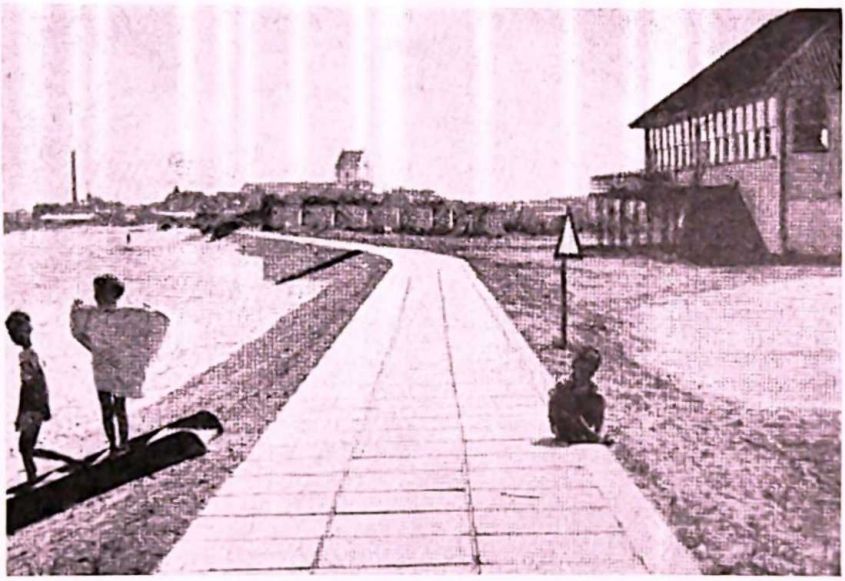
Vegetarisk Tidsskrift



Fra Sæby Strand.

I dette nr. er bl. a.: Referat fra generalforsamlingen - Nordisk kontaktstævne - Oxford eksperimentet - Døvepræstens indlæg - I. V. U. kongres - Professor K. O. Møllers ord.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

53. årgang

nummer 3

Maj–Juni 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.

Ansvarshavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift: Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen iøvrigt: Fru Rie Rasmussen, J. Danielsen og frk. Tove Olsen.

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.

Stavrby Bondehave, Middelfart.

Turen »ud i det blå« søndag d. 29. maj

Det er lykkedes os at få en gartner, der også er botaniker, hr. Nilaus Jensen, til at gå med os på turen og fortælle om naturens planter, vi møder på vor vej.

Interesserede deltagere bedes løse returbillet til Holte, hvor vi mødes mellem kl. 9,30 og 9,50 med vor frokost. Pris kr. 1,00 pr. deltager.

Da der kun kan komme ca. 40 personer med, for at man kan få udbytte af turen, bedes man tilmelde sig til Rie Rasmussen Be. 2405. Kl. 8,30—9,00 og 13,30—14,00.

Generalforsamling torsdag d. 21. april

Aftenen indledtes med en film om rygning og lungekræft. Efter den meget interessante, men også meget rystende film, hvor man overværede en lungeoperation, besvarede dr. Anker Christensen spørgsmål om emnet. Der var stof nok til en hel aften; men vi havde jo desværre meget begrænset tid.

Efter et lille frikvarter med urtethe gik vi over til den ordinære generalforsamling.

1. Hr. J. Danielsen blev valgt til dirigent.

2. Formanden redegjorde i sin beretning om de forskellige møder og ture, der havde været i det forløbne år og beklagede, at mødeprocenten her — som de fleste andre steder — havde været så lav.

3. Derefter forelagde kassereren, hr. Ott, det reviderede regnskab, som blev godkendt.

4. Formanden blev genvalgt uden opstilling af andre kandidater.

Hr. Danielsen blev genvalgt som bestyrelsesmedlem. Desuden valgtes sundhedsplejerske, frk. Tove Olsen og hr. Børge Bornbo.

Suppleanter: Hr. Ott og fru Nordgran.

Hr. Danielsen takkede formanden for hendes store arbejde og ønskede fortsat held og lykke.

5. Der var kun indsendt et forslag: Bestyrelsen foreslog, at man ændrede tiden for indsendelse af forslag til: 14 dage før generalforsamlingen.

6. Om den fremtidige virksomhed meddelte formanden, at der var planlagt en tur til Nordsjælland søndag den 29. maj.

Sommerens store begivenhed var helsestævnet på Sæby strand.

7. Hr. Egerod og hr. Danielsen aflagde beretning om dr. Michael Larsens Børnehjems fond. Da der var forhandlinger i gang om salg af ejendom, vedtog man at udsætte bestyrelsesvalg til næste generalforsamling.

Hr. Hjorth-Moritzsen foreslog at starte et fælles nordisk blad.

Bestyrelsen mente ikke, at tiden var moden hertil, og at sprogvanskelighederne foreløbig ville være for store, men lovede at overveje spørgsmålet.

Hr. Egerod takkede formanden for hendes store aktivitet og initiativ.

Til sidst udspandt der sig en diskussion om leverandøren til restauration »Helse«, hr. grønthandler Knudsen.

Nogle medlemmer mente ikke, at hr. Knudsens varer var biodynamiske. Formanden imødegik kritikken og hævdede, at det kunne bevises, at varerne var bio-dynamiske.

På et sent tidspunkt fik hr. Mosegård ordet for at redegøre for husejer Jens Nielsens legat.

Hr. Mosegård havde tænkt at fremsætte nogle kritiske bemærkninger, men frafaldt på grund af tiden, hvorefter dirigenten afsluttede generalforsamlingen.

Rie Ras-

Indkomne gaver i marts-april 1960

til Dansk Vegetar- og Råkostforening.

som vi takker for.

Hr. Niels Hauge, Svejbæk	2,00	kr.
Chr. B. Jensen, Horsens	2,00	-
Dir. Fr. Pedersen, Rønhave	3,00	-
Ingemann Larsen, N.	5,00	-
Edith Sten Jacobsen, Nyk. M.	2,00	-
Marie Andersen, Skive	20,00	-
Ingeborg Remtoft, Valby	3,00	-
Joh. Søholm, Glostrup	5,00	-
H. C. Frandsen, Styrtom	2,00	-
Henry Andersen, USA.	3,78	-
Georg Clausen & frue, Hjallese	3,00	-
Oluf Egerod & frue, Søborg	8,50	-
Joh. Jespersen & frue, Fårevejle	3,00	-
Jenny Simonsen, Svebølle	2,00	-
Ernst Kofod & frue, Herlev	3,00	-
G. Frederiksen, Holbæk	5,00	-

NORDISK HELSESTÆVNE

8.—19. august 1960

Vi beder interesserede tilmelde sig inden 15. juni, da husene skal lejes og det øvrige arrangement tilrettelægges. Man regner med en pris på ca. 50 danske kr. for udlændinge og ca. 75 kr. for danskere.

Vi må nødvendigvis tage forbehold med foredragsholdere, da det endelige deltagerantal må afgøre dette.

Vi fører forhandlinger med nogle af Nordens bedste foredragsholdere, bl. a.: Lennart Warodell, lederen af Kiholm — skribenten Hans Krekel-Christensen — lærer Johan Børtz, formand for »Nordisk Samfund«, — Jerker Engborg, en af Nordens talsmænd for bio-dynamisk dyrkning — alle fra Sverige — Blanka Bjørgan, en af Norges fortalere — Ragni Kristensen — Rie Rasmussen — Julia Vøldan og eventuelt døvepræsten Poul Hansen.

Ved tilmeldingen hos nedennævnte betales kr. 25,00.

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

I februar talte dr. med. Erik Essen, Helsingborg, om eksperimenterne med blodet i Oxford. Vi bringer en artikel af dr. phil. Poul Goos, Fredensborg, om det samme emne. Artiklen har stået i Frederiksborg Amts Avis 24.-1. 1960.

Helbredt i Fredensborg af stråler udsendt fra Oxford

Dr. phil. Poul Goos, Fredensborg, om den engelske fysiker De la Warrs fantastiske arbejde. — Den moderne kernefysik vender op og ned på vore tilvante begreber om sygdom og helbredelse. — Kan sygdomme diagnosticeres og helbredes på afstand?

Uddrag af en artikel i Frederiksborg Amts Avis:

Sidste sommer var dr. phil. *Poul Goos*, Fredensborg, slemt plaget af smerter i det ene knæ. Dr. Goos led af slidgigt og tilbøjelighed til blodpropper på det syge sted.

I de sidste måneder har han været rask. En engelsk videnskabsmand, ingeniør *De la Warr* i Oxford har kureret ham ved fra sit laboratorium at udsende helbredende impulser, der har fået doktorens symptomer til at forsvinde.

Det lyder fantastisk, og man fristes til at afvise historien som det rene pærevrøvl og ammestuesnak.

Men det gør dr. Goos ikke. Han og mange andre videnskabeligt kvalificerede mennesker rundt om i verden tager De la Warr særdeles alvorligt, og ser med forventning på de resultater, som kommer fra det mærkelige laboratorium i Oxford.

Dr. Goos fra Fredensborg har besøgt De la Warrs lobaratorium, og i disse dage har han netop lagt sidste hånd på en bog om de mærkelige ting, der sker der. Bogen ventes udsendt engang til foråret.

De la Warrs opdagelse bygger på Einsteins og Plancks teorier om det fysiske stofs beskaffenhed. Stof er, hævder disse videnskabsmænd, bygget op af immaterielle kraftfelter. Når et menneske, et dyr eller en plante bliver syg, skyldes det en ændring i kraftfelterne. De la Warr har opbygget et apparat, som kan måle disse ændringer, og det har vist sig, at man på denne måde kan stille meget sikre diagnoser. Det fantastiske ved systemet er, at apparatet kun fungerer, når det er i forbindelse med et menneske.

Bloddråben røber kraftfeltets tilstand

Vil man stille en diagnose ved hjælp af apparatet, anbringes en bloddråbe fra patienten i skålene, og operatøren begynder at gnide på gummihinden med en finger, samtidig med at antennerne en efter en indstilles. På et vist tidspunkt vil gummihinden komme i vibration, hvilket kan høres som en brummende lyd. Antenneindstillingen aflæses, når lyden høres, og det tal, der herved fremkommer, giver et udtryk for kraftfelternes tilstand i den person, fra hvem bloddråben er tappet. De la

Warr har arbejdet så længe med apparatet, at han er i stand til at fremkomme med meget nøjagtige diagnoser.

Helt utroligt lyder det imidlertid, når det berettes, at han ved hjælp af apparatet kan helbrede patienter, selv om disse befinder sig kilometer borte fra apparatet. Apparatet indstilles da på en sådan måde, at de forkerte vibrationer korrigeres. Operatøren koncentrerer sig om den pågældende patient og sætter apparatet i funktion. Det var på den måde, dr. Goos i Fredensborg slap af med sine blodpropper.

Helsingborg-lægens eksperiment

Nu kan man tro det eller lade være. En læge i Helsingborg, dr. *Lars Eric Esén*, sendte bloddråber fra seks af sine patienter til De la Warrs laboratorium og bad om diagnoser. Han fik nogen tid efter seks diagnoser, og var ved at gå i gulvet af forbløffelse, da det viste sig, at diagnoserne til punkt og prikke svarede til de erfaringer, han rent klinisk havde gjort med de samme patienter. I nogle tilfælde var De la Warr endog gået lidt videre, og da den svenske læge efterprøvede disse tilfælde, viste det sig, at De la Warrs udtalelse var rigtig. Helsingborg-lægen havde blot ikke været opmærksom på symptomerne i første omgang.

Inden for den moderne atomfysiks rammer

— Hvad mener De om disse behandlingsmuligheder? har vi spurgt dr. Goos.

— *Jeg tør ikke rigtig sige noget om resultaterne af behandlingerne. Det er endnu uvist, hvor meget der skyldes realiteter, og hvor meget der må tilskrives selvsuggestion, men teoretisk set ligger det inden for den moderne atomfysiks rammer, og det skulle kunne lade sig gøre. En række læger arbejder på De la Warrs laboratorium, men det er jo ikke noget hospital, og det forlanges af patienterne, som man arbejder med, at de sideløbende behandles på ortodoks maner af andre læger.*

Den menneskelige psyke må medvirke

— Hvordan kom De la Warr ind på idéen?

— Oprindelig var De la Warr chef for vej- og brobygningsvæsenet i Oxfordshire, men han forlod posten udelukkende for at hellige sig studiet af forskellige former for stråling. Han betragter stråling som andre energiformer end dem, man er vant til at arbejde med. Hans teori er simpelt udtrykt den, at ethvert levende væsen, et menneske, et dyr eller en plante, udsender en form for energi. Han satte sig for at skabe mulighed for rent fysisk at måle denne strålingsenergi, og han kom til det resultat, at den menneskelige psyke må medvirke, for at man kan opnå resultat. Man må *tænke* på den form for stråling, man vil måle. Da han blev klar over det, var han på sporet, og efter mange forsøg lykkedes det ham at skabe et anvendeligt apparat.

Operation i London blev fotograferet i Oxford

De la Warr har også konstrueret et fotografiapparat, der kan tage billeder af udstrålingen fra en bloddråbe.

Man forsøgte en gang på hans laboratorium at stille et apparat ind på en bloddråbe fra en patient, medens denne patient blev opereret på

et hospital i London. Samtidig blev fotografiapparatet sat i funktion, og der blev foretaget tre optagelser. På det ene billede så man en klar og tydelig form af en menneskelig testikel. På det næste billede var testikelen delt i to halvdele og på det tredie billede var den atter samlet. Dog var der på billedet nogle streger. Senere satte De la Warr sig i forbindelse med den læge, som foretog operationen. Lægen, den ansete engelske kirurg, dr. Kenneth Walker var yderst forbavset, for billederne skildrede med stor tydelighed den operation, han havde foretaget, de fremmede streger på seriens tredie billede angav den sølvtråd, dr. Walker havde brugt til sammensyningen efter operationen. Efter denne oplevelse gik dr. Walker fuldt ind for De la Warr og har optaget et intimt samarbejde med ham.

Halskatarr og hjerteblodprop blev forudsagt

— Vi står her, siger dr. Goos, over for noget, som vi ikke helt kan forklare, og eksemplerne er mangfoldige. En lægefrue fra Stockholm sendte en prøve af sit og sin mands blod til Oxford, og fik svar. Det svarede i det store og hele til det, lægen selv kunne sig efter en grundig klinisk undersøgelse af ortodoks ort. Imidlertid havde De la Warrs rapport omtalt en halskatarr, som fruen imidlertid ikke havde mærket noget til. Nogen tid efter fik fruen den pågældende sygdom.

Det samme tilfælde var en københavnsk læge ude for. Han fik at vide, at hans blodtryk var lidt for højt, det vidste han imidlertid i forvejen. Samtidig fik han at vide, at han var disponeret for coronarthromboser (blodpropper i hjertet). Nogle uger senere fik han et slemt hjerteanfald, og den specialist-uddannede kollega, som han tilkaldte, erklærede, at lægen led af en coronar-thrombose.

Selv om det er svært at forklare dette, kan man ikke tillade sig blot at afvise det. Hvis tilvante teorier kommer i konflikt med faktiske forhold, må man revidere teorierne, så de igen kommer i overensstemmelse med den foreliggende virkelighed.

Kernefysikkens filosofiske problemer

Vor tids største fysiker, Heisenberg, har skrevet om kernefysikkens filosofiske problemer, og siger her med rene ord, at de energiformer, som vi kender, ikke er de eneste, der må eksistere andre former, og jeg tror, at det er disse energiformer, som De la Warr her er kommet på sporet af.

Hvis man, uden at sætte sig ind i problemerne, afviser dem som vrøvl og pjat, gør man sig skyldig i samme dumhed, som datidens franske videnskabsmænd, der overhovedet nægtede at se i Pasteurs mikroskop, da Pasteur havde rendyrket en sygdomsfremkaldende bakterie.

Man kan også erindre Edison, der blev pebet ud af det franske Videnskabernes Selskab, da han ville præsentere sin fonograf. Den højlærde forsamling fastslog uden undersøgelse, at det var fysisk umuligt at reproducere den menneskelige stemme, og Selskabets værdighed tålte ikke, at man blev gjort til grin af en bugtaler. *Per May.*

UGENS SAMTALE:

Befolkningen har krav på, at maden ikke forurenes

Prof., dr. med. *Knud O. Møller* advarer i denne artikel fra Ingeniørens Ugeblad mod den overdrevne brug af giftstoffer.

De seneste års stadig voksende anvendelse af kemiske stoffer i landbruget og indenfor levnedsmiddelindustrien har ved flere lejligheder fået professor, dr. med. Knud O. Møller, Universitetets farmakologiske institut, til stærkt at advare mod de følger, hele denne udvikling kan få.

— Det er nødvendigt, at der bliver skabt klare retningslinjer, ikke mindst når det gælder de tilsætningsstoffer, der bruges ved fremstillingen af levnedsmidler, siger professor Knud O. Møller. Det har hidtil i alt for høj grad været overladt til den enkelte fabrikants skøn. Befolkningen har et naturligt krav på, at det, vi alle har brug for, nemlig mad, ikke bliver forurenet.

— Det gælder også brugen af kemikalier i landbruget?

— Der findes idealister, der ikke vil anerkende brugen af kunstgødning. Det er selvfølgelig en urealistisk indstilling på baggrund af klodens hastigt voksende befolkningsmængde. Vi er nødt til bruge visse hjælpemidler som f. eks. kunstgødning, det er der næppe noget fornuftigt menneske, der har noget at indvende imod.

Men så findes der hele det sprøjteuvæsen, der med samme regelmæssighed som søslangen sætter sig sine spor i aviserne hvert år. De kender selv overskrifterne: Atter en vogn væltet med bladan, atter et barn dræbt af bladan o.s.v.

— Jamen kan man undvære disse midler?

— Det er der jo mange, som hævder, vi ikke kan. Men hvad har vi egentlig opnået gennem 10 års sprøjtning? Akkurat lige så mange skadedyr, som da vi begyndte, måske endda flere. Heroverfor kan man så indvende, at vi muligvis ville have haft tre gange så mange, hvis vi ikke sprøjtede, men sådan en udvikling ville ærlig talt være meget usandsynlig. Der sker ikke sådanne spring i udviklingen i løbet af så få år, der blot er at regne for 1/10.000 sekund i naturens store kalender.

— Det fører dog til udryddelsen af visse skadedyr?

— Til gengæld udvikler andre sig langt kraftigere. Det kan simpelthen ikke lade sig gøre at slå så mange insekter ihjel uden at bringe naturen ud af ligevægt. Alle disse insekter har hidtil holdt hinanden i balance. Pludselig falder nogle væk, og resultatet bliver, at andre breder sig på deres bekostning. Tænk blot på de mange bladlus sidste sommer. På det tidspunkt, bladlusene hærgede værst, manglede vi mariehønsene til at tage sig af dem. Dengang vi begyndte at sprøjte med DDT, gik det jo fremragende. Men så blev fluerne resistente, så alt hvad vi i virkeligheden havde opnået, var at bruge millioner af arbejdstimer og millioner af kroner — der var nemlig også en særdeles god forretning i det — for at opnå status quo. Yderligere skete der det, at DDT blev fundet

i komælk, ja selv i modermælk er det blevet påvist. Er det ikke en uhyggelig tanke, at så og så mange spædbørn verden over hvert år får DDT i sig gennem deres mors bryst?

Mange af disse moderne kemiske midler er jo i virkeligheden kampstoffer, som for en stor dels vedkommende blev fremstillet i England under den sidste verdenskrig med det formål, at man skulle kunne slå mennesker ihjel med dem. Det er desværre efterhånden også lykkedes ganske godt.

— Man sprøjtede dog også før krigen?

— I gamle dage havde man tilfælde, f. eks. af arsenholdig vin, men det drejede sig altid om forbryderisk skødesløshed. Ved den sprøjtning, der fandt sted før 1945, brugte man i stort omfang nikotin. Selv om dette stof kan give svære og dødelige akutte forgiftninger, forsvinder det meget hurtigt fra organismen og er derfor, sammenlignet med bladan og lignende stoffer langt mindre betænkeligt som sprøjtegift.

— Vil De brugen af sprøjtemidler helt til livs?

— Vi må se i øjnene, at vi skal producere mere og mere. Derfor kan man ganske givet ikke kræve, at landmanden skal lade være med at sprøjte, når hans mark er ved at blive ødelagt af skadedyr. Men det er heller ikke denne enkelte sprøjtning, der fører ødelæggelserne med sig. Det er gentagelserne, som efterhånden kan gøre jorden helt steril og måske derved til slut medføre, at roerne i virkeligheden lettere bliver angrebet, hvis man ikke fortsætter sprøjtningen.

Fra høst til høst vil man kunne opnå en vis fordel, men ser man det over en f. eks. 10-årig periode, vinder man intet ind. Der sker blot det, at man billedligt talt låner i den næste kasse for at kunne præsentere et gunstigt resultat i den foregående, når revisionen møder op. Men man kan ikke blive ved i ubegrænset tid, kun så længe man har nye kasser at tage af. Før eller senere må det ende med fallit.

— Levnedsmiddelindustrien bruger også i stadig højere grad kemiske tilsætningsstoffer?

Ja, tilberedningen af fødemidler er jo en anden i dag end for blot 30 år siden. Dengang boede f. eks. en professor i villa med 3 tjenestepiger — undskyld husassistenter — i dag må hans kone lave maden, og hun er nødsaget til i stor udstrækning at anvende industrielt fremstillet mad. Det vil sige, at mens den enkelte tidligere kunne købe råvarerne ind i små mængder, efterhånden som de skulle bruges, er det i dag industrien, der køber ind og fremstiller madvarerne, som så skal kunne holde sig, til de når ud til forbrugerne. Og her er det ubestrideligt, at store fødevaremængder ville gå tabt, hvis man ikke benyttede kemiske hjælpemidler. Men man må skelne klart mellem de kemikalier, der tilsættes for at bevare maden, og de der simpelthen er kosmetik. Pølserne skal helst se pænere ud end konkurrentens! Langt den overvejende del af kemikalierne tilsættes udelukkende af denne grund.

— Kemikalierne i melet har jo ofte været drøftet?

— Herhjemme har vi i mange år brugt et forfærdeligt giftigt stof, som går under betegnelsen »agene«, til at modne melet med og gøre det mere hvidt. Til gengæld slår man vitaminer og værdifulde smagsstoffer

i stykker — altsammen for at få brødet hvidt og slippe for at opbevare melet lidt længere. Hvorfor skal brødet i det hele taget være hvidt? Måtte det ikke hellere være gyldent og smage af noget? Bagerne kan ikke lide, at jeg siger, at det danske brød ville blive betragtet som en forfalsket vare, hvis man forsøgte at sælge det blot lige syd for grænsen. Bagerne ville endda være hjemfaldne til fængselsstraf!

— De gjorde Dem engang til uvenner med alle æblemostfabrikanterne?

— Jeg måtte temmelig alene slå i bordet for at få stoppet den tilsætning af kemiske stoffer, som udelukkende var nødvendig, fordi man anvendte nedfaldsæbler, som ikke blev ordentlig rengjorte. Satte man ikke kemikalier til, gærede æblemosten på grund af forureningerne. Indenrigsministeriet fulgte jo mit forslag, selvom æblemostindustrien hævdede, den ville gå fallit. I dag drikker jeg med velbehag min æblemost, og produktionen er større end nogensinde. Nu er æblemosten blot fremstillet under anvendelse af varme og knofedt i stedet for kemikalier. Det er måske lidt mere besværligt — men hvor dovne har vi lov til at være? Og det morsomste ved hele sagen er, at jeg forleden så, at man nu ligefrem reklamerer med, at den danske æblemost er fri for kemikalier! Det glædede mig selvfølgelig at se det.

— Nu er fabrikanterne vel ikke altid ene om ansvaret for brugen af kemiske tilsætningsmidler?

— Årsagen må søges i treklangen kunde—producent—reklamebureau. Jeg er overbevist om, at man kunne få folk til at foretrække æbler med pletter på, hvis man blot gav dem et godt argument i hænde. I dag er det praktisk taget umuligt at sælge andet end fejlfri æbler, til trods for at en smule skurv ingensomhelst indflydelse har på æblets smag. Den appelsin, De går hen og køber, ser skam heller ikke sådan ud fra naturens hånd. Den er sprøjtet for at blive gul og skinnende, og sådan kan De bogstavelig talt ikke finde nogen form for fødevarer, der ikke på en eller anden måde er lavet kosmetisk til.

Desværre lukker alt for mange mennesker øjnene for disse ting, og de, der tager til orde, bliver ofte alt for lidenskabelige og gør næsten en religion ud af deres synspunkter. De vil ikke anerkende nogetsomhelst og gør på den måde mere skade end gavn.

— Man bliver vist ikke populær ved at gå imod producenternes anvendelse af kemikalier i fødevarerne?

— Nej, man bliver absolut ikke populær hos producenterne. Men til gengæld har jeg kunnet glæde mig over en mængde breve og henvendelser fra venlige mennesker, som deler mine synspunkter og lige som jeg håber på, at man i højere grad vil få mulighed for at gribe ind overfor den alt for udbredte anvendelse af kosmetik i vore fødevarer.

jj.

Vi minder om IVU.s kongres

20.—27. august i Tyskland.

Se programmet i forrige nummer.

Pas godt på Dem selv!

Kortfattet referat af kaptajn Jørgen Kellers foredrag i »Roma« torsdag den 10. marts.

Mennesket er ikke skabt til stillesiddende eller stående arbejde, men til at gå, løbe, klatre osv.

Når man bliver i den samme stilling, er man tilbøjelig til at spænde de samme muskler hele tiden. Derigennem nedsættes kredsløbet, og bestemte muskelgrupper overanstrenges og bliver smertende og ømme.

Vi lever i siddealderen, og de fleste mennesker sidder forkert, idet de synker sammen i lænden. Det gælder om at bevare ryggens naturlige krumninger i dagens forskellige arbejdsstillinger, hvad enten man har siddende eller stående arbejde.

Fødderne er vort fundament; men hos de fleste mennesker er dette fundament svagt.

Derved bliver gangen dårlig, og hele holdningen påvirkes uheldigt. Vi skal gøre fodøvelser, så vi styrker undersidens muskler, og vi skal have sko, der er skabt til en naturlig fod, så tæerne ikke bliver klemt sammen.

Når vi løfter noget tungt, skal vi spænde vore rygmuskler, så vi ikke kun belaster selve hvirvelsøjlen — dvs. vi skal svaje i ryggen.

Sengen skal være plan — man kan evt. lægge en krydsfinerplade under madrassen.

På alle områder gælder det: Hold Dem i form og søg oplysninger om, hvordan De kan korrigere Deres arbejdsstillinger, så De ikke på grund af uvidenhed bliver slidt for tidligt op. *Rie Ras-*

Angående restaurant Helse

Da der har verseret flere rygter om grønthandler Knudsen, Stubmøllevej 22, angående hans varer, vil vi give nogle oplysninger, der forhåbentlig kan bringe lys over tingene.

Knudsen er udlært gartner fra en biologisk slotsgartner på herregården Juellinge, KARISE. Han har solgt almindelige behandlede, sprøjtefri og biodynamiske grønsager fra sin butik, hvor han på sine hylder har skilte, der angiver de forskellige ting. Han har i 4 år lejet et stykke jord ved Greve på 4 tønder land, hvor han selv dyrker bl. grøntsager og forskellige landmænd leverer kartofler, gulerødder o. a.: Niels Overvad, Kærby pr. Hald; Svend Christensen, Jedsted; Harald Larsen, Vorgod, og andre.

Der arbejdes nu med den tanke at få oprettet en indkøbscentral i København.

Da vi mangler arbejdskraft i »Helse« for at kunne betjene vore kunder på den rigtige måde, appellerer vi til interesserede medlemmer, der kan påtage sig få eller flere timers arbejde om at henvende sig der.

Vi beklager, at vi måtte lukke i påsken p. gr. af forskellige vanskeligheder.

Værdiløst brystflæsk på gaflen

— EN UDFORDRING TIL DEN SUNDE FORNUFT

Af pastor POUL HANSEN, Aarhus

Fra Information 4.-4.

Alle hjem i Danmark har nylig modtaget »en venlig hilsen fra eksportslagteriernes salgsforening«: fiks lille offset-tryksag dumpet ind ad brevsprækken. Den nydeligt udførte brochure bliver studeret ... »en håndsrækning til dem, der har travlt og alligevel gerne vil servere god og spændende mad for familien.« Det lyder godt! For hvem har ikke travlt, og hvilken husmoder vil ikke gerne sætte det bedste på bordet?

Husets frue bliver helt varm om hjertet ... de er vel nok flinke de slagterifolk, at de sådan sender gratis opskrifter til alle husstande, endda med noget »spændende«, og hun beslutter straks at prøve noget »nyt og nemt« ...

Og så alligevel! Man tillader sig at blive højst betænkelig ved situationen! I sit stille sind håber man, for sundheden og sandhedens skyld, at husmødrene ikke følger de »gode råd« med »gris på gaflen — også til hverdag.«

Thi hvad er bevæggrunden for denne farvestrålende henvendelse til alle danske husmødre med opfordring til at prøve »de mange velsmagende retter«?

Simpelthen den, at eksportslagterierne har et kæmpelager af brystflæsk, som englænderne ikke bryder sig om, og nu vil man gerne have det til at forsvinde i danske maver.

Slagterierne har vedtaget at ofre 1¼ mill. kr. på denne propaganda for at få overskudsflæsket væk, og man tager alle reklamemidler i brug. I samarbejde med husmoderforeninger skal afholdes demonstrationer og i dertil egnede lokaler udstillinger, der propaganderer for flæsket

Slagterierne har lov til at reklamere for deres varer. Men husmødrene skal bare vide, at øget forbrug af flæsk vil betyde tilbagegang i sundhedstilstanden — og føre til større sygelighed.

Da den sidste »gris på gaflen«-propaganda i 1958 gik over landet, udtalte overlæge, dr. med. Mogens Iversen, Hillerød, sig meget alvorligt derimod. Han nævnede i et foredrag, at overvægt er medvirkende årsag til udløsning af sukkersyge og fortsatte:

»Man kan derfor godt fra lægeside se med adskillig skepsis på landbrugspropagandaens opfordring til befolkningen om at spise endnu mere af de fede ting, når man ved, at op mod 72 pct. af samtlige kvinder og 47 pct. af samtlige mænd over 50 år er overvægtige.«

I virkeligheden er denne slagteri-agitation for større salg af flæskevarer derfor et anslag mod folkesundheden — og en udfordring over for den sunde fornuft med adresse til de kredse, der endnu kæmper for at gøre danskerne til et stærkt og handlekraftigt folk.

Man spørger undrende, om vore højeste lægeautoriteter tør se stiltiende på denne vældige flæskepropaganda, når man med absolut sikkerhed kan vente højst uønskede resultater: flere patienter i lægernes

venteværelser, flere med åreforkalkning, forhøjet blodtryk, hjerteonde og mavelidelser; større hospitalsbelægning med alvorlige delvis invaliderende tilfælde: hjerneblødninger, blodpropper, galdesten, nyresygdomme, sukkersyge og gigt.

Rigsforeningen til gigtens bekæmpelse har forlængst i en publikation givet offentligheden oplysning om, at gigtlidelser koster det danske samfund omkring 200 mill. kr. om året, og 20—25.000 mennesker her i landet er hver dag borte fra deres arbejde på grund af gigt.

Et kraftigt initiativ fra vore sundhedsmyndigheder turde vel forventes i denne anledning — eller hvad?

Der kunne jo godt forfattes en lille nem tryksag — til alle husstande — med aktuel belæring om, hvad sund levemåde betyder for helbred og arbejdsevne.

Sundhedsforkæmperen, lægen Knud Lundberg ville sikkert med glæde skrive en sådan pjece — til folkegavn!

Vågne avislæsere vil erindre den også i dagspressen omtalte rapport fra lægerne i »De gamles by« i København (Ugeskrift for læger, 18. februar 1960), hvori redegøres for, hvordan man i 2 år har eksperimenteret med fedtstofproblemet.

Det viste sig, at af det hold, der fik nedsat ration af animalske fedtstoffer (dvs. flæsk, svinefedt osv.), men fik vegetabilske fedtstoffer (dvs. plantemargarine) havde kun ¼ tilfælde af blodpropper i forsøgsperioden!! Et bedre og mere slående argument imod slagteriernes reklamepropaganda kan næppe tænkes.

Men hvem vil høre sandheden? Hvem gider »tænke« — og handle derefter??

Som et kuriosum kommer nu bagefter den efterretning, at margarinefabrikkerne overvejer at producere en vegetabilsk margarine, men ønsker ikke at få den ud i det fri marked; derfor skal varen kun kunne købes på apoteket (!!).

Man ler, nej, man græder over en sådan tåbelighed.

Her må dog tilføjes, at en enkelt dansk margarinefabrik i mange år har fremstillet en ren vegetabilsk margarine, som fås i fri handel. Salget af denne vare er steget betydeligt i den senere tid.

Professor Erik Warburg slog nylig til lyd for stiftelsen af en landsforening til bekæmpelse af hjertesygdomme. Meget fornuftigt! Hjertesygdomme og kredsløbsforstyrrelser viser foruroligende stigning og er nu dødsårsag nr. 1 i Danmark. Som nr. 2 kommer kræft.

Men skal vi virkelig nå noget i bekæmpelse af de svære karlidelser og andre i denne artikel nævnte højst alvorlige og langvarige sygdomme, må der sættes ind med en stadig målbevidst propaganda for at få folk til at spise sundt — og det betyder i første række at undgå dyriske fedtstoffer, herunder både flæsk, svinefedt, oksesteg og fede fedtsvømmende bøffer!

I en tid, hvor man overalt spørger om tingenes hensigtsmæssige nyttevirkning og søger at rationalisere; hvor man på fabrikker og værksteder øver omhyggelige tidsstudier for at gøre hver enkelt del af arbejdsprocessen effektiv, ser det mildest talt mærkeligt ud, at på det område,

hvorfra selve arbejdsevnen skal hentes, nemlig ved valg af de rette fødemidler, er alt overladt til tilfældigheder, smag — og uheldige vaner, der endog mangen gang virker direkte krafthæmmende og sundhedsnedbrydende! Det svarer nogenlunde til, at en genial ingeniør havde konstrueret en meget ydende maskine, men slet ikke skænkede det nogen tanke, hvilket brændstof der var bedst egnet for at frembringe den største kraft!

Og vore høje sundheds(!)autoriteter synes mest interesseret i at konstatere de faktiske tilstande, mere end at vejlede befolkningen til bedre livvaner.

Der pusles med det statistiske materiale, som afslører stedse større dødelighed af de degenerative sygdomme (hjertelidelser, kræft, sukkersyge, leddegigt osv.), og vi ser gang på gang i de offentliggjorte rapporter tilføjet, at den eller den sygdom nu er i stigning »af ukendte årsager«.

Var det ikke idé at vende søgelyset mod folks tåbelige spisevaner og øvrige naturstridige levevis og der finde frem til en årsagssammenhæng? Kan hænde en eller anden forsker skulle få lov at løfte endog en flig af sløret, der hidtil har skjult »kræftens gåde« for videnskaben!

Man må — som nævnt — med allerstørste betænkelighed iagttage slagteriernes »gris på gaflen«-propaganda, hvis skadelige følger i virkeligheden vil være uoverskuelige, både for den enkelte og samfundet. Og det er højst nødvendigt — på den givne foranledning — at fremhæve faren ved de fede spiser.

Husmødrene og de kræsne fordringsfulde ægtemænd, der vanemæssigt helst svælger i flæskesteg og medisterpølse — for »det lavede mor altid« — må lære af det ny, der er oppe i tiden, lære at leve sundt. Madlavningen må rationaliseres: man må søge med omhu at udvælge de for organismen gunstige næringsmidler, d.v.s. langt flere grønsager og meget mere frisk frugt.

Hvis danske forbrugere nedsvælger kæmpeoverskudslageret af brystflæsk (og det må være stort, siden man ofrer 1¼ mill. kr. alene i reklame!), vil sygeligheden brede sig i befolkningen, det offentliges udgift til medicinalvarer stige voldsomt og flere sygesenge på vore dyre hospitaler blive belagt med overvægtige stønnende patienter, der egentlig ikke fejler andet, end at de bare skulle lære lidt fornuft i deres spisevaner.

Er det ikke rystende — i et »kulturland«!

Folk kan spise sig flere sygdomme til: sygekassen betaler! ja, man kan have lov at æde sig ihjel, uden at vore sundhedsmyndigheder gi'r et kvæk.

I overlæge Carl Ottosens og læge M. Hindhedes fædreland må man imidlertid sige til de madglade danske: Gå over til den lette kost, d.v.s. de vitaminrige og energigivende haveprodukter: frugt og grønsager! Så får de endda både slankhed og skønhed i tilgift!

En tankevækkende sentens burde slås op på alle sygekassekontorer og alle værksteder i Danmark: Gør noget for dit helbred, mens du har det!«

Sandheden er så enkel. Mange gange er den ilde hørt. Men derfor skal det dog siges endnu en gang: »Gå hellere til grønthandleren! Der får du sundhed for alle pengene!«

Thi frugt og grønsager er opsparet solenergi og indeholder netop de for både børn og voksne nødvendige vitaminer og mineralstoffer i deres naturlige sammensætning.

Sunde fødemidler giver velvære og arbejdslyst.

Poul Hansen, døvepræst.

Særtryk af denne artikel leveres af hr. Alfred Christensen, Wibrandtsvej 79 A, København S. Am. 3905 for 4 øre pr. stk. + porto.

Mindre beløb kan sendes i frimærker.

ANMELDELSE:

Tvedegaard-sagen

Refererende til mit indlæg i »Veg. Tidsskrift« for nogen tid siden, er der sket den glædelige og forventede slutning af sagen.

Myndighederne har *frafaldet tiltalen* og givet *tilbud* om *erstatning*.

Dr. Tvedegaard har således fået både juridisk og fuld moralsk oprejsning.

Læge dr. med. Johanne Christiansen og redaktør Anton Abildtrup har dokumentarisk fremstillet sagens baggrund og forløb.

Forfatterne retter alvorlige anklager mod dem, der på uholdbart grundlag rejste sagen samt stiller krav om undersøgelse af sundhedsstyrelsens og medicinalordningens administration.

Tvedegaard-sagen 125 sider med portræt. Pris: 12,50 kr. kan bestilles hos Rosenkilde og Baggers boghandel, Kronprinsens-Gade 3 (— det er lige ved Købmagergade), København K. Telefon Central *7044 — Byen 7044.

Ingeborg Rantzau.

Meddelelse

om Ragni og Jens Kristensens vegetariske feriegaard på Fyn.

»Stavrby Bondehave«, Middelfart, er en nedlagt gård, der ligger i en gammel have, 3. sidste ejendom på højre hånd mod Strib.

Her er det vort håb — ved alle medinteresseredes hjælp — at *skabe* et tilholdssted for vegetarer.

Stedet er endnu ikke velindrettet til formålet, men det *kan* blive det.

Noget større stævne kan vi desværre ikke arrangere i år og henviser alle interesserede til »Nordisk Helsestævne« ved Sæby 8.—19. august.

I efterårs- og juleferien — og måske før — håber vi at kunne indbyde til mindre kursus.

Foreløbig byder vi — fra Sct. Hansaften — feriegæster velkommen og indbyder rejsende på fart over Fyn til et lille pusterum. (Se annoncen)

Jens og Ragni Kristensen.

Farligt at komme på hospitalet?

(Aktuelt, 25/1-60)

Man løber risikoen for smitte ved at blive indlagt på hospital. — Spredningen af smitsomme sygdomme på hospitalerne er ikke alene et problem herhjemme, men også i udlandet. I Sverige har den svenske lic. med., Jan Kjellander taget hele problemet op på de svenske sygehuses årsmøde.

Han siger, at i ældre tider var det snarere en regel end en undtagelse, at patienterne på et sygehus pådrog sig en infektion. I slutningen af det 18. århundrede døde 56 procent af patienterne på et fransk børnehospital og endnu i midten af forrige århundrede var dødeligheden på en fødselsstiftelse i Stockholm ca. 22 procent. Og langt de fleste af disse dødsfald kunne tilskrives smitsomme sygdomme som for eksempel tyfus, dysenteri og kopper.

Nu er problemet dukket op igen, siger den svenske læge.

— Ganske vist drejer det sig ikke om tyfus, dysenteri og kopper, og dødeligheden er langt fra så stor som for hundrede år siden, men det er ingen overdrivelse, at på visse afdelinger er det igen snarere en regel end en undtagelse, at patienternee pådrager sig en infektion. Det er først og fremmest infektioner i urinvejen og i sår, det drejer sig om, og på fødeafdelinger hud- og navleinfektioner hos børnene og brystbylder hos mødrene. Også tarminfektioner optræder af og til, særlig på børneafdelinger.

Professor, dr. med. Niels M. Krarup på Bispebjerg Hospital fortæller, at problemet herhjemme er kolossalt aktuelt. Det er så alvorligt, at der ligefrem er nedsat et »stafylokok-udvalg« under ledelse af professor Larsen på Blegdamshospitalet.

Det er de såkaldte stafylokokker, der giver lægerne hovedbrud for tiden. Der er udviklet stammer, som er modstandsdygtige overfor de nye antibiotika. Udvalget undersøger nu, hvor udbredt smitten er på de københavnske hospitaler, og det er derefter meningen at finde frem til metoder, man kan bekæmpe dem med.

Smitten kan blandt andet føres fra patient til patient gennem personalet, der hyppigt er blevet modstandsdygtigt over for bakterierne. Det kan blandt andet skyldes en smule slækken i de hygiejniske krav. Man har altid haft den regel, at alt, hvad der kommer i berøring med patienterne, skal være sterilt — men det er meget dyrt, fortæller professor Krarup. Tilliden til de nye antibiotika kan have medvirket til, at man ikke har set så strengt på de hygiejniske krav som tidligere.

— Dårlige toiletforhold og overbelægning er også medvirkende årsager. Hvad toiletforholdene angår, er man for tiden i gang med en gennemgribende forbedring på Bispebjerg Hospital, siger professoren, men hygiejnekravene kan ikke imødekommes fuldt ud, før overbelægningsproblemet er løst.

»A«-forsikring

I 1928 stiftedes i Sverige et forsikringsselskab, der kun assurerede folk, der ikke drak spiritus. Man mente, at disse på alle områder havde færre skader end ikke afholdne.

Det holdt stik. »Ansvar«, som selskabet hedder, har en meget lav skadespromille, og det er meget velstående.

»Ansvar« har i årenes løb hjulpet afholdsbevægelserne i mange lande med start af tilsvarende selskaber, således »A«forsikring i Danmark i 1955.

Selskabet er inde i en rivende vækst, og f. eks. på motorkøretøjsforsikringer kan man spare mange penge ved at blive kunde i »A forsikring«. Som det fremgår af annoncen andetsteds, får De samtidig mulighed for at støtte Dansk Vegetar- & Råkostforening.

Henning Sørensen.

Mrs. Maude Gasque

Atter har den vegetariske bevægelse mistet en af sine ledere. Den 23. decbr. døde mrs. Gasque, formand i Den internationale Vegetar-Union siden 1950 og næstformand i The Vegetarian Society (Manchester) og i The London Vegetarian Society. Hun var en meget velstående dame, hjemmehørende i Kalifornien, og hendes gavmildhed overfor de bevægelser, der for hende var en hjertesag (vegetarismen, dyrebeskyttelse og vel især Mazdaznan) var en mægtig støtte for disse. I.V.U. fik således mulighed for at holde kontor med lønnet personale fra 1950 og en række år fremefter. Hun var også en dygtig dirigent ved I.V.U.'s kongresser, og hun vil blive savnet ved kongressen i 1960. *N. N.*

Til eftertanke

Sir William Osler, Regius professor i medicin i Oxford, citerer hvad den udødelige Voltaire plejede at sige:

»Vi hælder medicin, som vi kender yderst lidet til, i menneskekroppe, som vi kender endnu mindre til, for at helbrede sygdomme, som vi overhovedet *ikke kender noget til*«, og han tilføjer: »Kvaksalvere, rene kvaksalvere, intet andet er vi, enten vi nu har lyst til at indrømme det eller ikke, thi gør vi ikke netop, hvad vi påstår, at de gør, som vi giver dette i vore øjne så foragtelige navn«.

Moliére: De fleste mennesker dør af deres medikamenter, ikke af deres sygdomme«.

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.

En eller to terapeuter

søges til 1. juni evt. 15. juni til Råkostkursted på Island. Billet, mrk. 3, sendes til formanden.

MEDMENNESKE

med et rummeligt religiøst livssyn og interesse for international kontakt, søges.

Vedkommende må kunne Esperanto eller ville lære det, samt kunne lide praktisk arbejde i hus og have blandt børn og unge. Råkost-vegetarisk kost, løn efter kvalifikationer.

Henv. *K. Bjørnsby*, Hartmannsvej 23, Hellerup, Danmark.

HAR DE TÆNKT PÅ —

at det betaler sig at være afholdende?

Billigere forsikringer er en af fordelene.

Afholdende har færre skader.
Afholdende får lavere præmier i

A-FORSIKRING

gensidigt forsikringsselskab for afholdne
Frydendalsvej 24 - København V.

(Motorforsikringer, ulykkesforsikringer, brandforsikringer, tyveriforsikringer, grundejerforsikringer, familieforsikringer m. v.)

Repræsenteret ved *Henning Sørensen*, Menighedshjemmet, Grenå. Send mig Deres policer, og De får dem omgående tilbage med tilbud. ½ af min provision tilfalder Dansk Vegetar- & Råkostforening

Rådgivning og vejledning

ved fysisk og psykisk besvær

Biologisk rigtig ernæring.
Afslapnings- og åndedrætsøvelser.
Lægende og stimulerende bade.
Tarmpleje. - Tankekontrol.

Sygeplejerske fru Anna C. Pedersen,
Merløsevej 15 [11] th., Brønshøj.
Telf. 60 16 54.

Specialudd. på kursteder med biologiske behandlingsmetoder i udlandet

»Stavrby Bondehave«

Middelfart.

Vegetarisk kur - kursus- og feriested - Camping- og vandrehjemsgæster velkomne.

Åbner St. Hansaften.

Ragni og Jens Kristensen.

Støt annoncørerne
— de støtter os!

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:

B. Stener Eriksen: SPISELØG
Pris kr. 5,35.

kan bestilles i enhver boghandel
Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,
Anker Heegaards Gade 2,
København V.



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 på apoteker. Forlang API-VITIN. Pipetteglas 21 kr. til 20 dages brug. Fås også i drikkeampuller.

Generalagentur: HONNING-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

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.

Afholdshotellet - Vegetarisk kokken

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.

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

RAAKOSTBAKKER KAN BESTILLES

Restaurant **ROMA**

Østerbrogade 85 — Lokale udlejes — Telefon Øbro 96

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 sendes gerne.

Den Sanitære 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 i størst muligt omfang

Lokalet udlejes til møder og fest med eller uden servering.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI RINGSTED