Vegetarisk Tidsskrift



Foto: *Hans Krekel-Christensen.*

I dette nr. bl. a.:
Nytårshilsen - Niels Nielsens afskedshilsen - Dr. Rosenberg: »Bort med tobakken« - Dr. Tvedegaard - Atomkonserves - Klimaet i 1959 - Læge mrs. Moore - »Den indre og den ydre fred«.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

53. årgang
nummer 1
Jan.–Febr. 1960

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: Ingeniør J. Danielsen, Kildeager 25, Brh., telefon 943670.

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 J. Danielsen.

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.

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Glædeligt nytår

Ved nytårsskiftet sender vi alle vore medlemmer og læsere ønsket om et lykkeligt og helsebringende nytår: Vi håber, at det nye tiår må bringe fred, forståelse og harmoni til menneskene.

Vi håber og ønsker ligeledes, at det projekt med et »hus« for sundhed og fred, som sygeplejersken frk. Krøjgaard Thomsen har lagt så god en grundsten til ved sit fond, må blive virkeliggjort. Flere rare mennesker har tilsagt deres støtte, men der skal mange, mange penge til, og vi er stadig meget lykkelige for tilsagn, så det kan realiseres meget snart.

Hjertelig tak for venlige tanker og hilsener i det forløbne år, de opmuntrer os meget i arbejdet. *Else B. Nielsen.*

Vort næste møde finder sted mandag den 8. februar kl. 20 i restaurant ROMA, Østerbrogade 85, hvor dr. med. Erik Essen, Helsingborg, taler:

»HVAD SKER DER I OXFORD«

Kom og hør om det revolutionerende apparat, som chefingeniør de la Warr, Oxford, har opfundet, hvorpå man kan aflæse et menneskes eller dyrs sygdom igennem en dråbe blod.

De skjulte kræfter, blodet indebærer, afsløres her i Oxford.

Torsdag den 10. marts kl. 20 i restaurant ROMA, Østerbrogade 85, har vi foredrag af kaptajn Jørgen Keller:

»PAS GODT PÅ DEM SELV«

Kaptajn Keller taler om, hvordan vi kan undgå, at hverdagslivet bliver en overbelastning for os.

Jørgen Kellers store viden og hans lige så store evne til at gøre svære ting letforståelige vil gøre denne aften til en af de aftener, som man vil huske.

Entréen til disse møder: 1 kr. for medlemmer, 1,50 for ikke medlemmer.

Alle er velkomne.

International Vegetar Unions Kongres 1960

afholdes i Tyskland. Den åbnes lørdag den 20. august i Hannover og afsluttes i Hamburg i forbindelse med en udstilling og en dyrebeskyttelseskongres der.

Kongressen vil vare flere dage, og der ventes stor deltagelse fra en række lande i Europa, Amerika og Asien.

En afskedshilsen

Det er med tungt hjerte, at undertegnede på grund af bosættelse i Norge siger farvel til det vegetariske foreningsarbejde. Som bestyrelsesmedlem i Dansk vegetarisk Forening siden 1935 (formand fra 1938—1951) og nu som næstformand i Dansk Råkost- & Vegetarforening har jeg haft kontakt med de fleste danske og mange udenlandske vegetarer og vil også i fremtiden med interesse følge vegetarismens udvikling i Danmark.

Jeg beder alle, der husker mig, modtage en hjertelig hilsen, idet jeg udtrykker håbet om, at foreningens ledelse må få den støtte og opmuntring fra de menige medlemmer, som er så nødvendig for at arbejdet for vore idéer kan føre til virkelig fremgang for vegetarismen.

N. Nielsen,
Fjeldstadveien 9 [2], Hvalstad St., Norge.

Når Niels Nielsen nu forlader Danmark — og dermed vor forenings bestyrelse — føler den øvrige bestyrelse det som et alvorligt tab. Niels Nielsen har, som han selv skriver, været formand og bestyrelsesmedlem i mange år, og han har gjort et stort arbejde indenfor den vegetariske bevægelse både her og i udlandet.

Da de to vegetariske foreninger blev sluttet sammen, fulgte Niels Nielsen sin gamle tradition og blev en aktiv og solid støtte i den nye bestyrelse.

Som medlem af redaktionsudvalget udførte han et kritisk og sikkert arbejde. Også her vil han blive savnet meget.

Hr. Nielsens veltalenhed var kendt, og vi havde glædet os til, at han skulle holde den første nytårstale i den nye forening.

Det kom som en bombe, da Niels Nielsen kort før jul meddelte bestyrelsen, at han omgående skulle rejse til Norge og bosætte sig der.

Vi er mange, der takker Niels Nielsen for det store arbejde og de mange timer, han har givet den vegetariske bevægelse.

Vi ønsker hele familien alt godt i Norge og håber på et fortsat samarbejde.

På bestyrelsens vegne
Rie Rasmussen. *Else B. Nielsen.*

Til eftertanke

Mærkeligt nok er det lykkedes for »Homo sapiens«, på dansk den »vise mand«, at blive verdens sygeligste pattedyr. Næst efter mennesket kommer husdyrene og til sidst de vilde dyr.

Hvordan kan det forklares, at verdens klogeste pattedyr er blevet til verdens sygeligste pattedyr?

Ja, forklaringen ligger lige for. *Mennesket er det eneste pattedyr, der lever på en fuldkommen unaturlig måde.*

Dr. M. Hindhede (Fuldkommen sundhed).

Nytårsfesten i ROMA

Der var hygge og god stemning ved vor nytårsfest søndag d. 10. ds., hvor vi desværre også denne gang måtte afvise nogle på grund af pladsmangel. Efter formandens velkomst med varme nytårsønsker, specielt for »vort hus« for sundhed og fred, serveredes en udmærket middag, der bestod af ualmindelig smukt pyntede råkostanretninger, gratin med grønsager og fløderand med frugter, altsammen meget velsmagende, hvorefter fru Inge Ankerby holdt aftenens festtale og på sin charmerende og vittige måde causerede over emnet: »Hvad er egentlig en vegetar«. Fru Ankerby sluttede med at sende mange varme tanker og ønsker om opfyldelse af vort store projekt med »sundhedshuset«.

Efter middagen viste Hans Krekel-Christensen sine dejlige farvefotografier fra bio-dynamiske jordbrug i Danmark, Sverige og Norge, ledsaget af et inspirerende foredrag, og han sluttede med sin fortræffelige gede-film, der stammer fra den gedefarm med 60 geder, han havde for nogle år siden i Sverige. (Derfra hans kælenavn: Get-Hasse).

Aftenen sluttede med en lille dans.

★ ★ ★

Uddrag af Mogens Møllers foredrag:

DEN INDRE OG DEN YDRE FRED

Nu har vi fået fred, nu mangler vi bare ro.

Robert Storm Petersen.

Ovenstående citat af vor store humorist stammer fra tiden umiddelbart efter den anden verdenskrig, da »freden brød ud«, og folk fik travlt med igen at koncentrere sig om de indre stridigheder, som man i kampen mod den fælles fjende havde ladet ligge. De indre stridigheder var et udbrændt bål, troede nogle, men det viste sig snart, at der var gløder under asken, og det varede ikke længe, før alle de indre kriges bål flammede »naturligt« igen, næret af det »sunde had«, den »retfærdige harme« og den »hellige vrede«.

Mennesket er vred eller skuffet over, at det finder livet meningsløst, for det har virkelig et ønske om at finde en mening med livet. Men det kan ikke finde den der, hvor det søger, og så bliver det, ligesom et utålmodigt barn, skuffet og fornærmet eller vred og bitter i stedet for at søge efter meningen et andet sted. Men hvor skal det søge?

Mennesket lever i to verdener, og har det søgt forgæves i den ene, er det naturligt at begynde at søge i den anden, i den indre verden. »Hvad er menneskets indre verden andet end et kaos af tanker, følelser og instinkter, af drifter og begær, som netop ofte udløser meningsløse handlinger, stifter krig og bliver årsag til al slags uro og lidelse«, vil man måske indvende. Og dertil må man svare, at det er menneskets indre verden også, men den er mere end det. Det er også menneskets indre verden, der er årsag til geniale tekniske konstruktioner, som befordrer mennesket af sted gennem tiden og rummet, det er

menneskets indre verden, der er årsag til strålende kunstværker, arkitektur, billedhugger- og malerkunst. Det, vi kalder litteraturen, som rummer så vidunderlige skatte, er også menneskets indre verden materialiseret i tryksværte og papir, og musikken, den mest abstrakte af alle kunstarter, er den ikke et vidunderligt vidnesbyrd om, at et menneskes indre verden kan være så rig og skøn, at andre menneskers sind påvirket deraf kommer i en tilstand, hvor både tiden og rummet og sorgerne og irritationen glemmes for en stund.

Den ro, vi mangler, som Storm Petersen talte om, er ikke blot noget vi mangler i hverdagen omkring os i det moderne samfund, hvad vi jo erfarede i tilstrækkelig grad efter krigen, det er noget, det enkelte menneske mangler i sit sind, hvorfra tanker, følelser og handlinger stråler ud i hverdagen. Derfor mangler den i samfundet, og derfor findes den heller ikke i den store verden, hvoraf vi er en lille, men nødvendig del i helheden.

»Hvad du sår, skal du høste«, denne læresætning er blevet terpet ind i vor bevidsthed i umindelige tider uden at være blevet opfattet i sin fulde betydning, nærmest kun som et dogme. Det er som noget, vi ser hver dag, og derfor slet ikke rigtigt ser. Men ligesom tingene kan blive nye for os, hvis vi virkelig prøver at se dem i et lidt andet perspektiv end det sædvanlige, kan også selve livet og dets love blive helt anderledes for os ved at blive set i et nyt og større perspektiv. Vor mening om livet og andre mennesker kan blive anderledes, og dermed også vor tænke- og handlemåde, så begrebet sæd og høst forenes med vor længsel efter freden i en evne til at så den gennem tanker, følelser og handlingen i hverdagen.

Personlig har jeg været vegetar i mange år, og jeg anser den rene føde for et middel til at virkeliggøre disse tanker.

Mange mennesker i vor tid er virkelig modne til at tage imod det budskab, som er kernen i alle de store religioner, men de må møde budskabet i den form, som er naturlig for det bevidsthedsniveau, de repræsenterer, og det vil sige en form, som ikke blot taler til deres følelser, men også til deres intelligens og begyndende intuitive evne.

Derfor er det en »fredens videnskab«, Martinus giver menneskene, en videnskab, som viser den søgende forsker den indre verdens struktur såvel som den ydre verdens samt mulighederne for at skabe harmoni mellem de to verdener udfra den lovmæssighed, som er fundamentet for dem begge.

Når menneskeheden oplever det, den gør, er det, fordi menneskene ifølge universets kredsløbsprincip må høste, som de har sået. Og så længe det enkelte menneske fortsætter med at så krig, kan det heller ikke komme til at høste fred.

»Himmeriges rige er inden i Eder«, og himmeriges rige er freden, som også kan komme til at stråle ud fra mennesket som det mest geniale kunstværk, der kan skabes, ikke blot et »billede«, men en forvandling af hele den ydre verden udfra den indre harmoni, som det væsen opnår, der med sin bevidstheds svingninger kommer på bølgelængde med universets grundtone.

Fra WORLD FORUM april 1958, oversat af Thekla Chesney.

Tre vise mænd - Vegetarer

Det vil huskes, at præsidenten af Indien, *dr. Rajendra Prasad,* fornylig udtalte disse ord:

»For ikke så længe siden var der restriktioner mod spild af menneskeliv selv i krig og mellem krigere på modsat side. Men den idé er nu ikke på mode, og i dag med masseødelæggelsesvåben til menneskets disposition er hele menneskeheden i overhængende fare for at blive tilintetgjort.

Der er et langt skridt fra vegetarisk levevis til atom- eller brintbombe, men der er ingen vej udenom den vegetariske levevis, hvis vi ønsker at undslippe fra brintbomben. Hvis man ser på livet, som det store hele det er, åbenbares forbindelsen mellem et menneskes føde og hans opførsel mod andre for os, og gennem en resoneringsproces, som slet ikke er fantastisk, kan vi kun komme til det resultat, at den eneste måde at undslippe fra brintbomben er at undslippe fra den mentalitet, der har produceret den, og den eneste måde at undslippe fra den mentalitet er *at kultivere respekt for alt liv, liv i alle dets former, under alle betingelser.* Det er kun et andet navn på vegetarisk levevis«.

Dette er en meget alvorlig udtalelse, og da den kommer fra overhovedet for en stor nation, burde den behandles med den respekt, der tilkommer den. Der påstås ikke, at en kødfri levevis vil løfte menneskets natur fra dets lave moralske niveau, men uden den moralske fiber, der får et menneske til at være modstander af slagtning, er det ikke sandsynligt, at der bliver gjort fremskridt i menneskeslægtens affærer.

Dr. Albert Schweitzer, der betragtes som en god mand, har sagt:

»Kun det menneske er i sandhed moralsk, som føler nødvendigheden af at hjælpe alle de levende væsener, han kan, og som krymper sig ved at gøre dem fortræd. Han spørger hverken i hvilken grad dette eller hint væsen fortjener vor sympati, eller i hvilken grad det er i stand til at føle. Livet som sådant er helligt for ham«.

George Bernard Shaw skrev:

»Hvis alt, hvad mennesket nogensinde har spist, blev taget bort fra jorden i morgen, ville vi ikke dø af sult, selv uden menneskeæderi ... Det er derfor, det er så tåbeligt og så unødvendigt at spise lig. Tænk på alt hvad det indbefatter. Millioner af mennesker fra fårehyrde til slagter er simpelthen dyrenes kammertjenere, mens de lever og bagefter deres bødler. Hvorfor skulle jeg stå dem til regnskab, fordi jeg spiser anstændigt? Hvis jeg spiste mig fed på de brændte lig af uskyldige væsener, måtte de sandelig hellere spørge mig, hvorfor jeg gjorde *det.*«

Vi kunne citere mange fremragende mennesker, der har vendt kødspisning ryggen, men her har vi tre højt respekterede mænd: Dr. Rajendra Prasad, præsidenten i hjemlandet til verdens dybeste filosofi og ældste religioner: dr. Albert Schweitzer, en mand som er æret og hædret af hele den civiliserede verden; og George Bernard Shaw, en mand anerkendt for at have den skarpeste hjerne i vor moderne tid. Alle vidner de om ønskeligheden af den vege-

tariske levevis. Hvis vi nærer nogen tvivl om denne, må det, at de alle er talsmænd for den, hjælpe os til at bestemme os.

Mahatma Gandhi gik lige til sagen, da han skrev:

»Jeg anser ikke kød nødvendigt for os på noget stadium eller i noget klima, hvor det almindeligvis er muligt for mennesker at leve. Jeg mener kød er upassende for menneskeslægten. Vi gør fejl i at kopiere den lavere dyreverden, hvis vi er bedre end den.«

Vi påstår, at mennesket ikke er meget bedre end dyr i nogle retninger, — han dræber planløst og tager forsvarsløse væsener som bytte; og under hans tynde lag af civilisation er han lastefuld og dyrisk — men der kan ikke være tvivl om, at folk, der opfører sig som vilde, *er* vilde, hvor kønne etiketter de så end giver sig selv. At opdrætte et blidt væsen, derefter slå det for hovedet og/eller skære halsen over på det er umoralsk, ikke ret langt fra menneskeæderi — det er et meget stort skridt, i sandhed et skridt som slår i takt med den idé, at mænd, kvinder og børn skulle tilintetgøres af atombomber.

Når vi betragter den slags mennesker, som er i stand til at fabrikere disse våben til masseødelæggelse, ser vi rigtigt, hvilken jungle vi lever i — hvor penge og magt er guderne; fordelagtighedsprincippet og slagtning bliver accepteret tankeløst.

Netop derfor kan vi ikke bebrejde folk, at de spiser kød. De ved ikke bedre, før de ser et eksempel på vegetarisk levevis i praksis — at det virker, og at det er muligt at leve sundt og lykkeligt uden at dræbe.

Geoffry L. Rudd.

»Bort med tobakken«

Samtale med læge A. Rosenberg.

Netop i disse dage, hvor aviserne er fulde af artikler om tobakkens skadelige virkninger, besøger jeg læge A. Rosenberg, der som bekendt er formand for Landsforeningen TOBAKKENS BEKÆMPELSE. Dr. Rosenberg svarer klart og præcist på spørgsmålene, der falder:

cist på spørgsmålene, der falder:

Foreningen blev stiftet i 1905 af en kreds interesserede mennesker, der allerede på det tidspunkt fandt vanerygende skolebørn, uden at skolemyndighederne viste nogen interesse derfor.

Man har da i de forløbne år fulgt arbejdet op og peget på både den sociale og sundhedsmæssige bagside«.

EN. »Hvornår begyndte De på arbejdet, dr. Rosenberg?«

R. »I 1954 begyndte jeg at påvise den sociale nød mange hjem kom i ved misbrugen af tobakken, samt hvor sundhedsnedbrydende den virkede. Jeg har skrevet bogen »Ryg mindre, lev længere« og holder foredrag landet rundt.

Endelig åbnede vi klinikken for afvænning i februar 59 drevet efter mønster fra Stockholm, hvor vi behandlede folk gratis. *Vi måtte lukke for tilstrømningen,* resultaterne er meget fine, men vi mangler desværre økonomisk støtte og er derfor nu blevet tvunget til at lukke klinikken, netop på et tidspunkt, *hvor autoiteterne er kommet til erkendelse af, at der bør gøres noget.*«

EN. »Hvorfor giver Landsforeningen til kræftens bekæmpelse ikke penge til denne nyttige institution?«

R. »Denne forening mener ikke klinikken har værdi til trodt for, at resultaterne både her og i Sverige er så gode, at der er påvist 18 mdrs. afholdenhed efter kuren.

Det er mit håb, at man i det påtænkte udvalg tager tobaksafvænningen op til diskussion, idet man selvfølgelig ikke må udelukke en behandlingsform, der har givet så forbløffende resultater«.

EN. »Hvilke retningslinier for den kommende kampagne har De?«

R. »Jeg tror, at en fordyrelse af cigaretterne kan bringe forbruget ned, i disse dage er røret jo navnlig om cigaretterne, idet disse er den vigtigste årsag til lungekræfts opståen, men man må ikke glemme, *at tobak under enhver form er livsfarlig.* Dette fremgik klart af den nylig afsluttede amerikanske undersøgelse omfattende 189.000 mennesker, der blev fulgt gennem en årrække. Det fremgik af undersøgelsernes resultat, at dødeligheden for næsten samtlige sygdomme var større for rygere end ikke rygere. Vi tager det som et udtryk for det dybt alvorlige problem, at man nu går i gang med cigaretterne, således at der nu sættes en stopper for filtercigaretterne, som tobaksindustrien har opreklameret til trods for, at samme industri er vidende om, at filtret er fuldkommen virkningsløst«.

EN. »Hvad mener De om reklamen i denne forbindelse*«

R. »Man har lov at sige, at reklamen har et medansvar, idet den jo har været med til at vildlede befolkningen ved en psykologisk annoncering«.

EN. »Hvordan med sammensætningen af det påtænkte udvalg?«

R. »Ja, man skulle tage det som en selvfølge, at landsforeningen Tobakkens Bekæmpelse får sæde i dette udvalg, således at vor viden og erfaring med afvænning kan forelægges uvildige udvalgsmedlemmer«.

EN. »Hvordan ser De, dr. Rosenberg, på det spørgsmål, som vegetarisk interesserede læger mener, at den forkerte levevis, — altså den tunge kødspisning — medfører trangen til tobak og alkohol«.

R. »Den tunge kødkost kræver sikkert tobak og alkohol, fordi man føler, at fordøjelsen lettes, idet tarmperistaltiken sættes igang med disse ting«.

Til slut konstaterer jeg, at Sverige også på dette område er foran os, idet Stockholm allerede har 5-6 afvænningsklinikker og en påtænkes åbnet i Malmø.

Med tak og gode ønsker for dette samfundsnyttige arbejde fremover forlader jeg læge Rosenberg.

I HÄLSA (no. 12. 1959) skriver med. kand. Karl-Otto Aly ligeledes om alle de sundhedsnedbrydende virkninger, som tobakken har: nedsat kondition, øget træthed, appetitløshed, nedsatte præstationer på arbejde — i skole — i idræt, større infektionsmodtagelighed, skader i slimhinderne i mundhule, næse, svælg, tarme, *mave og lunger, (der slutteli kan medføre kræft), mindsket frugtsommelighed, for tidlig fødte børn, (der forekommer langt hyppigere hos rygende mødre end hos ikke rygende), den rygende diegivende mor forgifter sit barn, angreb på det vegetative nervesystem, der kan ytre sig ved hovedpine, almen nervøsitet, nedsat syn-, lugte- og høresans. Hjertet og blodcirkulationen er også udsatte for påvirkningen osv.*

Kort sagt: hele kroppen forgiftes, samtidig skader man også sine ikke rygende medmennesker, så der er al mulig grund til at bremse op for denne dyre uvane.

Fastelægen, dr. O. Buchinger, Bad Pyrmont, der selv holdt op med at ryge efter en fastekur, sætter sine patienter på en radikal lakto-vegetarisk diæt samt omlægning af livsrytmen, og *professor, dr. med Fritz Lickint, Dresden, (der måske er den største forsker af tobakkens skadevirkninger), anbefaler sine patienter en fuldkommen vegetarisk kost, da kødføde lettere fremkalder røgbegæret. — Professor Lickint er endda ikke selv vegetar.*

Sluttelig ønsker vi mere propaganda mod tobakkens skader, først og fremmest i skolerne for vore børn og unge, men det kræver jo også, at de voksne, der underviser ikke selv ryger. Kort sagt: de voksne må vise eksemplet, både lærere, læger, forældre og alle andre. E. B. N.

Engelsk læge giver sin opskrift på »evig ungdom«

Spiritus, tobak og sex de største onder
Spiser ikke kød

Englands mest omtalte kvinde er for tiden den 55-årige russiskfødte Barbara Moore, der to weekends i træk har gået 165 km. på en diæt bestående af frugt og grøntsager.

Den slanke kvindelige læge og forsker, der har besejret trænede soldater og civile i alle aldre ved at gå 165 km på kun 26 timer og 34 minutter, lever helt og holdent eftersine egne regler.

Hun siger, at spiritus, tobak og sex er de største af de onder, hun bekæmper. Jeg lever for naturen, for viden, musik og racerkørsel på motorcykel, siger hun.

Siden sit 30. år har dr. Moore eksperimenteret med sin kost. Hun spiser hverken kød eller proteinrige stoffer. Det sløver hjernen, siger hun. Barbara Moore sover kun to timer i døgnet.

Min hemmelighed i livet er enkel, men vanskelig, fordi den kræver viljestyrke. Jeg er nået til fuldkommenhed, men kun ved at overvinde store fristelser. Lækker mad og sex har været frygtelige fristelser, men jeg har overvundet dem, og det har mi mand også. Jeg er stolt af ham, tilføjer mrs. Moore.

Hr. Harry Moore, der er billedhugger, er 46 år gammel og lever af samme kost som sin kone. »Han ved, at jeg har en skikkelse som en kvinde på 32 og en udholdenhed som en mand på 24. Min hjerne er mere klar, end da jeg var 30. »Jo ældre jeg bliver, des yngre bliver jeg«, tilføjer mrs. Moore og understreger, at ingen mere behøver at bekymre sig om alderdommen.

Flensborg avis 19/12 1959.

— — —

Den kvindelige engelske lægevegetar Barbara Moore, som forleden satte kapgangsrekord fra Edingburgh til London, vil om kort tid opgive sin grønsagskost for udelukkende at leve af — luft.

I et interview med BBC fortæller mrs. Moore, at hun allerede med held har forsøgt sig med »luft-kosten« og i to-tre måneder har levet helt uden mad. For at klare sig med luft som eneste næringsmiddel, er det imidlertid nødvendigt at bo i bjergene, hvor luften er renest.

Aktuelt 4/1 1960.

En læser sender os følgende:

DR. TVEDEGAARD

Forfølgelse passer ind i tidsbilledet, hvor man udrydder hinanden i alle etager.

Engang var det sådan, at denne vulgære fremgangsmåde, kun blev anvendt af samfundets urolige og laveste elementer, men denne grænse er nu bortelemineret.

Vi kender alle særdeles godt den monopoliserede lægestands forfølgelse af ikke alene naturopater — som er en himmerigsmundfuld at få fat på og genere, men efterhånden er virkefeltet udvidet til deres egen stand, og nu forfølges humane læger, der har betrådt nye veje og befinder sig i et helt andet tankeklima.

Det er ingen nyhed, men en kendsgerning med jubilæumsrekord — at mange der virkelig vil menneskenets vel bliver forfulgt.

I denne forbindelse erindrer læserne sikkert den gemene forfølgelse af dr. Tvedegaard, Irstrup, som har reddet en del mennesker fra, at få deres ben amputerede (ifølge lægers påstand om nødvendigheden heraf).

Dr. Tvedegaard har ingen trylleformularer, men har i al besskedenhed fundet ud af, at visse stoffer har en livgivende virkning, og standser den ødelæggende fremtrængen af sygdommen.

Lægernes forfølgelse af dr. Tvedegaard blev ingen succes, men tværtimod et eklatant nederlag, idet både pressen og ministeren har taget afstand.

Lægerne bliver mødt med mistro og er upopulære.

Taknemlige patienter med lemmerne i behold, har skabt en folkestemning og sympatitilkendegivelse i landet over dr. Tvedegaards enestående bedrift.

Vi har brug for flere læger med en sådan mentalitet, og vi ønsker og håber, at rette vedkommende indstiller dr. Tvedegaard til Carnegie fonden— Nobel Prisen — den er ærlig og redelig fortjent. *Ingeborg Rantzau.*

I Stadt Brückenau/Ufr. Tyskland, har dr. med. Erich von Weckbecker bygget et meget smukt sanatorium.

Dr. Weckbecker var syg allerede i sin ungdom, med bronkitis, pandehulebetændelse, mandelbetændelse, hjertebetændelse. Senere begyndte han at studere medicin, var syg igen, difteri efter en seruminfektion, nyrebetændelse, nyresten, nyreblødninger, et par år senere leverbetændelse med gulsot, senere blindtarmsbetændelse og mavesår. Han studerede medicin for at finde en vej ud af sygdommene. Han nåede ikke sit mål. Da han var 30 år og kunne begynde en karriere som specialist, havde han slet ingen kræfter. I sin fortvivlelse bestemte han sig til at prøve en kneippkur, som han tidligere nærmest havde anset for kvaksalveri. Han fik heftige reaktioner, men indså, at han var kommet ind på vejen til sundhed. Han gik herefter over til lacto-vegetabil kost, fastekure, tarmudskylninger, drikkekure etc. Han havde studeret alle mulige sygdomme, men havde manglet studiet om sundheden og dens bevarelse.

Han byggede så sit eget sanatorium i Stadt Brückenau/Ufr.

Oversat af Hilde Kunitz efter Reform Rundschau.

Farlig atomkonserves

Om et års tid vil Danmark kunne levere atomkonserverede skinker til eksport, oplyser slagterieres forsøgslaboratorium i Roskilde, som ved forsøg har nået gode resultater.

Samtidig med at danske videnskabsmænd er nået så langt, foreligger amerikansk meddelelse om, at planerne om at henkoge fødevarer til den amerikanske hær ved atombestråling er stillet i bero, fordi en række laboratorieforsøg med hunde, rotter og mus har vist svækket syn, manglende frugtbarhed, indre blødninger og forstørrede hjerter hos dyrene.

Lederen af de danske forsøg på Risø, magister S. Knudsen, hævder, at der er en væsentlig forskel på de amerikanske og de danske metoder. »De doser vi anvender, er så små, at jeg ikke kan tro, at de vil medføre vanskeligheder, men vi har dog ikke gjort tilsvarende forsøg som amerikanerne«.

— — —

Det må synes at være en meget betænkelig sag på så løst et grundlag at udsende konserves — det være sig til eksport eller hjemmebrug — som eventuelt kan være dødsens farlig for forbrugerne. Man kan forhåbentlig vente, at sundhedsstyrelsen, som i sidste instans har afgørelsen, vil vise tilbageholdenhed og ikke godkende et så tvivlsomt produkt.

Uddrag af »Pacifisten«. Nr. 11. November 1959).

Strontium 90

Dette gælder for at være et af de for den menneskelige sundhed farligste radioaktive stoffer. Det siges, at kroppen forveksler det med kalk og aflejrer det i knoglerne. Ved kalkmangel som følge af utilstrækkelig, mineralfattig føde vil denne fare være så meget større.

Nu kom der for nylig i dagspressen en meddelelse, der bød på håbefulde udsigter, og som vil glæde de mange livsreformmennesker. »Der Bund« er det mest kendte borgerlige dagblad i Bern. I søndagstillægget for 18. august 1959 er der en beretning, som fortjener videre udbredelse:

»Vil Strontium 90 gøre menneskene til vegetarer?«

Efter at mange landes videnskabsmænd har afgivet erklæringer ang. det som følge af brintbombeforsøgene stigende indhold af strontium 90 i det menneskelige legeme, er dette radioaktive grundstof blevet midtpunktet for den videnskabelige interesse. Engelske atomvidenskabsmænd hævder, at forøgelsen i organerne og blodet af strontium 90 i det lange løb må føre til en fuldstændig forandring af meneskehedens ernæring. *Forsøg med rotter, der i længere tid havde været udsat for påvirkning af strontium 90, gav til resultat, at dyrene til slut kun tog planteernæringsmidler til sig. Derved forblev de sunde trods stærk bestråling.*

Den britiske atommedicinspecialist dr. Adams påpegede, at bestrålingsudsatte mennesker bedst kunne konstatere deres tilstand, ved at de fik en tiltagende modvilje mod kødretter. Personer, der i forvejen lever vegetarisk, mærker bestrålingens indflydelse ved svindende appetit. Forskningen holder

det tilmed for muligt, at menneskehedens kommende generationer slet ikke mere vil spise kød. Den tiltagende kontakt med atombestrålingen, som trods alle beskyttelsesforanstaltninger ikke lader sig undgå, vil have en naturlig tilpasning af det menneskelige legeme til følge.

... Efter »Telos« ved N. N.

Om at finde sig selv

Efter prof. dr. Helmut Thielicke, Hamburg. REFORM RUNDSCHAU 7/59.

At opnå mest muligt på alle områder er tidens løsen, for den enkelte bliver det et spørgsmål om at få mest muligt ud af tilværelsen: »hvor har *jeg* de største chancer, hvordan kan *jeg* hævde mig bedst med mine evner «

Men er det nu rigtigt at spørge på denne måde, som om hele verden kun drejede sig om mig alene? Skriftens ord røber os en hemmelighed, når der står skrevet »det er ikke godt at mennesket er alene«. Mennesket må have et »du« for at kunne udfolde de egenskaber, der netop er særegne for det frem for nogen anden skabning på jorden, nemlig at føle for andre og handle også udover sit eget egoistiske behov.

»Hvordan kan jeg bedst udvikle min personlighed«, hvordan kan jeg blive lykkelig« er der andre der spørger, eller som Francois Sagan: »hvorledes kan jeg blive befriet for kedsomhed, hvordan skal jeg blive fuldt og helt optaget af noget, blive opfyldt af det med hele mit jeg?«

Den største udfoldelse af sin personlighed opnår man først, når man ikke skænker denne udfoldelse nogen tanke mere, når man — så at sige i selvforglemmelse — retter sine tanker og sin virken udad mod omverdenen, når man tjener livet uden for ens eget jeg. Kun den, der er opfyldt af kærlighed, finder sig selv, mens den, der kun søger sig selv, bliver narret.

Det må ikke forstås sådan, at det kun er i forholdet mand—kvinde som f. eks. i et ægteskab, at der er betingelser for at udvikle sin personlighed. Livet byder os en sådan mangfoldighed af muligheder for at virke det gode, tage del i andres skæbne og hjælpe, at også de, der går ene gennem tilværelsen, har lejlighed nok til at finde opgaver uden for deres eget jeg, og derved finde frem til sig selv.

Et menneske, der lever for at tjene andre, er levende og kommer til fuld udvikling af alle sine evner, medens den, der kun er bestræbt for at uddanne og udvikle sin egen personlighed, altså lever for et egoistisk formål, virker ensidig og vissen.

Den, der i selvforglemmelse er opfyldt af sin opgave, som uden hensyn til tab eller fortjeneste tjener og drager omsorg for dem, som Gud har givet ham som hans næste eller lagt hjælpeløse for hans fødder, han oplever glæder og rigdomme, som han aldrig havde fundet, havde han søgt efter dem i egoistisk stræben. »Den, der vil bevare sit liv, mister det«, men den, der giver sit liv og ikke vil sig selv, han finder netop sig selv og også det smukke, interessante og attraktive i tilværelsen. Det største skænkes os kun i forbigående. Det må man gøre sig klart.

Oversat og forkortet af Hilde Kunitz.

Felix Ortt

Atter har den internationale vegetarbevægelse og især Hollands vegetarer mistet en af sine ledere. Felix Ortt er død i sit 93. år i Soest i Holland.

Allerede med 21 år blev Ortt ingeniør i vej- og vandbygningsvæsenet, og han udviklede sig til en vandbygningsspecialist med stort ry i både ind- og udland. Han kunne have opnået en glimrende stilling inden for ministeriet, men hans idealisme tillod ham ikke at følge dette kald. Allerede i sine bedste år viede han sin arbejdskraft til sine åndelige og kulturelle interesser, og blandt forkæmperne i de sidste 50 år for vegetarisme, afholdssag, antivivisection, naturhelbredelse o. lign. var han den betydeligste ved sin omfattende viden og sit strengt videnskabelige og objektive forsvar for sine ideer.

I 1894 blev han medstifter af Hollands vegetarforening, og han var i mange år redaktør af foreningens blad. Han skrev bøger og brochurer, højt vurderet i videnskabelige kredse, og fortsatte dermed lige til sin død. Ved hans bortgang har Holland og vor tid mistet en af sine vise mænd.

N. Nielsen.

Det usædvanlige klima i Europa Sommer 1959

Det usædvanlige klima, Europa har haft i sommeren 1959, har ikke været uden følge for folks sundhedstilstand, de allerfleste har på et eller andet tidspunkt haft usædvanlige symptomer. Den menneskelige organisme er normalt i stand til at regulere, altså udligne klimaets forskelligartede indflydelser, men da der nærmest har været tale om en klimaforandring for Europas vedkommende i år, har reguleringen i mange tilfælde slået klik. Man har i det store og hele gjort samme erfaringer som i tidligere varme somre 1911, 1927 og 1947, og de går ud på følgende:

a. Stærkere blødninger efter fjernelse af mandlerne, tandudtrækning og alle kirurgiske indgreb, større fare for blodpropper.
b. Hyppigere optræden af for tidlige fødselsveer.
c. Pludselig hjertedød, navnlig hos hjertesvage patienter, der samtidig har været behandlet for leversygdomme eller andre lidelser i fordøjelsessystemet.
d. Hyppigere opblussen af kroniske sygdomme som f. eks. tuberkulose.
e. Tilbøjelighed til stigende tryk i øjet hos glaukompatienter (grøn sær).
f. Forøget tendens til kramper hos epileptikere.
g. Forøgede smerter hos kvæstede og opererede, i led, hoved, ved Ischias, hekseskud, migræne, trigenimusneuralgi.
h. Faldende blodtryk, besvær hos alle hjerte- og kredsløbslidende.
i. Ulystfølelse, nervøs hovedpine, svimmelhed ved ringe anstrengelser, øresusen, irritation, depressioner.
j. Langsommere heling af knoglebrud og andre kvæstelser.
k. Åndenød, astma.
l. Hyppigere slagtilfælde.

m. Overproduktion af det kvindelige follikelhormon og deraf følgende forstyrrelse af hormonbalancen.
n. Tiltagen af alle alergiske symptomer.
o. Nedsættelse af åndelig og legemlig energi hos tilsyneladende raske mennesker i den bedste alder.
p. Hyppigere kortvarige infektioner i åndedræts- og fordøjelsesorganerne.

Hos mange patienter i mellemeuropa kunne man i sommer konstatere en puls, der var 10 % højere end normalt, en forhøjelse af legemstemperaturen på 1,3, en sænkning af blodsukkerstanden på mindst 25 % og af blodtrykket på 13 %.

Et andet udslag af klimaforandringen i sommer var, at de varme sydvinde, Föhn, kunne mærkes langt nordligere end ellers. Föhnen forårsager elektromagnetiske forstyrrelser, også i det elektrostatiske felt, der omgiver det enkelte menneske, og det har igen indflydelse bl. a. på vædskeudskillelsen, der hæmmes. Ligeledes er der forhøjet tendens til blodpropper. I Sydbayern er det en kendsgerning, at antallet af døde er stigende i Föhnvejr.

Karakteristisk for vejret i sommer var endvidere, at vestenvindene, som udgør 75 % af luftstrømningerne over mellemeuropa udeblev i stor udstrækning og blev erstattet af østenvind. Men vestenvinden tilfører Europa og en del af Ukraine vigtige sporelementer fra Oceanerne, bl. a. også jod. Vi optager det ikke blot gennem luften, men også med vore grøntsager og kornsorter, når det med regnen vaskes ned i jorden. Jodmangel bevirker bl. a., at skjoldbruskkirtlen vokser, i de helt ondartede former kender vi det fra bjergboerne i de mellemeuropæiske bjerge, hvis skjoldbruskkirtel kan udvikle sig til en svulst af uhyggelige dimensioner, ja en hel pose. Man har i år kunnet mærke en stigende tendens til denne svulstdannelse, og det samme var tilfældet i de varme somre 1911, 1921 og 1947.

Efter »Heim und Welt«.

Et besøg i verdens eneste vegetar-landsby

Vi omtalte i V. T. nr. 5 1959 en by for vegetarer i Israel, som hed Amirim. En korrespondent fra Aktuelts weekend nr. har besøgt denne landsby og bragte en meget interessant artikel fredag den 18/12, hvorfra vi tillader os at plukke nogle udtalelser: Amirim blev grundlagt for et år siden, og i dag bor der over 100 mennesker. Byens sekretær M. Paldi venter et tilskud på 20 familier fra Texas. De fleste beboere er byboere, der har vendt det usunde byliv ryggen for at finde fred og sundhed i den vegetariske leveform. Journalisten spurgte Paldi, hvad en vegetar er ifølge landsbyens definition. »Ærlig talt«, svarede han, »jeg ved det ikke. Vi har vegetarer her af alle afskygninger. Vegetarisme er ikke en religion med dogmer, enhver må finde ud af den leveform, der passer ham bedst. Der er folk her, som hverken spiser smør eller æg og ikke drikker mælk, de rører ikke animalske produkter og spiser kun grøntsager. Så har vi folk, som er gået endnu et skridt videre, og de koger ikke engang grøntsagerne, men spiser alt råt. Og så har vi nogle enkelte, som er gået så vidt, at de kun drikker vand og spiser korn- eller nøddekerner, gulerødder

og måske tomater eller grøn peber. De betragter mad som af det onde og spiser kun lige det nødvendigste for at holde sig i live«.

Men der er visse mindstekrav, som alle beboere i Amirim skal opfylde. De må ikke drikke spiritus eller the og kaffe, de må ikke ryge og ikke spise kød. »*Vi er ikke intolerante, men de grundlæggende forskrifter må ikke brydes*« — siger Menachem Paldi, »enhver kan blive optaget som kandidat, vi har en tougers prøvetid, og derefter beslutter vi i fællesskab, om kandidaten kan optages i vort samfund og flytte hertil. Men hvis vi mærker, at han bryder de grundliggende forskrifter under prøvetiden, så må han forlade Amirim med det samme. Hvis man ikke kan tage afholdenhed i 14 dage, så bliver man aldrig vegetar«.

— Hvorfor blev De vegetar? spurgte vi adventisten mr. E. Taeger fra Texas, faderen til den lille hvidhårede fyr, der modtog os ved ankomsten til Amirim.

— Jeg blev omvendt af min kone, svarede mr. Taeger, og jeg har aldrig følt mig så rask som nu, aldrig træt, aldrig hovedpine og jeg har ikke været syg siden jeg blev vegetar. Selvfølgelig kan man ikke blive et nyt menneske, når man er begyndt så sent som jeg, vi har jo giften i kroppen fra tidligere års fejltagelser. Vegetarisme skal begynde med bedsteforældrene, siger vi, så bliver børnebørnene sunde mennesker. Vi tror, at alle sygdomme kommer fra maven, og hvis man blot kan holde maven i orden, så er alt godt.

— Men hvis De nu skulle blive syg?

— Vi går ikke til læge, og vi har ikke medicin, og kun i særlige tilfælde underkaster vi os operationer. *Vi tror, at lægestanden har spillet fallit, i stedet for at gøre menneskeheden sundere bliver den mere og mere syg.* Når vi er syge, spiser vi medicinske urter, som vi selv dyrker — frøene kommer fra Svejts.

Nogle af Amirims beboere er blevet vegetarer efter at have været syge, og de mener nu, at det er sundt at leve på vegetarisk diæt, andre er vegetarer af moralsk overbevisning.

Jehuda Carmel, der er født i Palæstina og gift med en parisisk pige, Yona, er vegetar af moralsk overbevisning. Han går klædt som Tarzan, i lændeklæde og nøgen overkrop, hans ansigt er skjult af et vildnis af hår og skæg. Han er kun et par og tyve og med overbevisning i stemmen siger han: — Verden kan kun reddes fra ødelæggelse af vegetarismen. — Hvordan? spurgte vi. — Hvis vi ville reducere vore materielle krav, spise simplere og mindre, så ville der være nok til alle, og folk ville ikke slås om indflydelse og territorier.

— Er De kommet til denne overbevisning gennem religion?

— Jeg er ikke religiøs i den traditionelle betydning. Men jeg tror, at vegetarisme vil føre menneskene tilbage til religionen. Jeg tror, at hvis vi krænker biblens love, ødelægger vi naturens rigdomme. Jeg har f. eks. ikke dyrket min jord i år, fordi det er syvendeåret, og biblen pålægger os, at vi skal lade jorden hvile hvert 7. år.

— Men savner De aldrig et stykke kød eller en cigaret eller et glas mælk?

Jehuda rystede på hovedet og så på os, som om han ikke fattede spørgsmålet. — Hvordan kan man savne gift? spurgte han. *Herbert Pundik.*

Man lægger mærke til den tolerance, der er indbyggerne imellem efter Paldis ord, det er sikkert også den eneste og sikreste vej til fred mellem menneskene. *E. B. N.*

Inspektør Oluf Egerod, der midt i november var ude for en meget alvorlig påkørsel, der bevirkede at han lå bevidstløs ca. 1 måned, er nu i god bedring og venter snarest at blive forflyttet til Skodsborg. Hr. Egerod beder os hilse alle, han kender.

Rettelse til artiklen om

Lammefjordsgulerødderne

Da en læser henvendte sig til os og fortalte, at bladan og paration er det samme, har gårdejer Peter Madsen undersøgt sagen nærmere og fremkommer her med en redegørelse:

På gulerodsmarkerne sprøjtede man førhen med bladan i den vanlige 20 % forbindelse, fluerne blev efterhånden resistente. Et stort firma som specialiserede sig i sprøjtegifte fremstillede en 35 % bladansopløsning under navn Paration 35. Brugerne vidste intet om, at det var en stærkere bladanblanding, denne kunne dræbe gulerodsfluen ved en hver 10 dags sprøjtning — et par år. Fluerne blev igen resistente. I sommer har man med »godt held« anvendt en anden og langt mere varig gift, nemlig »Aldrin«, som ikke er en bladanforbindelse. Om denne påstås det, at een gangs overbrusning af gulerodsmarken i foråret kan holde fluer og larver dræbt hele sommeren — hvad så med guleroden og mennesket? — Andre gulerodsavlere har anvendt »Sytox« — overordentlig giftig. Denne er heller ikke »bladanforbunden« men konsulenten advarer mod den, da den er overordentlig farlig, — men den bruges en del, for hvor det gælder fortjeneste, går denne interesse forud for medmennesket.

Udtalelser om en slagtning

»Jeg gik forbi et skur, da jeg hørte nogen støj ... og så gik jeg derind ... det var det mest forfærdelige og skrækkelige ... en rask, smuk og kraftig ko stod og kæmpede i angst mod en kæde om sin nakke ... dens venlige blå øjne var blege af rædsel ... den åndede kort og hurtigt ... sveden strømmede ud fra hver pore ... lidende ... klagende.

En stor knægt bag den drejede dens hale ... en stor fyr foran forsøgte at dræbe den med en stor økse.

Jeg var hypnotiseret ... forsøgte at komme bort, men kunne ikke. Da øksen faldt ned på det stakkels store dyr, stønnede og brølede det og rystede hovedet og stræbte på at komme bort i dødsangst og skælven ... Og hver gang øksen faldt ned, følte jeg det i min egen krop ... Minutterne syntes lange som århundreder ... tilsidst faldt det om, ak, glidende på det blodige gulv ... huden skrabet af.

Jeg styrtede hjem og begravede hovedet i dynen og sukkede for det ulykkelige uskyldige dyr ... min tallerken med bøfsteg ... Nu er jeg frugtspiser.

Fra *The Voice of Ahimsa*

Det frugter

at gøre kål på grønsager!
De kan tabe i vægt, men vinde i sundhed
ved at spise i

SKODSBORG RESTAURANTEN

Vegetarisk restaurant.

Åben søndag—torsdag incl. kl. 11—19. Fredag kl. 11—15.
Lørdag lukket.

St. Kongensgade 36—38, mezz.

Middag m. 2 retter kr. 3,50
ingen drikkepenge.

Rigtig ernæring
Og venlig servering
Mad De kan li'
Anretter vi

RAAKOSTBAKKER KAN BESTILLES

Restaurant **ROMA**

Østerbrogade 85 — Lokale udlejes — Telefon Øbro 96

Morgenhjælp eller ung pige søges snarest til børneinstitution. Kosten er råkost-vegetarisk. Gerne vordende børnehave- eller fritidshjemslærerinde. Ordnet frihed og løn efter kvalifikationer.

Karen Bjørnsby, Det Internationale Børnecenter,
Hartmannsvej 23, Hell. — Tlf. Hel. 7869.

Husbestyrerinde

Til ældre enlig enkefrue (enke efter højesteretssagfører) i villahjem i Hellerup (konehjælp haves) søges fra 1. marts en rask og hjertedannet husbestyrerinde. Opgiv referencer og lønkrav. Billet mrk. nr. 2.

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

Forhandles i ***RÅKOSTDEPOTET****, Gothersgade.*

Sunde og velsmagende råkostbakker kan købes i Råkostdepotet. Roma: Øbro 96. Mia Andresen: Palæ 1232 og Birgit og Erik Olsen: 873533 bringer desuden bakkerne rundt.

Cirkulin-Hvidløgperler

Ekstra stærke

— det ideelle kosttilskud —

Ingen lugt — ingen smag! Virker styrkende og forebyggende på hele organismen og anbefales gamle og unge hver dag — hele året! Uundværlig ikke mindst i forkølelsestiden.

Fås hos apotekere, materialister, råkostforretninger og købmænd. — Pris: kr. 3,00 pr. pakning med ca. 180 perler — 1 måneds forbrug.

Firma Dr. Hans Lürzhöft,

Frederikkevej 6, Helleup. - Telf.: HE 4219

NY REFORMKOSTFORRETNING

Herved har vi fornøjelsen at meddele, at vi har åbnet en specialforretning for vegetarer på Østerbro.

Vi fører frugt i enhver form. frisk, tørret og henkogt bio-dynamisk dyrket grønsager og æbler, kemikaliefri saft og syltetøj, nødder, grahamsbrød og -kiks, alt til kruska, honning, hørfrø, hybente og -saft, tørrede bælgfrugter, surkål, majs-, soya- og jordnødolie.

Vi glæder os til Deres besøg i

SANAFER

Kirsteinsgade 11. Tlf. Tria 4239.

Sidevej til Nøjsomhedsvej 4.

Bemærk venligst: Forretningen er lukket fra solnedgang fredag til mandag morgen.





Biernes vidunderstof

Den lille dråbe med den store virkning. Vil De stråle af livsglæde og energi, gør da som andre, tag hver morgen det af en kendt læge gennemprøvede og anerkendte

tyske Gelée Royale **API-VIN**

kilden til sundhed. Fås uden recept paa apoteker. Forlang API-VITIN. Pipetteglas 21 kr. til 20 dages brug. Fås også i drikkeampuller.

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

Surkål- Fuldkorns hvederasp - Hel og friskmalet rug, hvede og gule ærter - Hørfrø

Alt bio-dynamisk avlet

Forsendelsesforretningen **BIODAN** v/ Knud Rasmussen, Vølundsvej 15, Aabyhøj, Tlf. Aarhus 5 75 58

Skriv efter prospekt og prisliste. Surkål og rasp leveres også til forhandlere

Saftpresser

Tasso-record juicer med tilbehør, brugt 3 måneder, sælges 250 kr. under prisen.

Henvendelse til Irs.

J. Gerling Jensen, Rudkøbing.

Kurstedet »Det hvide Hus«, Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året — Behandling efter lægeordination. Vegetarisk kost og råkost. — *Ruth Idorn,* aut. fysioterapeut. Telf. 134.

SYDFRUGTERNE

Figen-Dadel-Rosin
Sveske-Abrikos
Hyben m. Citron
Blandet Frugt



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

Fauser

VITAQUELL

Solsikkeolie

er en koldpresset, uraffineret olie af høj biologisk værdi på grund af sit store indhold af umættet linolsyre og naturligt E-vitamin.

1 teskefuld hver morgen før maden. Tillige velegnet i køkkenet til kogning, stegning og bagning samt til salater og mayonnaise.

Ds. à 400 g ..... kr. 5.00
Ds. à 800 g ..... kr. 9.50



Generalagentur:

Gønget & Co.

Evanstonevej 12 - Hellerup.

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

O. A. OLSEN . Malermester

Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

Maanedens fagbog:

H. Paludan: Tidens *Stueplanter*
Pris: kr. 5,35
kan bestilles i enhver boghandel

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaards Gade 2,
København V.

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

På Mallorca,
Råkostkurstedet
Plaisir d'Arabella,

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Kursøgende modtages hele året. Man kan være fremme på 6—7 tim. m. AERO-LLOYD fra Kbh.-Fly tur/retur + 2 ugers kur m. m. fra d. kr. 800. Skriv efter opl. til Mme *Arabella, Paguera, Mallorca, Spanien*, og vedlæg venl. internat. svarkupon, el. ring til MI 4008, fru NINA HOLM, Aero-Lloyd. Kbh.

NAAR DET GÆLDER

BØGER

GAAR DE IKKE FORGÆVES HOS

STRUBES

BOGHANDEL - FORLAG - ANTIKVARIAT - KBH. Ø.

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

Lyng- og blomsterhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

Honning-DEPOTET

NR. SØGADE 39
Central 8176
Palæ 8176

Stor TASSO saftpresser

lidt brugt, sælges billigt.
Henvendelse til FORMANDEN
Telf. 290349.

DE JYDSKE VEGETARER

køber nu deres varer i Vejle.
Skriv efter vareliste.
Varer sendes overalt i landet.
VEGETAREN
Dæmningen 38, Vejle. Telf. 4342
Åben 13,30-17,30. Lørdag 9-13.

BIO-dynamisk dyrkede produkter,

kartofler, gulerødder, selleri, rodpersille, pastinak, porrer, skalotteløg, rød- og hvidkål til salg.

Niels Overvad.
KÆRBY, HALD ST.
Telefon Skrødstrup 26 y.

Dansk Vegetarisk Forening's litteratur

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

Nogle eksemplarer af kommunelæge Mich. Larsens bog »Naturhelbredelse« sælges for 5,00

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

ÆBLER DIREKTE TIL PRIVATE

Lynnedkølet derf. vitaminholdige
Forlang vor æblebr. (Tlf. 277)
Trappegaardens Æblehaver, Kolding

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 dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 8 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., telefon 94 66 95.

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 prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen »KWIC-BRU«, appelsin og ananasdrik, urte og gærextrakten »B-VITA«, glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bønnesteg, linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. Wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnøddesmør, fineste veg. margarine »NUTANA«, veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød, Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

Den Sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489

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 BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200



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