser	6	29	–	48,0	287
Sojabønner	7	40	23	13,3	426

Disse tal viser, at kød er en mindre god emæringskilde, og da det mest består af vand, er det ikke nogen billig æggehvidekilde. En tilstrækkelig forsyning af planteføde kan produceres meget billigere og hurtigere end kødernæring. Der kræves kostbare køleanlæg for at opbevare kød, medens korn. nødder og bælgfrugter kan holde sig . lang tid.

Ulemper ved kød

Kødernæring bidrager [illegible] helbred af følgende grunde:

indeholder:

a. Giftigt [illegible] indpodet for at modvirke sygdom.

b. Frygtgifte, der er frigjort ved slagtningen.

c. Forrådnelsesbakterier, som bliver aktive, så snart dyret dør. Disse ikke alle dræbt ved kødets tilberedning, og de, der bliver [illegible] opp-res, er sædvanligvis årsag til [illegible] på grund af rovdrift,

d. Kodprodueerende dyr lider i [illegible] mund- og klovsyge^feber. [illegible] kræftsvulster, tuberkulose, kronisk reumatisme, yverbylder osv.

e. Dyriske fedtstoffer indeholder *olestero.

f. Dyriske fedtstoffer hemmer optagelse af kalcium og sinker for-sen.

"I'Behandling af dyr med hormoner for at fremskynde væksten kan muligvis også fremkalde kræft.

Fysiologi

Menneskene hører til pattedyr[illegible] deres anatomi viser klart, at de har udviklet sig i millioner af år [illegible] frugtspise[illegible] - de har levet af frugt, nødder, korn og saftigt [illegible] Mennesket er helt forskelligt fra de kødædende dyr, som [illegible] kendetegnet ved:

a. [illegible] til [illegible] "enakter*, som [illegible] beregne, ti, at

b. Lange tænder og kloer som kan dræbe og holde levende bytte.

c. Kæber, som kun åbnes og lukkes i en op- og nedadgående bevægelse.

d. At de ikke sveder gennem huden, men regulerer legemsvarmen ved at lade tungen hænge ud og ånde hurtigt.

e. Deres spyt mangler ptyalin og kan ikke spalte stivelse.

f. De udskiller 10 gange så meget saltsyre som planteædere, tilstrækkeligt til at opløse knogler i foden.

g. De labber vand som en kat.

Planteædere er i almindelighed kendetegnet ved:

a. At have meget lange tarme, så at gæringsbakterier undervejs kan påvirke føden.

b. Har ikke sabellignende tænder og kløer.

c. Har kæber med tyggebevægelse fra side til side.

d. Deres spyt har enzymet ptyalin til spaltning af stivelse.

e. Aktive svedporer til varmeregulering og udskillelse af urenheder.

f. Optager vædske ved sugning mellem tænderne.

Den kendsgerning, at en del af menneskeheden har prøvet at være kødspisere fra tid til anden, enten tvunget af omstændighederne eller på grund af degeneration, betyder ikke, at eksperimentet er faldet heldigt ud; tværtimod viser helbredsstatistikker, at de kødspisende folk lider mest af kræft, fordøjelsesbesvær, tuberkulose og degenerationssygdomme i hjertet og blodet.

Biologiske synspunkter

Hvis en frugtædende skabning som mennesket, hvis nærmeste miske slægtning er den frugtædende menneskeabe, spiser kød, skergende:

a. Tarmfloraen forandres fra gæringsbakterier til forrådnelsesbakterier, dog beholdes den lange tarm; gifte, som er uforenelige med sunden, optages derfor i blodstrømmen.

b. Kødgifte hemmer den naturlige dannelse af B 12-vitamine ligvis andre vitaminer; meget store mængder råt kød er nødven en tilstrækkelig forsyning på anden hånd.

c. Kødgifte bidrager til at ødelægge kulhydratstofskiftet og sukkersyge.

d. Ikke-nærende stoffer virker som fremmedlegemer og brug af energi for at blive fjernet. Fremmedlegemer er tilbøjelig fremkalde kræft.

e. Gifte af enhver art, hvor milde de end er, påvirker alle sanse, hvis udskillelsesorganerne er overbelastet, vil giftene opho ganlsmen.

I. Snyltere, orme osv. kan overføres; alle kødædende skabninger e indbefattet, har snyltere, der er særegne for de enkelte ar er otte forårsager døden. Nogle af disse snyltere tilpasser sig m fordøjelseskanal.

Resume

Befolkningsforøgelsen fremskynder menneskers og dyrs konkurrence om føde og jord.

Don nuværende regeringspolitik, at forøge kødproduktionen, er urealistisk.

Planteriget er den primære kilde til alle vigtige fødemidler, set fra økonomiske og sundhedsmæssige synspunkter, og uden de ulemper, der lge d kød.

^En^etarkk kost er menneskets naturlige føde, som det anatomisk er bestemt til.

Forslag

di h f d

L^erfngtneTofove^eje de her nævnte Kendsgerninger, nsr de planlægger imodegåelse af den kommende levnedsmiddelkrise, som er de au teter.

At man " S r ^ s l S d t wTudnytte levnedsm.ddelki.der fra planteriget — med verdensomspændende plantmngsplaner or nø» e og frugtbærende træer i stedet for udelukkende tømmerydende træer.

At forsøgsfremstillingen af vegetarisk mælk, som for tiden er på pri-

s x h s t . - s e S X S S S S S S i

ceret i Amerika og Storbritannien.

At det bør henstilles til FAO at overveje det vegetariske syn på ver-

offentligt

*r. s s s s s s s t . — . - » - » - - s

og opfordre til en ugentlig »vegetarisk dag« som et bidrag til en retfærdig fordeling af de forhåndenværende levnedsmidler. I virkelig heden er et menneske, som

neske i en anden del af verden mangler mad vegetariske

At aviser og tidsskrifter bør anspores til at

opskrifter og skrive om fordelene ved en vegetarisk kost, som ligheden er mere tiltrækkende for oje o. g anen end kødretter.

lig.

£ i r ^ n af 350 mi r ^ ^ r e n ^ e n ^ kan

so e n

^ " o m et arrr-Tud^rket le,ighed for alle til Harmonisk samarbejde.

Oversat af *Knud Skov.*

Grækenland

Dr. Aris Tsagalos. los. Ægæiske øer, g£ fo^8 P a at opre,«c et kursted vil fores lA. at folk. som PA sin smukke ø. Han ø. hvor man kan svogerne vil tilbringe deres ferie l Grækenland P Fra P.rxus g4r der me og samtidig få sund. mad, A u l M o g rejsen cr ikke lang.^ regelmæssig dampskib til os. Skibene er bekvemme, • • Grækenland« nf Htrber t M. Wolf

(Fra »Vegetarisk levevis l - ,959)>

i .The British Vegetarian«, maj/jun, ^

Angående coca-cola

Sundhedsstyrelsen reagerede på vor omtale af coca-cola på følgende måde i *Ekstrabladet* 1/8:

Skræk-kampagne mod coca-cola

Drikken ikke farlig, siger sundhedsstyrelsen

Coca-cola får læst og påskrevet i både det nye nummer af »Sundhedsbladet« cg i »Vegetarisk Tidsskrift«.

Det sidste blad synes at tro, at man får kræft og mavesår af coca-cola. Det spørger efter sundhedsstyrelsens syn på drikken og resumerer sit eget sådan:

Coca-cola er vaneskabende. skader tænderne, kan give mavesår, koffein-indholdet i drikken sammen med dens fosforsyre øger mavesaftafsondringen. forrykker appetitten, har højt sukkerindhold, forrykker fordøjelsen, giver stort syreoverskud ...

Sundhedsstyrelsens konsulent i farmakologiske spørgsmål, overlæge, dr. med. A. Harrestrup-Andersen har ingen betænkeligheder ved coca-cola. Selv om drikken indeholder koffein er den ikke farlig for sundheden, dets stimulerende virkning kan endog være gavnlig. Det er rigtigt, at drikken kan stimulere mavesyre-produktionen lidt. Men der er jo også en del mennesker, der ar for lidt mavesyre. Fosforsyren i drikken har ingen uheldige virkninger. Su k-kerindholdet er heller ikke foruroligende.

Men naturligvis skal folk, der holder diæt og f. eks. ikke må drikke kaffe, heller ikke drikke coca-cola, ligesom man ikke bør give drikken til snu orn.

Hvorpå vi bragte et svar 12/8 i samme blad:

Coca-colaen

De lærde er uenige

Ærede dr. med. Harrestrup-Andersen.

Det mi virke meget beroligende på de mennesker, der allerede har v®^ ^ ^ g til coca-cola — samt på producenterne —, at De mener, at drikken i ^ ^ sundhedsfarlig, men at den endog kan være gavnlig. Godt var det ,rjft frarader folk på diæt og mindre børn at drikke det. Vegetarisk > ^ citerede *flere meget anerkendte* videnskabsmænds udtalelser, der altså s' d man modsatte, derved bliver det et spørgsmål om. hvilke **videnskabsmæn** stoler mest på.

Desværre er det jo sådan, at videnskabsmænd og læger næsten jct uenige til stor forvirring for os almindelige mennesker, men her g® *om* at bruge sin fornuft og *holde på de lærde, man erfaringsmæssigt* J ! ' " og ^er er v » mange, der har valgt at tro på bl. a. ernænn-s > nia. <"• t>. c. Ragnar Berg. Sverige, dr. phil. Henning Karström. Sverige. 08 kologen, professor, dr. Steyn. Sydafrika, *der alle advarer mod coca-cola.*

Venligst *Else B. Sielsen.*

Dansk Vegetar. & **Råkos,**forening-

Søde sager og tænderne

Ifølge *HALSA* er der igennem 17 måneder foretaget et interessant eksperiment i Bankeryd skole i Småland. Forsøget omfatter 60 elever, der under forsøget fik mad på skolen, hvor sukker så vidt muligt blev udeladt. — et æble eller en gulerod afsluttede hvert måltid, ligesom børnene hver dag medbragte deres tandbørster, som de brugte efter hvert måltid.

De samme børn havde i en 17 måneders periode forud haft 389 huller i tænderne, i gennemsnit mere end 6 pr. barn.

I forsøgsperioden fik de ordnet 94 huller tilsammen.

Børnene fik uddelt pengepræmier for hvert hul. de havde fuel mindre,forsøgsperioden end i den forenende. Et af de born, der tjeme mes. Margareta Hansson, fik 145 kr. for bedriften. Hun havde formindsket antallet af huller i nderne fra 25 til .

'ᵃMange elever fik'overhovedet ingen huller, disse havde i det hele fuldstændig udefadf .snasket-, som svenskerne siger om .sukkergod,.. Præmien var her 5 kr.

°Selv om forsøge! kostede kommunen 3000 kr„ syntes den. at disse penge sar givet god, ud. og al det endda var billigere end ved børnenes almindelig- land pleje.

D-tte talende forsøg viser tydelig,, hvor stor indflydelse sukkere, har pi vore tænder^ men ikke alene .ænderne ødelægges; blode.s kemiske balanee forrykkes til stor skade for vor almentilstand.

Fra Giinther Schwabs bog: *.DER TANZ MIT DEM TEVFEL.* bringer vi i uddrag nogle interessante betragtninger (oversat af Hilde Kunitz).

Sukker

dikker er et af livets grundelementer. Del forekommer i sukkerrør med 14 PC, i sukkerroer med 17-20 pc,., sammen med clorofy.' sporeelementer og som levende mineralstoffer. 1 denne koncentration og sammensætning cr uenilaffeligt, naturprodukt e, næringsmiddel af højeste vær• i, uo ffer i orEanisk form. fordi de, indeholder alle nodvend.ee m.ncraUke by^cs.o,,^^, ^ ^ ^

Men i fabrikerne underkasles sukkere, en . f* udfældes. Ved den hedes med kalkmælk. hvorved kalciumsalte og æg dere fo„rbejdning alkaliske reak.ion odelægges alle vi.ammer IU d r en svovldioxyd, natriumkommer sukkere, i forbinde'se med ætskalk kulsyre s. Sukkeret udtrækkes bikarbonat. De, koges, afkøles ah.res. c e n m f u g e r . ^ ! rl(fl. af melassen med strontiumhydroxyd. De jnd|j| den som de, kemiske nådenet, hvor den underkastes y d e r h g e j ^ og ^ „ød, stof saccharose. C 12 H " " 11, kom melis, krystalsukker, kandissukker ctc. ismen s|et ikke er ind-tillet r-

Sukkere, er nu død, kunststof, som, org. ^ jf pc o« Alle vitals,offer er fjerne,, og P™duk del vl| hei>de. om h' virker derfor som gif>. Enhver der var 7 gange s.ærk.re end gødede sine marker i en koneen.n. on. kerne kunne tage. Alle planter vi c ^

Industrisukker virker irriterende på slimhinder, væv, kirtler, blodkar og fordøjelsesorganerne. Sukker er det eneste næringsmiddel, der ikke indeholder vand. I organismen røver sukkeret alle de vitalstoffer, sporeelementer og organiske mineralstoffer, som det selv mangler, men som er nødvendige for dets nedbrydning. Det forbinder sig let med kalk og er derfor — ligesom det hvide mel — med til at nedbryde knogler og tænder.

Samtidig bevirker sukker, at spyttets osmotiske tryk stiger til 33.8 atii. Tandvævets vædsketryk er kun ea. 7 atii, d.v.s. at det sukkerholdige spyt ved sit overtryk formår at trænge ind i alle selv de mindste ridser og hutler i tænderne som en kile.

Af de 80.000 spædbørnsdødsfald, der årligt registreres i Frankrig, er mere end halvdelen forårsaget af det sukker, der kommes i mælken, for det er ikke mælken, der indeholder sygdomskim, men sukkeret, der forårsager fordøjelsesbesvær. enteritis, akut diarre, uro og nervøse symptoner.

Hvidt sukker kan lagres ubegrænset længe uden risiko, ligesom døde ting. Det brune rørsukker er ikke så holdbart, det indeholder nogle vitalstoffer og mineraler, men sukkerroen er den afgrøde, der mest intensivt behandles med kunstgødning, og den indeholder derfor mange alkalier og klor.

Sukkeret påvirker stofskiftet og forårsager tarmtræghed og er dermed med til at danne jordbund for kræft.

Trods alle fremskridt er sukkersyge stadig i fremgang. Dødeligheden stig«.r parallelt med et merforbrug af sukker.

I Danmark er sukkerforbruget større end i andre europæiske lande. Hver femte har kræft.

Ved den internationale lægekongres i Beaulieu 1954 holdt prof., dr. Art ur Colbert for ea. 500 læger fra hele verden et ualmindelig veldokumenteret fore- drag mod det hvide sukker. Men en kamp mod degenerationsmidlerne . vi sukker og hvidt mel ville, cm den var sejrrig, betyde en alvorlig ryste se samfundets økonomiske grundlag.

Disse betragtninger falder nøje sammen med Are Waerlands og fleres om sukkerets skadelighed.

Man må beklage, at den nylig afholdte propaganda mod misbrug a sU Ki er desværre efter fleres mening ikke har bragt mærkbart resultat. Maske er ra tio- nering den eneste udvej, som folk forstår.

Vi bringer ligeledes to anmeldelser af Hilde Kunitz af nye bøger om *bfrnc lammelse* og *ernaring.*

Børnelammelse

Dr. med. Benjamin Sandler: Rigtig ernæring kan forhindre børnclammel se.
»Sonderernährung verhütet Kinderlåhmung«,
Hanns Georg Muller Verlag, G.m.b.H., Krailing bei Munchcn 1959.
Uebersetzung aus dem amerikanischen durch Götz Ohly.
80 Seiten (ea. 15 kr).

Under en børnelammelsesepidemi findes virusen på overfladen «j s l ^ (.j derne i næse, hals. mave og tarm, og dog kommer det kun hos de ærr ^ smilte. Dr. Sandler mener, at en normal blodsukkerstand på mindst 8 n ker som et bolværk mod virusens trængen frem til rygmarv eller hjern , vis odsukkerstanden enten på grund af overanstrengelse eller ve os erdreven nydelse af sukker og stivelsesholdige næringsmidler synker ned under denne stand — om end blot for et par timer — er der fri bane for virusens fremtrængen.

Dr Sandler har gjort den erfaring, at patienter, der var blevet smittet af børnelammelse, tit var modtagelig for smitte af forskellig slags på grund af deres ensidige ernæring, der indeholdt for megen sukker og stivelse. Denne teori fik han bekræftet ved, at man kunne konstatere, at modstandskraften mod smitte vokser hurtigt, efter at der skiftes over til mere æggehvidehold,g ernæring. Dr. Sandler mente derfor, at den rigtige ernæring kunne beskytte mod børnelammelse, og det har da vist sig, at denne beskyttelse træder , kraft, 1,6= så snart man starter med den rigtige kost.

1 denne sammenhæng er det vigtigt, al man ved *-aggehvide.* ikk! trak tænker pi kød alene. Gennem prof. Scheigart og dr. Quallmazs afhandlinger er det påvist, at der findes *vegetabilske æggehvider* og ^ ' *„offer* der er endog mere virksomme end kødets. Dette er ikke blot tilfældet med soya, hvedekim. fuldkornshavregryn. gær og ærekstrakter, men også m ed Sød og sur mælk, kærnemælksost, ost, yoghurt o.s.v.

Dr. Wilhelm zur Linden, Bad Godesberg,
Facharzt für Kinderkrankheiten.
»Kampf der Kinderlåhmung —
60 Seiten (ca. 6 kr.)
Medizinalpolitischer Verlag, Hilchendach (Westf.).

Børnelammelsen er egentlig kun taget som grundlag for en afhandling cm det moderne syn på sygdom og helbredelse. Den neutrale læser vil herigennem få forudsætninger for selv at tage stilling for eller imod vacanation *Den propaganda der fra offentlig side gøres for vaccination samtidig med, at man fralagger lig etlerl ansvar for eventuelle uheldige f f r r . bf Me tolereres tongere. Ligesom man pi .plantebeskyttelsens omride ved overdreven anvendelse af sprøjtemidler har grebet forstyrrende ind i den biologiskelg g • således er det også sket for menneskenes vedkommende ved anvendelse af de kemiske Z,|f d t, Z L . o'g nu forest* der o y n m a n g l e d ' ^ ~ n ' ' r cinatione bør ikke længere tolereres, at myndighederne :lg ' at n med uforklaruden risiko, når der ligger mange børn rundt 01 af vaccinasioner. ,is€ sygdomme.* Netop når man ikke er fanat.sk m<xbtand er a til bekymgiver den udvikling, vaccinationsfanatikerne fører os ud anledn.ng ring.

Turen til gårdejer Peter Madsen ^ ^

blev en strålende oplevelse for de ^ Pe^oner^rajor g(xJc huim›r men med 42 svenske meningsfæller. S o l j . . . c bedrift med virkedc ni og hr. og fru Madsens hjertevarme og srnukk røfalc følger for os i at sætte et minde. Et uheld der k ^ J ^ t e bleV den eneste m.rke bussen, blev lykkeligt afværget, så en tim ^ ^ ^

Sk p e B ter Madsen indledte sit med at sige, at de e IKKC ystisk er U cnlel'i pag« med naturen, måde, han driver sin gård på, men . M]

love. al den måske cr *for enkel,* så der ikke kan tjenes penge på alle de kemiske gødningsstoffer og bcsprøjtningsmidlcr, der ellers ødes på vor jord. Det er så sandt, at pengene regerer verden.

1 det biologisk-dynamiske landbrug anvendes alt affald fra bedriften, og præparater fra »ukrudtsplanter« som løvetand, brændenælde, røllike, egebark, baldrian m. m. blandes i, og hver især medvirker med sine gode kræfter. Erfaringerne cr bygget på videnskabsmanden dr. Rudolph Steiners lære.

Man sejrer en tid ved brugen af de kemiske midler, men også kun en tid, så må regnskabet gøres op. Hvad nytter det, at udseendet er godt, når kvaliteten cr ringe. Stærkere og stærkere midler må bruges for at bekæmpe »skadedyrene«, der efterhånden udvikler resistente stammer. Peter Madsen priste den solfyldte sommer, der i år havde givet kornet så megen kraft, at vi kunne glæde os til at spise det.

Lige så vigtig som den sunde ernæring cr den sunde økonomi, som JAK arbejder for. Denne forening er stiftet af landinspektør K. E. Kristiansen og har nu fået sin egen landsbank. P. M.s gård er købt på JAK's rentefri lån ligesom hundreder af andre ejendomme i Danmark.

En bedre tid vindes kun ved at arbejde derfor; det gælder både i jordbrug, ernæring og i økonomi. Samarbejde er det, der kræves af os, — og samarbejde er det. der vil befri os for byrder.

. . .

Efter foredraget og tedrikningen bcså vi den velholdte gård samt det smukke Jersey-kvæg. som P. M. får præmier for hvert andet år, når han er på Bellahøjdyrskue. Med levende interesse fulgte svenskere og danskere i hælene på P. M. og slugte hvert ord, han sagde om sin næsten 20 års erfaring med sit biologisk-dynamiske landbrug.

Hvor bekræftende og inspirerende virker det doc at besøge sådan ct sted.

E. B. N.

Vi har fra en deltager. Valdemar Petersen, modtaget følgende vers, der gælder som cn tak fra os alle til hr. og fru Madsen:

KÆRE PETER MADSEN!

Jeg beundrer dig for dit jord-resultat
— må lønnen du hente i dit inkarnat —
og ønsker dig fortsat al styrke og held
og at din bedrift må bestandig gå vel.
Og hjertelig tak for den strålende dag
til dig og din hustru — for te som for bag —
for foredrag med dine manende ord
— thi kærlighed dybt i dit hjerte bor. —

England

Vi har modtaget et tillokkende prospekt fra ct vegetar-pensionat i Hcrnc Bay, Kent. Interesserede kan henvende sig til formanden.

By for råkostere

Forkortet oversættelse af *Ernst Wilms* fra Tages-Anzeiger, Ziirich. Oversat af Knud Skov.

Hvis dr. Maximilian Oscar Bircher-Benner, den berømte pioner for rå- og friskkostlære, faderen til Bircher-Müesli, stadig levede, kunne han i nutiden fejre en triumf for sin lære: / *Israel oprettes en råkostby.*

Her findes byer for tscherkesser og jemeniter, adventister, kommunister og baptister, ja selv blinde lever i en særlig for dem indrettet koloni. Derfor er det heller ikke til at undres over, at råkost- og naturvenner fandt sammen for at grundlægge den første råkostby i verden, Amirim i det nordligste GaJ.læa tæt ved den libanesiske grænse.

Ni unge mennesker udgjorde sidste efterår avantgarden, og i december fulgte flere beboere.

Nu til foråret er der klar til 30 familier og 20 ugifte. Og en dag opretter grundlæggerne tæt ved cn anden råkostby for børnene.

Uden hensyn til race og religion

Amirim er en by uden køer og høns. Heller ikke alle beboere er bønder. Ved siden af nogle landmænd finder vi her bogholdere og også nogle, der tilhører de frie erhverv, men som har vendt storbyen ryggen.

Den mindste borger er 18 måneder, den ældste kan se tilbage på 71 år, men ser ud som cn 50-årig.

»Bliver ikke gorillaen over 200 år gammel og ernærer sig dog af planter, som naturen giver den?« spørger den unge gamle herre.

Menneskene her stammer fra Polen, Rusland og Tyskland, fra Yemen og Irigarn, fra Algier, Tunis, Frankrig og England, og dog lever de i endrægtigt fællesskab.

Hvordan er det muligt? En af beboerne, som stammer fra Tyskland . giver svaret. »Når vi alle har den rigtige indstilling til en beskeden og enkevsførelse efter naturens lov, så skaber vi et homogent samfund uden problemer. Derfor finder vi her heller ingen forskel på grund af race eller religionu lever hvid og gul, jøde og kristen endrægtigt i det store fællesskab af råkostere og naturvenner.

Mange mennesker her var oprindelig vegetarer og stødte først ^ncre til af kostlæren. Mange af dem påstår endog, at det er lettere a beslutte sig skifte over fra kødspiser til vegetar end fra vegetar t'I^koster

Mennesker bliver vegetarer af religiøse, æstetis e, ø miske eller sundheds- mæssige grunde. Men råkostbevægelsen er en^rea mange legemlige og sjælelige sygdomme, bl. a. °gsa manager vende tilbage til landlivet er at vende tilbage til vor oprindelige livsførelse. By erne er menneskeU#hedsnedbrydende.

Vegetarer koger deres mad. spiser æg og n et højeste ruder naturprodukterne i deres naturlige tilstand i kke alkohol De spiser med måde, drikker kun lid . ryg kunsigtvlning. eller som De undgår produkter, til hvis dyrkning der er

er behandlet med sprøjtemidler eller andre iusektdræbende præparater. De drikker ikke mælk, for .koens mælk er bestemt for kalven«. Man koger aldrig kartofler, ris oe korn, men spiser dem somme tider bagt. Alle slags nødder, også jordnødder "og mandler, hører til hovedernæringsmidleme. Her er et blik på den daglige spiseseddel:

Morgenmad: Gemysesalat med ufiltreret olivenolie, mørkt brød, sorte oliven, løg og frugter.

Middag: Sæsonens frugt såsom grapefrugter, appelsiner, æbler, bananer, en blanding af figener, nødder og havregryn (Bircher-Muesli), dadler, kokosflager og citroner.

Aftensmad: Mørkt brød smurt med olivenolie samt frugt. Dertil drikkes naturlige frugtsafter.

Fremtidsplaner

Alle nødvendige fødemidler kan beboerne i Amirim selv producere. Desuden giver de sig af med at dyrke frø, kultivere lægeurter til den farmaceutiske maustri. dyrke krydderurter og drive biavl. Men hovedindtægtskilden skal være et stort sanatorium, der snart skal åbnes. Det skal ikke blot være beregnet for syge og rekonvalescenter fra Israel, men — og det viser det kald, råkosterne foler — det skal samtidig være det åndelige centrum for alle råkostere ver ^n over. Herfra skal der udgå en lære til de mennesker, der bekender sig til naturen og en naturlig livsførelse for derved at befri legeme og ånd for tidens plager.

I Amirim bestræber man sig på at give dagliglivet indhold.^ Man beskæ tiger sig slet ikke med politik, men man forsvarer sin pacifistiske indstilling ti ivl med alle tænkelige åndelige midler.

Lammefjords-gulerødder

Peter Madsen, der omtrent er nabo med avlerne af **Lammefjords**-gulere sender os følgende om deres dyrkning:

Ja, den gift — den gift. Engang levede mennesker i oldtiden, dernæst alderen, så i middelalderen, men nu i giftalderen!!! Gulerødder p. fjordens jord, hvor Danmarks smukkeste gulerod gror, vokser i j er tilfort indtil 250 liter Weed Killer (en petrolcumsvædske med kemika tønde land (ca. *Vi* ha). Denne jordolie bevirker, at en lang række ukrudtsplanter ikke kan gro der. — men guleroden trives. Denne jor o sætter lugearbejdet betydeligt og giver fortjeneste. Hvor man anvender til bekæmpelse af gulerodsfluen, sprøjtes sædvanligt hver tiende dag k» dage før guleroden tages op. Bladan er som bekendt meget giftigt gerbøl af dette dræber let en stor familie. Der bruges sædvanligt 1 tønde land til hver sprøjtning. Tænk, hvor mange hundrede kg a bende stof, der anvendes på Lammefjordens flere hundrede tdr. Ian marker. — Nu synes gulerodsfluen at have erhvervet resistens (modstan hed) med denne gift, og man går nu over til den stærkere gift P råder så avlerne til ikke at sprøjte de sidste tre uger før guleroden

(uha!). Giftblanderne har travlt, nu forsøger man med aldrin, og man forsøger at udbringe 4»/2 liter af denne gift på en tønde land, og indtil videre venter man. at cn sådan støddosis vil dræbe alt larveliv (hvad så menneskelivet?). Tilbage, dersom disse farlige gifte ikke kan dræbe disse besværlige insekter og der»s larver, har vi da systox, men den er så giftig, at blot lugten af denne vædskc kan dræbe sprøjteren. Nylig hørte jeg om 3 mænd, der havde prøvet at arbejde med denne gift, alle var indbragt på hospital med svære forbrændinger. — Det er dyrt, rent økonomisk, med dette »giften«: Jordolien 120-30 kr pr. tønde land og giftindkøbene 2500 til 3000 - tre tusinde - kr pr. lønde land • Men folk vil jo have disse rene gulerødder, særlig da københavnerne,« sige gulerodsavleren, .men det er forskrækkeligt med al den gift, og det synes, som cm giften skal være endnu stærkere og stærkere for hvert ir, der går. Hvad skal det ende med?« slutter han.

At guleroden er vokset i petroleum og farlige gifte. - det synes ikke at give nogen betænkeligheder. Ingen sundhedsmyndighed advarer, altså mener man ikke, det kan være farligt.

Ifølge Eva Bendix, AKTUELT,

kan nylon give dårligt humør

De moderne kunststoffer, som nylon, plastic og lign kan medført en nedsættelse af det personlige velvære. Nogle forskere hævder « ; moderne gulvbelægning og andre brugsgenstande, der er stoffer, påvirker luften på en sådan måde, at det går ud over humør og bred. Man bør derfor bruge træ og uld i stedet for. siger de.

Atomerne påvirker helbredet

Det er øjensynlig ikke nok længere, at vore stuer cg arbejdslokalererrene. velopvarmede og hensigtsmæssigt belyste. I atomalderen må man også sø luftens rette »ionisering«.

H v s s . ' t s s i s

-irri~z z : r T. . . . .«<- *~

styrker velvære«, har de positive ioner den omvendte v,rkn, g.

1 Institutet for teoretisk Fysik siger man, at der er^ noge om man ikke specielt har gjort spørgsmålet om luftens .ionisering, dog noget, der arbe, ventilationseksperter.

Fornylig klagedes der over dårlige sig at hænge sammen med den s of lange passager var luften for længe i berønng tatet blev en overvægt af pos.t.ve ioner.

Råkosthemmet Sötofta, Höör, Skåne

Vor forenings næstformand spiste i juli på udflugter 2 gange til middag hos fru Olsson, der desværre ikke havde værelser ledige. Der serveredes i rigelig mængde diverse vegetariske retler og masser af råkost, og hjemmet anbefales på del bedste. N.

Dansk Råkost- vegetarskole og pension

i Helsingør roses i høje ioner af gæsterne, og parkanlægget o.s.v. er henrivende. Disværre modtager man ikke folk med børn af hensyn til nervøse gæster. At man ikke vil have spædbørn er forståeligt, men hvor skal ægtepar med større børn ta ophold, når alle vegetarpensioner er beregnet på *syge* mennesker — og bidrager til den almindelige opfattelse, at vegetarmad er en diæt for *syge*. Hvornår får vi el feriested for vegetarer, hvor helbredelse for diverse skavanker ikke er formålet — og det daglige samtaleemne? *N. N.*

Maanedens fagbog:

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

Aim. dansk Gartnerforenings Bogforlag,
Anker Heegaardsgade 2,
København V.

Mier er maleren !

Alt maler- og tapetarbejde udfores solidt og propert.

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

På Mallorca, Kåkostkurstcdet
Plaisir il' Arabella

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Abcnt hele året, og fra ^,0^r^ tj| april kan man få 2 ugers kurophold + fly Kbhvn./Palma tur/retur fra ^ 650. 3 og 4 ugers ophold er også muligt. Skriv til Mmc Arabella, ^a8UC|.^na| Mallorca, Spanien, efter nærmere oplysninger og vedlæg venligst intern.i i svarkupon.

Bestyrerinde

der kan forstå vegetarisk køkken i Gigtsanatonet i «vcr. s erdi, Island, sliges fra I. november eller senere. liget værelse, fr ode forhold. Henvendelse lil formanden.

Dansk Råkost-vegetarskole og pension,

Kongevejen 110 - Helsingør

åben hele året.

llcnc naturprodukter.

Carbotex kultabl., vegetabilske	10j|	s,k - kr -	lA> 0
Cernelle Pollendragees			^
Faexal Gærtabletter			
Sålus Malva Te		8	3 £
Svensk Lini (hørfrøpræparat)		"	, '00
Vibeta hvedekimolie	1°0	TM J	3 50
Vivita norsk bladgrønt pulv		— —	4^5
Vivita tabletter		.	455
Yokis (Reform-Yoghurt)	**		

Fås på apotekerne og hos materialister
Generalagentur:
Gønge! & Co.. Evanstonevej 12. Hellerup

CimtirainiMN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

NB!
Cirkulfn Hvidlogperler indregistreret.

Ekstra stærke

. . . // Tf-jx-H-ilALii/l
-detuteeUte Knttdtkud

Indhold kun rent Hvidløg
^ 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 Ung0 ... Kosttilskud hele Aaret rundt! Det virker paa én Gang styrkende og ... he* Crimen.

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

NB! Ingen Lugt — Ingen Smag!

a ifln Pprler = 1 Maaneds Forbrug ninger

• ^ w B é a æ s s s ... i ...

Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede **Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger** og sørger for **omgaaende** LCVCring kr-3?0 OV e Pa k pr s^ er kan rekvireres ved Indsendelse af 'i' nedenfor angivne Posttonto.

OBOSSEUEB. DB. HANS "'"IIMT
10—12)
Kontorlid 10—4 "j'lS - rustkonto 1011 I
Frederikkevej C - llellrrup - Tir. .«* «•» J

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:

HotltLilty - DEPOTET

NR. SØGADE 39
Central 8176
Palæ 8176

Dansk Vegetarisk Forening's litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bor spise" 0,50

Nogle eksemplarer af kommunelæge Mich. Larsens bog »Naturhelbredelse« sælges for 5.0C

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



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

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 internatet, Islevdalvej 85, Brh., Islebro 695.

Råkosi- og
Vegeiarresiaurani
»ROMA«

Spis Deres mad I
råkost- og vegetarrestaurant
»ROMA«
Østerbrogade B5. (If Øbro 96

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

RAAKOST -

sundhede/tf 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, Kobenhavn K.
Telefon Central 62

NAAK RET GÆLDER

BØGER

OAAR DE IKKE FORGÆVES HOS

STRUBES

IIOGIIAIWEX . . . onl.AGA.VT.KVAKIAT - KBH. O.

Align video display edge here.

BENLØSE KRO
vod Hovedvej 1 (59 km stenen)
serverer såvel som al anden mad meget gerne vegetar- og råkost.
Christian og Ragna Andreasen,
tlf. Ringsted 1607 - 1431.

iiii