Trydorøn Alle 82
287 Vanløse

Vegetarisk Tidsskrift



Billedet er udlånt af Dansk Folkeferie og viser feriebyen ved Sæby Strand, hvor vi indbyder til *Nordisk Helsestævne i august.*

I dette nummer bl. a.: Overtagelse af Skodsborg Restauranten - Generalforsamlingen - I. V. U.s kongres - Nordisk samfunds arbejde - Henvendelse til ministre - Dr. Nolfis kostplan - Kolesterol

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

53. årgang
nummer 2
Marts–April 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.
Alle henvendelser bedes rettet til St. Kongensgade 36-38, Palæ 8855 kl. 10-11.

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.

Helse Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Se annoncen.

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

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Nye indehavere af Skodsborg Restauranten

Skodsborg Restauranten overgår den 1. april til en selvejende institution under ledelse af Else B. Nielsen. Institutionens formål er stadig at fremme den vegetariske idé. Det er den ny leders ønske, at eventuelt overskud skal bruges til foreningens arbejde.

Restauranten skifter navn til HELSE, og foreningens møder vil fremtidig blive afholdt her.

Der serveres, som hidtil, råkost, råsafter, varme vegetariske retter, urtete, Skodsborg kaffe m. m.

Man vil stræbe efter at skaffe *alle* varerne fra bio-dynamisk dyrket jord.

Velkommen i restaurant HELSE.

Læs venligst om åbningstiderne i annoncen.

Møder

Den ordinære generalforsamling afholdes torsdag den 21. april i restaurant Helse, St. Kongensgade 36—38.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning om foreningens virksomhed.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab.
4. Valg af formand, 3 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer.
5. Indkomne forslag.
6. Fremtidig virksomhed.
7. Eventuelt.

Ifølge vedtægter for »Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond« aflægges beretning og regnskab på Dansk Vegetar- og Råkostforenings generalforsamling samt foretages valg.

Desuden fremlægges regnskab for »Jens Nielsens fond til fremme af arbejdet for vegetarismen«.

Vi begynder denne aften kl. 20 med fremvisning af en enestående farve- og tone-dokumentarfilm, der er optaget i samarbejde med nogle af vor tids dygtigste forskere på lungekræftens område.

Filmen er ledsaget af et kort foredrag og hedder:

»TI GANGE TIERE«

Filmens formål er ved oplysning at forebygge denne folkesygdom og er derfor mere aktuel end nogensinde.

Er lige velegnet for unge som ældre. Gratis entre.

Efter filmen ca. kl. 21 påbegyndes generalforsamlingen.

Husk medlemskvittering.

★

Vi indbyder hermed til en tur »i det blå« søndag den 29. maj. Vi skal forsøge at få en botaniker med på turen, så vi kan lære de vilde planter at kende. Interesserede bedes reservere dagen. Nærmere program følger i næste nummer.

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Driftsregnskab for tiden 1.-5.—31.-12. 1959

		Indtægt	*Udgift*
Konto for kontingenter:			
Indgåede kontingenter	1.177,20		
Restancer den 31/12	1.323,00		
	2.500,20		
÷ restancer den 1/5	1.242,00		
		1.258,20	
Entreindtægter		223,00	
Annonceindtægter		904,75	
Gaver		21,50	
J. Nielsens legat		400,00	
Renter af Dr. M. Larsens fond - Obligation		250,00	
Trykning af blad	2.799,00		
÷ beholdning	696,00		
			2.103,00
Klicheer			120,00
Tryksager og avisudklip	289,88		
÷ beholdning	41,70		
			248,18
Avispostkontoret			313,55
Annoncer			18,00
Telefonbog og telegrammer			36,60
Telefon-tilskud			180,00
Kontorartikler			62,68
Portoudgifter			247,17
Leje af lokaler			345,00
Foredragsholdere			100,00
Gaver, blomster			151,50
Transportudgifter og diverse			33,50
Årets driftsunderskud: Overført til kapital-konto		901,73	
		3.959,18	3,959,18

A. Ott, kasserer.

Status den 1. januar 1960

			Aktiver	*Passiver*
Beholdning: bankbog og giro			3.023,47	
Debitorer: Kontingent-restancer, iflg. driftsregnskab			1.323,00	
Dr. M. Larsens fond: Obligation 5 %			5.000,00	
Inventar-konto			1.400,00	
Beholdning af tryksager			737,70	
Kassereren			61,11	
Kapital-konto: Saldo 1/5 1959		12.447,01		
Udgifter iflg. regnskab	3.959,18			
Indtægter:				
Kontingenter	1.258,20			
Diverse indtægter	1.799,25	3.057,45		
Driftsunderskud:	901,73	901,73		11,545,28
			11.545,28	11.545,28

Ovenstående regnskab er revideret og kassebeholdningen kontrolleret og fundet i orden.

29. 2. 1960. *John Svendsson.* *Grethe Schmidt.*

For at få det rigtige billede af foreningens regnskab bedes man bemærke, at ovenstående regnskab kun er ført fra 1/5 til 31/12 efter sammenslutningen, hvorfor man bedes se på regnskaberne for begge foreninger i V. T. nr. 3 1959. Den samlede kontingentindbetaling for 1959 udgør kr. 4889,70. Vi henstiller venligst til de medlemmer, der endnu ikke har betalt for 1959, om at indbetale begge beløb samlet.

★ ★ ★

Vi takker for modtagne *gaver til oplysningsarbejdet* 1959/60:

E. B. kr. 3,50, Hj. Rasmussen 18,00, Alfred Christensen 20.00, Kirsten Kildegaard 5,00, Henrik Wagner 10,00, Esther Fugman 2,00, Kirsten Bräuner 15,00, Børge E. Johnson 5,00, Hans E. Fokdal 2,00, Helga Dahl Madsen 2,00, Jørgen Jensen 10,00, Mathilde Mortensen 2,00, Otto Hertz 3,00, Karen Jensen 5,00, Einer Pedersen 2,00, Emil Højgod 10,00, Georg Clausen 5,00, H. C. Frandsen 2,00, Marie Andersen 20,00, Henry Steendahl 2,00, Jørn Leth 2,00, fru Lemcke 100,00, Egon Nørgaard 3,00, Grethe Schmidt 5,00.

Nordisk helsestævne 8.—19. august 1960

Dansk Vegetar- og Råkostforening har herved den fornøjelse at indbyde Nordens helsefolk til et sommerstævne, som finder sted fra 8.—19. august ved Sæby Strand, ca. 12 km syd for Frederikshavn. Vi har her i Dansk Folke Feries by 50 huse på stranden, hvert til 4 personer; hvert hus har en opholdsstue med bord og stole samt 2 køjer, et soverum med yderligere 2 køjer, samt et køkken med gas og service. Elektrisk lys forefindes i hvert hus, og vand hentes udenfor på den store smukke plads, hvor grønne beplantninger indhegner husene. Hver »familie« kan sørge for sin forplejning, men der forefindes også en stor smuk restauration, hvor værten velvilligst vil servere vegetarisk mad, om nogen ønsker dette. Feriebyen ligger umiddelbart ved vandet med en herlig sandstrand, og en vidunderlig skov med skrænter ligger 10 minutters gang fra lejren. Ligeledes er der også en teltplads bag feriebyen, så deltagere, der kunne ønske at ligge i telt, kan gøre det.

Det endelige program vil foreligge i næste nummer, men vi kan nu oplyse, at der daglig vil blive undervist i legems- og åndedrætsøvelser. Desuden vil der hver dag blive holdt et oplysende foredrag. Der vil blive arrangeret forskellige udflugter i omegnen; men der vil hver dag være masser af tid til det friske vand og den dejlige strand. Om aftenen samles vi til hyggeligt samvær med diskussion, sang eller folkedans.

Hvis vejret tillader det, holder vi vore møder i naturen. I modsat fald står en badminton-hal til vor rådighed.

Prisen, der i øjeblikket må tages med forbehold, bliver kr. 75,00 pr. person for os danskere; vore nordiske gæster skal betale kr. 50,00 pr. person, da rejseomkostningerne selvsagt bliver større. Ønsker nogen at ligge i telt, bliver prisen kr. 25,00 billigere pr. person.

Børn er velkomne til stærkt reducerede priser.

For denne pris får man »tag over hovedet«, gymnastiktimer, foredrag af Nordens bedste helseinteresserede og måske det mest værdifulde: *kontakt og hyggeligt samvær med ligesindede.*

Der vil antagelig kunne bevilges rabat til trængende danskere. Rejsen fra København til Sæby koster ca. 35,00 kr. med damper tur/retur.

Det eneste, vi skal have med os, er en sovepose og vort bedste humør, dog kan sengetøj og håndklæde lejes for kr. 8,00 pr. påbegyndt uge. (Skal bestilles forud).

Vi slutter af den 19. august, så eventuelt interesserede deltagere til I.V.U.'s kongres i Hannover, der påbegyndes den 20. august, kan nå dertil. (Se programmet andetsteds).

De, der ønsker det, kan blive boende i husene til den 22. august til samme pris.

Af hensyn til det endelige arrangement bedes interesserede deltagere snarest indmelde sig hos formanden. Ved tilmeldingen, der er bindende og slutter 15. maj, erlægges 25,00 kr.

VELKOMMEN TIL NORDISK HELSESTÆVNE!

P. f. v.

Julia Vøldan. *Rie Rasmussen.* *Else B. Nielsen.*

(Program- og arrangørudvalg).

Den vegetariske verdenskongres
(I. V. U.)

afholdes i Tyskland 20.—27. august 1960.

Kongressen åbnes lørdag den 20. august i Hannover, der er et kulturelt centrum, hvis historie går tilbage til det 14.—15. århundrede. Samtidig er byen et vigtigt jernbaneknudepunkt med store industriforetagender.

Om eftermiddagen den 20. er der åbningsmøde for delegerede og andre deltagere, hvor repræsentanter for stat og kommune byder velkommen.

21. august er der åbningsmøde for vegetarforeningernes repræsentanter, som afgiver rapport fra de forskellige lande. Om aftenen finder et møde sted sammen med tyske dyreværnsforeninger.

22. august: Interne forhandlinger mellem delegationslederne. Foredrag og fællesspisning. Om aftenen fest i en stor vegetarisk restaurant.

23. august: Fortsættelse af mandagens forhandlinger. Om aftenen »Königliche Festspiele« i Herrenhauser Garten.

24. august: Udflugt til tyske kurbade, hvor der anvendes naturlægemetoder.

25. august flytter hele kongressen pr. bus til Hamburg. Undervejs er der ophold ved forskellige seværdigheder. Om aftenen studeres en udstilling af reformvareprodukter fra hele verden.

26. august er ca. 200 særlig indbudte delegerede med til åbningen af en tysk udstilling af reformvarer. Senere er der demonstrationer for interesserede af den tyske »Volksgesundheits-Bewegung und Lebensform«.

27. august: Møde med de tyske dyreværnsforeninger.

28. august står den tyske ungdomsorganisation »Reform-Jugend« for dagens program. Om aftenen afholdes et stort afskedsmøde.

Det tyske vegetariske forbund meddeler, at der vil blive gjort alt for at gøre deltagelsen i stævnet så billig som muligt. Det forventes således, at foreningsrepræsentanter vil få gratis fortæring og stærkt nedsatte hotelpriser.

For øvrige deltagere bliver der et specielt program med forskellige besøg, udflugter o. l., og også disse arrangementer vil blive så billige som muligt; rejsen fra hjemlandet må deltagerne dog selv betale.

Kongressens hovedsprog bliver engelsk og tysk.

Nærmere oplysninger fås hos

Genralsekretär *Geo Hiller*, Blumenstr. 3/4, Hannover, Tyskland.

Til eftertanke

Den vegetariske levevis er enhver anden levemåde overlegen, fordi den er mere:

etisk: den har ikke forrående drab til forudsætning,

æstetisk: man kan pynte en slagterbutik med blomster. Forsøg at pynte en blomsterbutik med afhugget kød,

moralsk: den lader ikke hånt om andres lidelser til egen fordel,

sund: intet organ i vort legeme er indrettet til kødspisning. Det er vold imod naturen ikke at være vegtar.

Uddrag af »Vegetarbogen« af inspektør Oluf Egerod.

Hagavej 10, Søborg, Danmark, tlf. Søborg 7893.

p. t. Skodsborg badesanatorium, 24. februar 1960.

Til alle venner og bekendte!

De har ikke hørt fra mig i ca. 3 måneder og bedes undskylde. Jeg har været meget syg. Den 16. november 1959 blev jeg kørt over på Søborg Hovedgade af en motorcyklist. Tøjet blev frygteligt ødelagt og jeg selv ikke mindre. Jeg mistede et par tænder, fik sår alle vegne og pådrog mig en hjernerystelse, så jeg var bevidstløs til ca. 26. december. Jeg blev bragt til Gentofte amtssygehus og har ikke været særlig hyggelig at besøge for min familie, bl. a. havde jeg rør i halsen til luft og mad etc. Jeg lå så og bevægede mig rundt i Amerika og talte mest engelsk. Men den 26. december kom jeg til mig selv, og min stakkels familie fik atter forbindelse med mig på dansk, og det begyndte i det hele taget at gå fremad med mig. Jeg har selv glemt alt fra ulykkesdagen og til jeg begyndte at komme mig.

Jeg blev godt behandlet på sygehuset, og i midten af januar var jeg rask nok til at kunne flytte hertil, hvilket sted jeg kender fra gammel tid, og her ligger jeg og kommer mig pænt. Der er blot en prostatalidelse, der stadig forfølger mig. Vi skal se at få mig så stærk, at jeg kan komme på et hospital og blive opereret, men det vil vel vare nogle måneder. Det kniber endnu lidt med hukommelsen, men det går, især med lidt øvelse. Der kommer jo nogen og ser til mig, en dejlig afveksling i den noget ensformige tilværelse. Her er ellers godt at være. Den 27. februar flytter jeg hjem igen.

Med de bedste hilsener *Oluf Egerod.*

Med speciel tak til dem, der på særlig måde har ladet høre fra sig.

Nolfi-kosten i en nøddeskal

Da vi stadig kan glæde os over at få nye medlemmer, vil vi gerne bringe en orientering om de forskellige vegetariske kostplaner, og vi begynder med en lille artikel om dr. Kirstine Nolfi, der har gjort et umådelig stort arbejde for at lære sine medmennesker om den levende fødes uerstattelige værdi, ligesom hun har modarbejdet det store misbrug af kemiske mediciner og menneskenes ødelæggelse af jorden, der er i skarp modstrid til naturens love.

Afdøde dr. Nolfi åbnede kurstedet »Humlegården« ved Humlebæk i 1945, hvorfra hun har hjulpet mange tusinde landsmænd og udlændinge til en bedre sundhedstilstand.

Dr. Nolfi udgav flere pjecer og bøger. Hendes bog »Levende føde« er vel en af de mest givende på dette område. På en klar og tydelig måde oplyses det, at blodets kemiske balance, som bestemmes af fødens syre- og basedannende emner, er afgørende for vort helbred. I denne bog citeres flere udenlandske kræfteksperter, der alle støtter dr. Nolfi i hendes tankegang.

På »Humlegården« tilses patienterne nu af læge Hugo Svarrer, der er meget interesseret i naturhelbredelsesmetoderne, som de praktiseres bl. a. i Tyskland. »Humlegården« drives i det væsentlige nu som i dr. Nolfis tid. Dog er der nu kommet badeafdeling med kure efter Kneipp og Maria Schlenz.

Morgenmad kl. 8,00: 3—400 gr frisk frugt (fortrinsvis æbler), 2—3 spskf. malet korn, lidt hørfrø nydes sammen med rå mælk. Hvidløg (meget bakteriedræbende) spises sammen med æblerne.

Middag kl. 12,00: alle årstidens grønne ting og rødder, rives eller tygges hele; dertil yoghurt, 1 tomat og 1 tskf. honning.

Aftenmåltid kl. 18: som morgenmåltidet.

Grundig tygning af føden, en daglig afvaskning, motion og hvile i frisk luft og endelig et glad og lyst sind er også dr. Nolfis grundregler.

Flere læger af nyere tid tilslutter sig dr. Nolfis teori om den mælkesyredannende gæringsproces, som frugt, grønsager og mælkesure produkter forårsager. Sunde giftfri naturprodukter giver en sund tarmflora, der igen bevirker et sundt blod og dermed en god sundhedstilstand.

Forord i »Levende Føde«: Det ærgrer menneskene, at sandheden er så enkel. (Goethe).

E. B. N.

Henvendelse til indenrigs- og landbrugsministeren

Under henvisning til vore tidligere skrivelser om at få kontrol med de giftstoffer, der anvendes i fødemidler og i landbruget, henstiller vi til de ærede ministre, at man stiler imod et *øjeblikkeligt forbud* mod D.D.T.-midlerne, der viser sig at være noget af det farligste, der kan bruges.

D.D.T. ligger i årevis i jorden; det opløses kun langsomt på og i planterne; det går fra plante til dyr og kan påvises i mælk, smør, kødets fedtvæv, kornprodukter, ja næsten overalt.

I U.S.A. finder man sjældent *et* fødemiddel, hvor ikke den tilladte minimums grænse for D.D.T. for længst er overskredet.

Det akkumulerer sig også i menneskets fedtvæv og er en *snigende* nervegift, der viser sig ved træthed, hovedpine, søvnløshed, irritabilitet, angstfornemmelser og lignende.

Det er sikkert den alvorligste faktor til mange alvorlige sygdomme, som hærger menneskeheden, — *men insekterne udryddes ikke.*

Der er derfor god grund til at forbyde så farligt et middel, både i Danmark og overalt i verden; *det kan undværes,* hvis man driver landbruget på en mere naturlig måde, *som mange idealister verden over viser i dag,* eller man kan erstatte det med andre direkte midler, der ikke rammer i flæng og vedvarende.

»Sprøjteraseriet står for døren, her må handles hurtigt.«

E. B. N.

»Hälsofrämjandet« afholder i år sin traditionelle skiuge på den nybyggede fjeldstation »Leirvassbu« i hjertet af Jotunheimen 17/4—24/4.

Turisthotellet ligger i 1405 m's højde og Skandinaviens højeste bjerg »Galdhøppigen« ligger inden for alle deltageres rækkevidde.

Prisen for opholdet er ca. 190 sv. kr. i dobbeltværelser.

Anmeldelse må ske snarest til: Hälsofrämjandet, Gårdsvägen 14, Tullinge, telf. 980591.

Samtale om smertevoldende dyreforsøg

Pastor Damgaard og hans frue, Karen Utzon Damgaard, er ledere af *Nordisk Samfund til Bekæmpelse af smertevoldende Dyreforsøg,* og vi spørger pastor Damgaard om, hvornår *Nordisk Samfund* er stiftet.

Pastor Damgaard: »*Nordisk Samfund* stiftedes i 1882 på Stockholm slot. Blandt grundlæggerne var foruden kong Oscar den 1.'s datter, prinsesse Eugenie, fremtrædende kulturpersonligheder fra de nordiske lande.«

Else Nielsen: »Er foreningerne selvstændige i hvert land«.

D.: »Ja. Den danske afdeling, som vi overtog i 1948, og som da ingen medlemmer havde, tæller i dag syv tusinde medlemmer.«

E.N.: »Hvordan har De fået så mange medlemmer i foreningen?«

D.: »Det skyldes bl. a. flyvebladsomdeling gennem postvæsenet til hvert hjem i Danmark, dagbladskronikker og dagbladspolemik med vore modstandere samt enkelte energiske medlemmer.«

E.N.: »Har foreningen et tidsskrift?«

D.: »Ja, dets navn er Humánitas«.«

E.N.: »Hvad har De opnået gennem Deres arbejde?«

D.: »To ting. For det første, at store dele af befolkningen tager afstand fra smertevoldende dyreforsøg. Og for det andet, at forsøgslederne offentligt har vedgået, at mange dyreforsøg er, hvad den dyreeksperimenterende professor Holger Møllgaard kalder for »ofte i høj grad lidelsesvoldende«. Dette er et meget stort fremskridt. En sådan erkendelse må nødvendigvis gøres, før der kan blive tale om et krav om forbud. Før den tid benægtede man pure, at forsøgsdyrene kunne blive udsat for svære og langvarige lidelser.«

E.N.: »Denne indrømmelse blev vel ikke afgivet godvilligt?«

D.: »Nej, den aftvang vi derved, at vi offentliggjorde forsøgsledernes egne forsøgsberetninger. Men ikke også enhver endnu husker det makabre fotografi af den danske forsøgshund nr. 53, som vi havde fundet frem fra en dansk forsøgsberetning. Dens udseende efter seks måneders forsøg mindede om tyske koncentrationslejrfanger.«

E.N.: »De har vel tit været ude for den påstand, at dyrene måske ikke kan føle smerte sådan som vi mennesker?«

D.: »Jo, men ikke enhver, der kender bare en lille smule til dyr, vil finde en sådan påstand fantastisk. Dyrene, ihvertfald alle de såkaldte højerestående, er lige så følsomme over for smerter som mennesket. Derfor virker loven om dyreforsøg, som kom i 1953, så oprørende.«

E.N.: »Kan De ganske kort formulere, hvad loven om dyreforsøg siger?«

D.: »Loven kræver, at forsøgsdyrene behandles med omhu. Men — føjes der til — forsøgslederen har dog tilladelse til at påføre forsøgsdyret en hvilkensomhelst lidelse og så længe det skal være. Blot de påførte lidelser kan hævdes at være nødvendige for det formål, forsøgslederen har sat sig.«

E.N.: »Det er vistnok også problematisk, hvad der opnås ved smertevoldende dyreforsøg?«

D.: »Det er det vel. Men ikke man kan sige det sådan, at de ved smertevoldende dyreforsøg vundne metoder i nogen grad kan undertrykke sygdoms-

symptomerne. Men sundhed — den vindes ad anden vej, og her kommer vel ernæringen med ind i billedet.

Men selvom man gennem de smertevoldende dyreforsøgs voldelige metoder skulle kunne vinde noget, der kunne mindske den menneskelige lidelse, er spørgsmålet dog, om der slet igen grænser er for, hvor meget man må tortere en hund eller en abe i forsøgsøjemed.

Svarer man nej hertil, må man imidlertid være klar over, at man derved kaster vrag på alt, hvad vi ellers forstår ved menneskelighed. — —

Og da må vi lærere og præster omstille vor opdragelse af børnene og lære dem, at kras egoisme, vold og brutalitet er de højeste goder, og at barmhjertighed er en forældet, ja latterlig ting, som hindrer udviklingen.«

★

At pastor Damgaard har ret i disse synspunkter bekræftes ved nedenstående udtalelse af en kendt amerikansk videnskabsmand:

Dr. Robert Gesell, formand for det fysiologiske departement ved Michigan universitet, har bl. a. udtalt følgende til medlemmerne af Amerikansk Fysiologisk Selskab ved den årlige kongres for Sammenslutningen af amerikanske Selskaber for eksperimentel Biologi (Federation of American Societies for Experimental Biology) den 15. april 1952: ☆

»Tænk på det, som vi gør i videnskabens navn, og alt kommer til at stå klart og tydeligt.

Vi drukner og kvæler ubedøvede dyr — i videnskabens navn.

Vi beviser, hvor mange smerter levende, ubedøvede dyr kan udholde — i videnskabens navn.

Vi fremtvinger mavesår hos fortvivlede forsøgsdyr, under oprørende forhold — i videnskabens navn.

Vi iagttager sådanne dyr i uger, måneder — ja, til og med i åretal, og under de uheldigste forhold — i videnskabens navn.

Hvilken forvrængning af menneskelighed! Fremtiden vil efter al sandsynlighed komme til at bedømme dette som den sorteste plet i den medicinske videnskabs historie.«

Her i København udfører hr. Alfred Christensen, Wibrandtsvej 79, et stort og uselvisk arbejde for at udbrede kendskabet til de smertevoldende dyreforsøg og hverve medlemmer til foreningen.

Indmeldelser modtages også pr. tlf. Amager 3905 (helst formiddag).

Alfred Christensens mening falder nøje sammen med vor: at en gennemgribende reform af vor levevis, derunder en bedre ernæring med sunde, giftfri produkter, kunne ændre sygdomsbilledet så meget, at mange smertevoldende dyreforsøg kunne undgås. Thi ved forkert levevis pådrager menneskene sig mange sygdomme, og for at finde og fremstille midler derimod lader den moderne lægevidenskab forsøgsdyrene undgælde for de fejl, som menneskene begår.

Herom har dr. Grønberg Petersen udtalt følgende sande ord:

»Vivisektionen demoraliserer både dens udøvere og dem, som mener at høste fordel af den. — Det er ikke ved at kaste vore sygdomsbyrder over på dyrene, vi kan befris for dem, men ved hjælp af vor egen vilje til at følge de love, som *skal* adlydes, for at vi kan bevare vor sundhed.

Vivisektionen leder den medicinske videnskab bort fra de naturlige veje, ad hvilke der er helbredelsesmidler at finde, og fører dem ind på unaturlige, hvor der fremstilles lægemidler, skadelige for den menneskelige konstitution.«

Dr. med. Max Bircher Benner, der grundlagde en klinik i Schweiz, hvor han hjalp utallige mennesker til et bedre helbred gennem en sundere levevis efter livsordenslovene, kommer i sin bog »Fra sygdom til sundhed« med følgende forslag:

»*Ikke millioner til dyreeksperimenter, men millioner til folkelige helsehjem med naturlig behandling.*«

Dr. med. Riedlin, Württemberg, siger:

»Hvis publikum kunne se ind i laboratorierne, så tror jeg, de ville slå vivisektorerne ihjel.«

Mahatma Gandhi siger: »Vivisektionen er den sorteste af alle menneskenes sorte forbrydelser.«

Vi vil slutte denne beretning med at ønske *Nordisk Samfund* god fremgang i de kommende år for det smukke barmhjertighedsarbejde, som her udføres til gavn for vore nødstedte medskabninger: forsøgsdyrene. *EBN.*

★ ★ ★

Der fødes skal en art foruden kræfter,
en slægt, som intet kan og intet vil;
kun fortids djærve sang den vrænger efter,
og døver folket med sit lirespil.

(Poul Martin Møller).

10 dåragtige jomfruer

Vi er nu begyndt på det nye års andet trappetrin, vi har måske allerede glemt alle højtidelige løfter, da 60'erne blev ringet ind ntyårsnat, og vi bedøves så let af tendensen til at overlade til skæbnen, hvad året skal bringe os. Derved skyder vi ansvaret fra os undervurderende vor egen kraft, det vi med vore hænder skulle udrette. Gud har givet os det nye år, vi skal selv udfylde det, bruge det, med vor gode vilje, med vor energi og håndkraft, fuldføre det, vi i vort inderste ved er Guds gode vilje.

Mennesket kan også være redskab for ond vilje, sætte ondskabens præg så tydeligt på vor jord, at det spores langt ud i verdensrummet, og ondskaben vil stråle fra vor planet til verdens yderste ender.

Hvad kan vi gøre, for at godhed skal stråle ud? Jovist, vi er egentlig ganske magtesløse mod tidens dårskab. Men det er altid givet en lille udvalgt skare at være »jordens salt«, være surdejen. Denne surdej skal overleve, den skal være arnestedet, hvoraf den kommende slægt skal hente den hellige ild og bære den videre fra slægt til slægt indtil jordens ende.

Kære læser, nu undrer De Dem over, at jeg ikke begynder at skrive om vitaminer eller sporelementer, som vi elsker at læse om, hvorfor jeg ikke skriver om Paration, D.D.T. og andet, som vi elsker at hade?

Men disse ting findes så stærkt og levende i vor bevidsthed, at vi ikke behøver at høre om det daglig for at ane nytten eller faren deraf.

Lad os i stedet stille os et samvittighedsspørgsmål: Hvor dybt har vi søgt at fatte de skabende kræfter, som ligger til grund for det hellige, vi dagligt ser som *liv*. Det *kan* nytte at beskæftige sig med disse ting. Lad os ikke stirre os blinde på vor store opgave som lysbærere i den mørke giftalder, thi derved kan det let gå os som de ukloge jomfruer, olien til vore lamper kan slippe op, fordi vi er udsat for den store fare at blive uagtsomme, uagtsomme hvad der i mellemtiden er ved at ske *med os selv:* Jeg må dog love den tendens, som findes hos vore helsebevægelser, at de er holdt op med ensidigt at angribe den moderne medicin og dens udøvere, men i stedet er gået over til at *gøre* noget, thi det betyder i længden meget mere end at tale om alt det, man vil gøre. Råkost er sund kost, men den har sin begrænsning, og selvom man opnår 100 % helse (hvilket Gudskelov aldrig opnås), så ville det store problem stå der og grine ad os: »Hvad skal vi bruge al denne helse til?« Vi løber jo en risiko for, at helsedyrkelsen bliver et mål i sig selv, og derved kommer netop det, vi så energisk efterstræbte, til at blive vor største svaghed: vi kommer til at stå som et velsmurt, velkonserveret hylster, som symbol på vor egen indre fattigdom, ligesom Frihedsgudinden i New Yorks havn er blevet symbol på det moderne Amerika, stor og pralende udvendig, gabende hul indvendig.

»Der fødes skal en slægt foruden kræfter«.

Lad os ikke blive buldrende som tomme tønder, men lad der ligge handlekraft og styrke bag alt, hvad vi gør, lad os aldrig indlade os i polemik, når vi ikke på forhånd ved, at vi vil blive valpladsens herre, og det bliver vi aldrig med alle de udmærkede argumenter, som vi låner fra Waerland, Nolfi, Hindhede, Völdan, Elstrup Rasmussen m. fl., hvis vi ikke også *tilegner* os det, som ligger bag deres ord, gør det til vort eget. At i sit indre optage den visdom, hvoraf deres kloge ord sammenfattedes, se, det er den svære kunst.

Lad 60-erne derfor ikke blive et afsnit, hvor vi kan prale med ydre fremgang, hvis ikke denne konsolideres med personlighedsudvikling.

Lad os ikke glædes så meget over vor helsemæssige fremgang, at vi glemmer kritisk at betragte os selv. Vi viser nemlig ingen åndelig styrke ved at gå omkring og citere vore berømte forfædre. »Kun fortids djærve sang den vrænger efter«.

Vi er mennesker, ikke pladespillere eller automatiske gengivere. Selvom husalteret, den moderne radiogrammofon, TV'en eller andre gengivere bliver fuldendt i sin teknik, bliver det dog ikke andet end spejlbilleder af det ægte.

Jeg tror, at den danske vegetarbevægelse kommer til at se frem mod en tiårsperiode fuld af virksomhed, der blæser friske nye vinde, der er grokraft og grøde med den nye ånd, som fornyende befrugter og vækker slumrende kræfter til liv.

Jeg tror, at vi engang kan se tilbage på 60-erne som et vendepunkt, hvor splittelser og intriger vaskedes ud, hvor personligheder modnedes til en sådan styrke, at de kunnne bøje sig for hinanden, dette kan nemlig kun virkelig store personligheder. Man finder hver sine opgaver, lærer hinandens rækkevidder og begrænsninger dybere at kende, man nødes måske til at skilles og gå forskellige veje, men finder atter sammen på den anden side af huset. Dette blev resultatet af 50-erne, at man opdagede fællesskabets betydning, at målet dog er det samme.

Som cypressen, der skyder i vejret, men samtidig slår rødder i dybet, så den står fast i alle storme, således skal vi også rodfæste vor pesonlighed, blive den »gode jord«, hvor frøene faldt og god frugt voksede op.

Ikke af had til det forkerte, men af kærlighed til det gode, ærbødighed for det, som lever og ånder, hvis inderste natur vi ikke kan fatte, kun ane med ydmygt hjerte. *Get-Hasse* (Hans Krekel-Christensen).

Kolesterol

Den sidste tids videnskabelige diætforsøg også herhjemme har kastet mere lys over fedtproblemet. Allerede i 1955—56 forsøgte professor Malmros, Lund, en diæt indeholdende vegetabilsk fedt, fremstillet af majsolie, med 24 frivillige personer. Han kunne derved konstatere, at kolesterolindholdet i blodserum begyndte at synke allerede i første uge. Når majsolien udskiftedes med mælkefedt, steg kolesterolindholdet straks. Disse forsøg refereredes på en kongres i Basel 1956.

Nu har en lignende undersøgelse fundet sted i De gamles By i København, hvor overlæge Torben Geill og lægerne E. Lund og S. Vedsø har nedsat forekomsten af blodpropper ved at erstatte en del af de dyriske fedtstoffer med plantefedtstoffer, her er det specielt sojaolie, man har anvendt til margarine og en særlig slags mælk, tilvirket af vand, skummetmælkspulver og soyaolie. Disse forsøg, der har været refereret i hele dagspressen, viser en betydelig nedgang i sygdomstilfældene, specielt for åreforkalkning og blodpropper. I en ledende artikel i »Ugeskrift for Læger« anbefaler man at ændre sine kostvaner i 40—60 års alderen og understreger, at også andet end kosten kan have indvirkning på disse lidelser, f. eks. forhøjet blodtryk, tobaksforbrug, hormonale forstyrrelser og livets almindelige belastninger. Dertil kan vi erfaringsmæssigt svare, at *alle* nævnte lidelser forsvinder, jo mere man ernærer sig af naturlige, giftfri produkter.

Udenlandske forskere deler fedtproblemet i to dele: *de umættede fedtsyrer*, der er livsnødvendige vitalstoffer for iltskiftet i cellerne, og som har overordentlig stor betydning ved vor tids næsthyppigste dødsårsag: *kræften*. Den anden del angår *konsistensen*, d.v.s. fedtstoffets fasthed. Disse stoffer er først og fremmest landdyrenes fedt, herunder smørfedtet, samt margarine, der er fremstillet af hydrerede eller naturligt faste fedtstoffer. Denne gruppe har at gøre med vor tids hyppigste dødsårsag: *hjertesygdommene*, da de under fordøjelsen forener sig med vort nødvendige stof, kolesterol, og lejrer sig på årernes vægge.

Svenske forskere skriver således: *animalsk fedt* findes først og fremmest i flæsk, kød, æg, mælk og fløde, indeholder kolesterol, og det øger kroppens egen kolesterolproduktion, hvorefter åreforkalkningen opstår. Slutresultatet: hjerteslag, blodprop i hjernen, hjerneblødning o.s.v.

Vegetabilsk fedt i fast form: margarine, palmin og kokosolie indeholder ikke kolesterol, men øger kroppens egen kolesterolproduktion, fordi disse fedtstoffer indeholder mættede fedtsyrer. Til margarine bruges ellers en del umættede fedtsyrer, men disse omdannes (hydreres) i industrien for at få den faste form.

De umættede fedtsyrer: linolsyre og linolinsyre findes først og fremmest i en lang række planteolier, særlig i hørfrø, majs, solsikkefrø, soyakærner, valnødder o. a., desuden i havdyrenes fedt. Disse fedtstoffer virker ikke forhøjende på blodets kolesterolindhold, tværtimod har mange forsøg vist, at de sænker indholdet og kan derfor tjene som medicin ved hjerte- og karsygdomme. De vegetabilske, koldpressede olier anbefales særligt. Motion i frisk luft og afspændingsøvelser virker også forebyggende og helbredende ved disse som ved andre sygdomme.

Efter disse forsøg ser vi, at vi ved at *spise nogle nødder*, helst valnødder, daglig eller *lidt hørfrø* eller f. eks. *en spiseskefuld koldpresset solsikkefrøolie* skulle få vort daglige behov af umættede fedtsyrer dækket. *E. B. N.*

En læser har sendt os dette fra:

Mazdaznan kontakt-stævnet

Når jeg nu sidder med fødderne i vand, drikkende min morgenurte-te, i forsøg på at efterleve nogle af alle de gode ting, vi lærte på stævnet, falder det mig naturligt at berette om det dejlige samvær, vi havde ved »Pilekrog«,Vejlby Fed på Fyn, med efterhånden ca. 100 interesserede. Da jeg kom, vidste jeg kun én ting om Mazdaznan — at dets tilhængere var vegetarer, derfor kunne jeg trygt deltage, lokket dertil af et fint program.

Mazdaznan-øvelserne ledede Ragni og Jens Kristensen, fru Dagny Frederiksen og fru Wolf-Sosinski, Hamburg. De foregik til musik, og vi sang alle med, så godt vi formåede; det var vældig festligt og sikkert gavnligt for både sjæl og legeme.

Morgenmaden var helt overdådig med masser af frisk bio-dynamisk dyrket frugt og hvede, dertil tykmælk eller flødevand, hvidløg og forskellige krydderier og endelig hjemmebagt groft hvedebrød med palmin og honning.

Dagen igennem afvikledes så foredragene, der var mange, og de var alle meget interessante.

Ragni Kristensen fortalte os om »Mazdaznan, om Mestertanken og Harmoni«. Nu ved jeg, at Mazdaznan er en lære, der hjælper og leder sine tilhængere ind på den rette vej, både åndeligt og legemligt, som vi så smukt lærte at synge derovre: »Gode tanker, gode ord, gode handlinger«. Mon ikke mange flere af os havde brug for netop en sådan hjælpende hånd, alle vi, der så selvsikkert tror, vi kan stå på egne ben, men med vort indre i et frygteligt kaos.

Landbrugskandidat Ejnar Møller talte om yoga-øvelser og demonstrerede dem for os.

J.A.K.'s idé fik vi klart fortalt om af konsulent Svend Skou og tillige oplysning om den nye J.A.K. bank, og vi må håbe, at der er mange, som vil slutte op om det arbejde og denne geniale idé med rentefri lån.

Konsulent O. Elstrup Rasmussen fortalte os om ernæringsproblemer i bio-dynamisk belysning og demonstrerede surkålsfremstilling for os.

Et meget omdiskuteret foredrag var om UFOernes eksistens, som kioskejer Erling Westphal talte om, og mange af os går vel nu rundt og glæder os til at møde en marsmand, for den slags er skam slet ikke usandsynligt i vore dage, hvis man altså tror på flyvende tallerkener. Gartner Jens Peter Jensen havde stor sukces; hans foredrag om urkristendommens opståen og Jesu liv ud fra håndskriftrullerne fra Juda-ørkenen var meget interessant. »Den indre — den ydre fred« holdt rejsesekretær Mogens Møller et strålende foredrag om og viste gennem Martinus åndsvidenskabelige analyser, hvilken rent utrolig kraft tankematerien er og hævdede, at hvis det enkelte menneske havde fred i sit indre, ville der også være fred nationerne imellem.

Tandlæge Steenberg fortalte levende om dr. Kuhls teorier for helbredelse af kræft og spillede klassiske grammofonplader for os.

Læge Hugo Svarrers foredrag hed »Biologisk levevis og dens betydning for helbredelse af sygdomme.«

Et dybsindigt og lærerigt foredrag var lærer Tage Rises »Tanke, ord og handling«, og endelig talte kunstmaler Jørgen Vinde smukt om kunstens mål.

Middags- og aftensmad bestod af lækre og fint arrangerede råkostsalater. af herlige bio-dynamiske grønsager og derefter en varm velsmagende Mazdaznanret. Om eftermiddagen fik vi friskpresset grønsagssaft og om aftenen urtete.

Alle måtte hjælpe til og hver tage sin tørn ved opvasken eller med at rense grønsager, men der var godt humør over hele linien og både solskin inde og ude. Tak Ragni og Jens Kristensen for den oplevelse det var at være med til Mazdaznan-stævnet 1959.

Birthe Johansson, Humlebæk.

Resolution fra Mazdaznan kontakt-stævnets deltagere.

TIL REGERINGEN

En kreds af ernæringsinteresserede samlet til et sundhedsstævne på Vejlby fed, Fyn, den 6. september 1959, ønsker at udtale vor varmeste sympati for det af regeringen fremsatte forslag om oprettelse af et levnedsmiddelinstitut til varetagelse af den sundhedsmæssige kontrol med tilsætninger til vore fødemidler.

Vi finder det for folkesundhedens skyld meget påkrævet, at dette institut snart bliver til virkelighed.

Denne resolution kan vi inden for Dansk Vegetar- og Råkostforening fuldstændig tilslutte os.

Den tyske Idealbevægelse afholder sin 10. kongres 21/5—29/5 1960.

Det bliver en kombineret ferie og kongres, der foregår i luksustog med start i Stuttgart til Schaffhausen, videre til Zürich - Luzern - gennem Simplontunnelen til Lago Maggiore og Isola Bella - Bordighera - Alassio - San Remo - Cote d'Azur - Cote d'Or - Cannes - Monaco - Monte Carlo - gennem Neckardalen tilbage til Stuttgart.

Undervejs bliver der udflugter, badetur og foredrag samt forskellig underholdning om aftenen.

Der kan endnu ikke oplyses noget om prisen, og interesserede bedes indhente oplysninger fra: *Organisationsbüro Kongress der Ideale,* 14 b Ebhausen, Sshwarzwald, Tyskland.

Køkkenkrogen

Da vi står foran det skønne forår, bringer vi opskrifter på de vildtvoksende, helsebringende, grønne planter, som vi alle — ganske gratis — kan plukke i naturen:

Brændenælden, rig på plantehormoner, A- og C-vitaminer, kalium, fosfor, svovl og kisel.

Mælkebøtte, rig på mineralsalte, æggehvide, bitterstof o. a.

Bland unge blade af disse to urter i salater, i mælk, langmælk, yoghurt eller hvad De nu spiser.

Drik dem som te.

Bland hakkede nældeblade i urtesuppen.

Damp friske nældeskud sammen med renskurede kartofler, dertil olie.

Bland hakkede blade i en stuvning af flødevand eller mælk med kemikaliefrit mel eller fintrevne kartofler til »grønlangkål«.

Vi bør i det hele taget lægge os mere efter at anvende krydderurter, både friske og tørrede, da de indeholder æteriske olier samt mange gavnlige stoffer for nerver og kirtler.

Vi, der er så lykkelige at have et stykke jord selv, skal netop nu tænke på at så vore krydderurter, bruge dem i vor husholdning sommeren igennem og tørre en del af dem på et *skyggefuldt* og luftigt sted på eftersommeren.

Forslag til krydderurter: balsilikum - brøndkarse - citronmelisse eller hjertensfryd - dild - fennikel - kommen - kørvel - løvstikke - malurt - merian - mynte - salvie - syre og timian.

Hans Krekel (Get-Hasse)skriver om citronmelissen (hjertensfryd):

En te, som svarer til sit navn, er hjertensfryd. Den kan man gøre stærk, og den er særlig sund for hidsige temperamenter. Blandet med kamille er den udmærket mod søvnløshed, og skulle denne være meget hårdnakket, kan man en ugestid veksle med stærkt afbryg af valerianarod (baldrian).

Men hjertensfryd burde være obligatorisk i enhver kryddergård, den er let at dyrke, flerårig, giver en citronagtig beroligende duft, når man gnider dens blade i fingrene. Brygget som te bør den egentlig være husets læskedrik sommer og vinter. Man kan lade den svale, tilsætte honning eller jordbærsaft, lidt citron, ja, man kan gøre den til festdrik »punsch« varm eller kold, tilsat nypressede appelsiner og alt, hvad en husmor kan finde på at glæde sine med. Når hun foruden sin fantasi også bruger kærlighed ved tilberedelsen af denne drik, så får den noget hemmelighedsfuldt individuelt over sig.

I hver have skal man sørge for en lille fin »klostergård«, hvor man får afløb for sin trang til romantik og mystik, for i en sådan lille medicinhave er mangen »dødbider« atter opstået til liv og lyst og er blevet en passioneret havebruger.

Mangen husmor er holdt op med at gå til kaffeslapperas, som forargede hendes mand, og mangen mand er holdt op med at gå på keglebaner, whistklub eller andet mandfolkeegoistisk, ja selv ulykkelige ægteskaber påstås at være vendt til fryd og gammen i den lille magiske krydderhave og svejses for hver dag stærkere sammen af den dejlige hjertensfryd, som altid står der i stenkrukken. Altid anderledes p. gr. af husmors fantasi og lyst til at overraske.

Foruden den daglig tilsats af kærlighed bør tilsættes æblemost, appelsiner, citroner eller saft, hver for sig eller i en hemmelighedsfuld blanding, og man dyrker og samler selv sine urter under opbyggende dage i naturen, så de koster jo egentlig ikke en øre, derfor skal man også passe på aldrig at bruge noget som helst, der lugter af surrogat, til denne drik, ikke noget, som har med sukker at gøre, bare den reneste ægte bihonning. Drikken skal jo blive os helsefolks modtræk til de usle farvelagte sodavandsflasker, som pengegridske næver fristende langer frem for vore børn.

Men vi skal ikke skælde på sodavandet, vi skal selv *gøre noget*, som er bedre.

Honning skal aldrig opvarmes, man køber helst spandevis af en biavler, man kender, og opløser den i den kolde eller næsten afkølede saft.

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

ÆGTE BIHONNING - udenlandsk

Nettovægt	Glas à 450 gr.	à 900 gr.
Blomsterhonning	2,30	4,60
Lynghonning, ungarsk	2,35	4,65
Brasiliansk Bjerghonning	2,35	4,65
Lindeblomsthonning	2,85	5,70
Akaciehonning, ungarsk	3,10	6,00

Ægthed og renhed kontrolleres af Steins Laboratorium. — Mindste salg 1 karton à 24 små eller 12 store glas, sorteret efter ønske.

STEN JACOBSEN, Nykøbing M. - Telf. 397

Råkostspisere og vegetarer!

Vær på vagt over for protein-, kalk- og jernmangel

Mange års erfaring som ernæringsrådgiver i Frankrig, har lært mig, at vegetarer og råkostspisere ofte mangler disse stoffer, hvad der giver sig udslag i træthed, trang til søde spiser, ja, ofte endog depression.

Med mit pendul påviser jeg disse og andre biologiske mangler (vitaminer) for hvert enkelt tilfælde og giver anvisning for den mest hensigtsmæssige, individuelle ernæring. Det er tilstrækkeligt at sende mig et håndskrevet brev, for at jeg kan lave en analyse.

FRU LAVARDE, Brødregade 13, Randers.



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-VI-TIN

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

Generalagentur: HONNING-DEPOTET
Nr. Sogade 3[illegible] – 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

I dyrevennernes feriehjem

er gratis sommerbolig. 4 sovepladser. Køkken med flaskegas.
For nærmere oplysninger bedes interesserede straks skrive til
Ingeborg Jacobsen, Villa »Fredensbo«, Orehoved, Falster.

Biodynamisk dyrkede grøntsager og frugt
Spiredygtigt korn
Firekorns-kruska
Stort udvalg af koldpressede, uraffinerede spiseolier
Natur-ris (gule)
Frugtsafter og marmelader uden konserveringsmidler
Gelee Royale
Vitaminolie (majs og hvedekimsolie
Majskim
Riskim

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.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

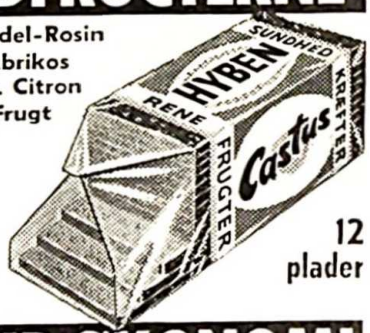
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 8 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

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

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

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

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

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.

Maanedens fagbog:

J. N. Sennels: PRIMULA.
Pris kr. 10,70.
kan bestilles i enhver boghandel
Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,
Anker Heegaards Gade 2,
København V.

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

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

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

Har De besøgt den nye

REFORMKOSTFORRETNING
på ØSTERBRO?

Vi har stort udvalg i honning til billigste priser.
Fineste majsolie pr. flaske 3,50 kr.
Biodynamiske grønsager og hvede, kalkmel, hvedekim, klid, kruska, grove havre- og byggryn etc.

Velkommen i

SANAFER

Kirsteinsgade 11. Tlf. Tria 4239.
Sidevej ved Nøjsomhedsvej 4.

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

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.

Trænger De til at slappe af, hente rekreation eller ferie, så tag på

RÅSTRUP KURSTED

Tlf. Svendborg 755.

De herligste omgivelser og skønneste udsigt over Svendborg Sund.

Vegetar- og råkost.

Værelser med rindende vand og altan fra 12—17 kr. pr. døgn.

Sigrid og Walther Jessen.

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.

Støt annoncørerne

— de støtter os!

»Husejer af Roskilde Jens Nielsens legat«

Af ovennævnte legat uddeles portioner til:

a) en eller flere værdige trængende personer til et ophold på Råstrup kursted ved Svendborg.

b) propaganda for de med en vegetarisk levevis forbundne fordele.

Eventuelle ansøgninger tilsendes legatbestyrelsens formand, bankbestyrer Th. Hors, Andelsbanken, Roskilde, inden 20. april d. å.

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.

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 endes gerne.
Den Savnfære Fødevarefabrik
Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489



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.

Helse RESTAURANTEN

Vegetar- og Råkost.
St. Kongensgade 36—38 mezz. Palæ 8855.

Åben mandag-torsdag incl. kl. 11—19, fredag 11—20.
Lørdag og søndag kl. 11—15.
Påske-, pinse- og juledag lukket.
De øvrige helligdage 11—15.

Bio-dynamisk dyrkede frugt- og grønsager serveres.

Lokalet udlejes til møder og fest med eller uden servering.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI RINGSTED