Vegetarisk Tidsskrift



I dette nr. bl. a.: Kommende møder - 16. Verdensvegetarkongres - Kirtlerne og sindet - Hvor glider vi hen? - Kampen om de rene fødevarer - Hvem har ansvaret?

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

53. årgang
nummer 6
Novbr.-Decbr. 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. Åben mandag—fredag 11—19. Søndag 11—15. Lørdag lukket.

Både »Roma« og Helse har lukket 25.-26. december samt 1. januar.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Åben kl. 11—14, 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.

Vor næste møde finder sted *torsdag den 8. december kl. 20* i Restaurant Helse, hvor Børge Bornbo vil tale om:

Er dyrene ofre for menneskers nytte-teorier?

Bornbo, der tidligere har holdt foredrag for os, beskæftiger sig især med vegetarismens etiske og moralske side. Bornbo er medlem af bestyrelsen.

Alle er velkomne. Entré 1 kr. for medlemmer, 1,50 for ikke-medlemmer.

Forsidebilledet forestiller vor delegerede — sundhedsplejerske Tove Olsen (længst til højre) — sammen med udenlandske deltagere ved International Vegetar Unions kongres i Tyskland.

Nytårsfesten

afholdes *søndag d. 15. januar 1961* i Restaurant HELSE, St. Kongensgade 36—38, København.

Kl. 17,45 præcis: Middag med følgende menu: Råkostanretning — Vegetarisk steg med rødkål — Frugtsalat med flødeskum.

Chefsekretær hr. Gerner Larsson, der er en levende foredragsholder, taler om »Den vegetariske tanke« og viser lysbilleder:

Kl. 20,00: Glimt fra et besøg i de hellige mænds dal i Himalaya.

Pris kr. 9,00. – Bindende tilmelding, der er begrænset, modtages af Råkostdepotet og Else B. Nielsen, HELSE.

Der bliver ikke adgang uden forudgående tilmelding.

16. verdensvegetarkongres

i Hannover og Hamburg 20.—28. august 1960. — Referat af Dansk Vegetar- og Råkostforenings Delegerede, N. Nielsen.

Den Internationale Vegetarunions (IVU's) kongresser afholdtes tidligere — (således de fem, jeg har deltaget i, siden Dansk Vegetarisk Forening var vært på Vejlefjord Højskole i 1935) i landlige omgivelser, på en højskole eller lign., hvor deltagerne boede på samme sted, spiste ved fællesborde, holdt »sommerferie« sammen og derved kom i nær kontakt med hverandre. Dette års kongres afholdtes i hele to storbyer, hvor deltagerne var indkvarteret på hoteller, ofte langt fra hverandre, og spiste efter eget valg på forskellige vegetariske restauranter. Dette forekom mange deltagere at være et minus ved kongressen; det gjorde den også dyrere for den enkelte, men formålet med kongressens afholdelse i en storby var at gøre offentligheden, både myndighederne og det brede publikum, opmærksom på vor tilværelse, vor internationale udbredelse, på vore ideer og vore formål, og denne hensigt lykkedes i høj grad, takket være den forudseenhed og den tyske grundighed, hvormed den tyske vegetarunion og dens formand, *Geo Hiller*, havde forberedt alt.

Når vi gik rundt i storbyerne med kongresmærket i knaphullet, var folk klar over, hvad vi repræsenterede, thi utallige optagelser af pressefotografer, fjernsynsoptagelserne fra festmiddagen i Maschsee-restauranten i Hannover (med socialministeren og overborgmesteren som gæster) og af kongrespræsidiet under forhandlingerne (ih, hvor det svedte!), afhentningen af de delegerede i regeringsvogne til modtagelse hos ministerpræsidenten for Nedresachsen i Hannover og til Hamburgs rådhus, hvor sundhedsministeren tog imod (begge steder med servering af frugtsafter og vegetariske »pindemader«), servering af en vegetarisk frokost for os delegerede ved åbningen af den store internationale levnedsmiddeludstilling i Hamburg — alt dette bidrog til at slå fast for folk (og for os delegerede), at vegetarismen er en verdensbevægelse i fremmarch!

I Hillers *»Vegetarismens hus«* i Hannover, med restaurant, forlagsvirksomhed og forsamlingssale, modtoges deltagerne lørdag den 20. af et større personale, der havde sørget for indkvartering af de 350 anmeldte (i Hamburg 450) og gjorde sit bedste for dem, der kom — ofte langvejs fra — uden at være anmeldt. Om aftenen var der åbningsfestmiddag for de delegerede (140 fra 18 lande). Der var ca. 25 fra Indien, og de indiske kvinder gjorde sig særligt bemærket i deres saris, med kastemærker i panden eller diamanter i næseborene.

Hiller bød velkommen og fremhævede, at intetsteds var der som i Tyskland interesse for en reform af levemåden (der fandtes over 2000 sundhedsvareforretninger); men han beklagede, at man som oftest kun tænkte på sundheden og glemte vegetarismens idé: ærbødighed for alt liv og ansvar over for alle medmennesker inklusive den kommende generation.

Hiller præsenterede lederne for de tilsluttede tyske bevægelser, hvorefter IVUs sekretær, *Rudd*, præsenterede de udenlandske delegerede, og jeg overbragte en hilsen fra Oluf Egerod, der i mange år har været medlem af IVUs bestyrelse, har deltaget i alle kongresser siden 1923 og meget beklagede ikke

at kunne være med denne gang på grund af sygdom. Man sendte ham en telegrafisk hilsen.

Kongressens sprog var engelsk og tysk. Den mest benyttede tolk var den tyskfødte englænderinde dr. Barbara Latto, som på fortrinlig måde oversatte fra engelsk til tysk eller omvendt, og kun få andre oversatte, som jeg selv.

Søndag formiddag påbegyndte man kongresarbejdet, der fortsattes de følgende dage fra kl. 11 til 15. Siden forrige kongres i Indien 1958 var bestyrelsen skrumpet ind, idet formanden, fru Gasque (Amerika), generalsekretæren Harris (England), og eksformanden Sibly (England) var døde og Egerod syg, så Rudd havde haft meget at gøre. På hans forslag valgtes til dirigent under kongressen den indiske danserinde, parlamentsmedlem fru *Arundale*, der udtalte mindeord om de afdøde. Af en masse indkomne lykønskningstelegrammer og -breve til kongressen fik vi af hensyn til tiden kun afsendernes navne.

Af *beretningen fra forrige kongres* fremgik det, at der skulle fastsættes en særlig dag som årlig »verdens-vegetardag«. Jeg spurgte, om dette var gjort, ellers var det på tide, at en tidligere kongresbeslutning blev respekteret. Der udspandt sig en timelang diskussion. Inderne ønskede Gandhis dødsdag som vegetardag, italienerne St. Francis Dag, tyskerne ønskede en dag i samarbejde med andre bevægelser, f. eks. dyrebeskytterne, eller i forbindelse med de årlige høstfester. Til slut vedtog man mit forslag: 1. søndag i september som dag for ekstra propaganda i alle lande for *vegetarismen* (svenskerne har længe haft denne søndag som »vegetardag«).

Ved et senere møde vistes på en lysbilledskærm ca. 40 udkast til et internationalt vegetaremblem. Jeg foreslog det svenske, som længe har været i brug også i Danmark. Spørgsmålet gik i udvalg.

Af *Rudds beretning* om de to år siden sidste kongres fremgik det, at *Mankar*'s valg til sekretær for Østen havde givet gode resultater, mens valget af sekretær for Amerika havde været mindre heldigt, måske som følge af de store afstande derovre.

IVU har nu tilslutning fra 52 foreninger, alle fem verdensdele er repræsenteret.

Rundskrivelsen om vegetarismens betydning i kampen mod verdenssulten udsendtes til alle landes regeringer, og flere gesandtskaber bad om ekstra kopier.

Den 56-årige dr. Barbara Moores »fodture« fra Skotlands nordspids til Englands sydvestspids og nu sidst fra San Francisco til New York, 5400 km på 85 dage, over Rocky Mountains på snesko, over 3400 m høje pas, havde været omtalt i alverdens aviser og været en mægtig reklame for vegetarisk kost.

I England havde man oprettet et vegetarisk ernæringsforskningsinstitut under ledelse af dr. Wokes, det første rent vegetariske forskningscentrum, som var blevet anerkendt af the Royal Society (det engelske Videnskabernes Selskab).

I 1958 havde IVU 50-års jubilæum, men den påtænkte kongres måtte udsættes til i år. Kongressernes betydning lå ikke blot i, at de gav deltagerne muligheder for udveksling af erfaringer, men også deri, at de gjorde varigt indtryk i de lande, hvori de blev afholdt.

Af *regnskabet* for de to år fremgik det, at hovedindtægten, 1800 pund, var en gave fra fru Gasque. Kontingentet fra de tilsluttede foreninger beløb sig til kun 243 pund. Unionens formue pr. 31. december var 1536 pund.

Til *formand* valgtes *Woodland Kahler* (amerikaner bosat i Frankrig og Indien), til næstformand Geo Hiller (Tyskland), til kasserer genvalgtes Josef Pedersén (Sverige) og til hans medhjælper (og generalsekretær) Rudd (England). Bestyrelsen skulle udvides med 4 (til 11). Der skulle bruges folk med tid og råd til at møde til bestyrelsesmøder i London, Haag eller Hannover, så da jeg blev foreslået, måtte jeg betakke mig af finansielle grunde. Blandt de valgte var en fransk og tre engelske læger.

Ved *valget af vicepræsidenter* — en titel, der gives til folk, man anser for at have ydet noget særligt til fremme af vegetarismen — forlangtes det hårdnakket af delegerede, der ikke tidligere havde deltaget i kongresser, at få oplysninger om de 31, der var på valg. Rudd måtte rode godt op i sin hukommelse, og de eneste to tilstedeværende af de 31, Dugald Semple (Skotland) og undertegnede, måtte selv fremføre, hvad der kunne have foranlediget vort valg. Nyvalgt blev bl. a. Oluf Egerod.

Det blev vedtaget, at IVU skulle have en *officiel repræsentant* i hvert land. Man skulle anmode en vicepræsident eller en foreningssekretær om at modtage hvervet.

Vedtægtsændringerne gik bl. a. ud på, at foreningernes 2 pct.s kontingent til IVU skal betales af deres medlemskontingentindtægt, men ikke af indtægt ved gaver (f. eks. testamentariske).

En bemærkning om kontingenter til IVU for individuelle medlemmer blev slettet, da IVU er en sammenslutning af foreninger. Gaver modtages gerne.

Næste kongres afholdes i 1962 i Spanien efter indbydelse fra de spanske vegetariske foreninger, hvem man overlod at vælge tid og sted. Andre indbydere efterlystes. Indien tilbød sig straks, men ligger for langt borte. Man spurgte, om det ikke snart var Danmarks tur til at indbyde, men dertil havde jeg jo ingen fuldmagt.

Følgende *resolution* vedtoges: Den 16. verdensvegetarkongres i august 1960 i Tyskland, med delegerede fra Australien, Østrig, Canada, Danmark, Frankrig, Tyskland, Holland, Ungarn, Island, Indien, Israel, Italien, Japan, Norge, Sverige, Spanien, Storbritannien og USA, understøtter de forskellige landes anstrengelser for at råde bod på den vidtspredte mangel på æggehvidestoffer i ernæringen og verdensmangelen på fødemidler, som er en trussel mod den internationale stabilitet. Den har bemærket den øgede interesse for ombytning af de utilstrækkelige og dyre animalske æggehvidestoffer med de rigelige og billigere vegetabilske og har derfor nedsat en komité af sagkyndige, som i samarbejde med kolleger i ovennævnte lande har gjort udstrakte erfaringer på dette område, og den indbyder alle regeringer, som har taget dette problem op, til at tage denne specialkundskab i betragtning og benytte sig af den.

Kongressen tror, at det er alle folkeslags ønske at samarbejde for at overvinde de nuværende vanskeligheder og bringe menneskeheden sundhed og lykke.

Rapporter fra de forskellige landes foreninger. Præsidiet foreslog taletiden begrænset til 5 minutter. Jeg protesterede: Vi delegerede kommer til kongressen med flere års mellemrum, ofte langvejs fra og med store personlige udgifter, for at høre, hvad der gøres af de vegetariske foreninger i andre lande, for at meddele om egne og drage nytte af andres erfaringer og for eventuelt at give gode råd til den ærede bestyrelse, og denne må sørge for den nødvendige taletid. Jeg blev kraftigt støttet fra flere sider, og forslaget blev forkastet.

Kortfattet udtog af nogle rapporter: AUSTRALIEN ønskede, at nogle af bestyrelsens medlemmer skulle være rejsesekretærer, hvis besøg ville være en stor hjælp for fjerne foreninger.

CANADA berettede om kampen mod fluortilsætning til drikkevandet. I Toronto havde nogle velstående jøder ført sagen frem lige til højesteret, som gav dem medhold med den begrundelse — ingen anden kunne findes —, at fluortilsætning var udemokratisk.

DANMARK. Jeg fremførte: Kære venner! Som delegeret fra Dansk Vegetar- og Råkostforening har jeg den ære at bringe jer alle en hjertelig hilsen fra min forening med de bedste ønsker om en vellykket kongres. Den største begivenhed hos os siden forrige kongres har været sammenslutningen af Dansk Vegetarisk Forening, stiftet i 1896, med Råkostforeningen. Sidstnævnte blev stiftet for ti siden, ikke på grund af forskellige formål, men på grund af rivaliseren mellem lederne i vor bevægelse. Sammenslutningen vil uden tvivl bidrage til, at der kan arbejdes med større kraft for den sag, der ligger os så varmt på hjerte. Jeg kom hertil fra en lille badeby i Danmark, hvor vor forening havde arrangeret en 10-dages feriesammenkomst for vegetarer fra de nordiske lande, hvis sprog med lidt god vilje kan forstås indbyrdes uden brug af tolke. Der var 140 deltagere, deraf 80 svenske og enkelte fra Norge, Finland og Island. Om aftenen før min afrejse kom man sammen for at drøfte mulighederne af et nærmere samarbejde mellem de nordiske foreninger. Man bad mig overbringe kongressen en hjertelig hilsen og bemyndigede mig til at foreslå, at IVU burde udsende en indtrængende appel: Vegetarer i alle lande, foren jer! — Med oversættelse holdt jeg mig inden for de ønskede fem minutter. Andre holdt hele foredrag, hvoraf en del var interessante, men de delegerede fra lande sidst i alfabetet kom slet ikke til orde, hvad der vakte megen fortørnelse.

TYSKLAND: *Weber fra Neuform* (Ssmmenslutningen af reformforretninger i Tyskland, Svejts, Sverige og Belgien, 2500, tilgang 100—120 årligt, 60 i Hannover) mente, at millioner af kunderne i disse forretninger var på vej mod vegetarismen. Indehaverne var vel ikke alle vegetarer, men de måtte for at blive medlemmer gennemgå et kursus med belæring om de forskellige sundhedsvarer.

Pastor Skriver fra den tyske *Nazoræerorden* (de »urkristne«) skildrede med megen humor vegetarernes vanskeligheder i kampen mod »kødspisernes internationale« og belyste frafaldet, der skyldtes den menneskelige uvilje mod at være i opposition, trægheden, viljesløsheden. Han skildrede en kongres af tidligere nobelprismodtagere i Lindau ved Bodensøen, hvor den lokale avis berettede om den højtidelige tilberedning og fortæring af »videnskabsmændenes« ølfrokost, om de mange alen pølser og de mange krus øl, der sattes til livs som vidnesbyrd om, at disse »herrer i åndernes rige« (inklusive lægerne), hvad fødeindtagelse angik, endnu stod på samme stade som vildmanden, der puttede det i sin mave, som han syntes smagte eller lugtede godt.

Skriver mente i øvrigt, at påbudet i 1. Mosebogs 29. vers om menneskets rette føde, og det femte bud: Du skal ikke ihjelslå, stadig gjaldt.

STORBRITANNIEN: *Dr. Wokes* fra det nye forskningsinstitut omtalte forsøgene med at lave plantemælk af soyabønner og af grønne plantedele. Man

kunne fremstille en mælk meget lig komælk (man savnede sammenligning med modermælk. N. N.), og de skulle afværge den B12-mangel, som nogle vegans led under. Wokes kom ind på ernæringseksperten Boyd Orr's udregninger: I 1950 var der til Jordens 2200 millioner mennesker 1½ acre (0,60 ha) dyrkelig jord pr. individ, mens der i år 2000 til 3200 millioner kun ville være 1 acre. Den almindelige engelske kost krævede 1½ acre pr. individ, men kosten i New Zealand og Argentina, hvor 8 pct. af kalorieforbruget fås fra animalsk æggehvide mod 6 pct. i England, krævede et større areal. Lactovegetarer behøver kun ¾ acre, vegans ½ acre pr. individ.

Dugald Semple (Skotland) havde holdt masser af foredrag, også i Amerika, om »Krig eller fred«. Så længe der var slagtehuse, ville der også være krig. Så længe der var sult, fik vi ingen virkelig fred. Derfor vegankost (vegetarmad uden dyriske produkter), så ville der være mad nok til at mætte alle. Og blot man spiste det meste råt, ville der ikke være nogen mangel på B12. Han var nylig blevet undersøgt af lægerne hos Bircher Benner, der havde undret sig over hans for hans alder unormalt lave blodtryk. Han mente, deres undren skyldtes, at de aldrig før havde set en normal mand på 76.

Lightowler (Londons vegetariske Forening) oplyste, at foreningen nu havde fået eget hus med kontor og demonstrationslokaler. Dr. Moore havde fået foreningens guldmedalje for sine fodture, der havde gjort et så stærkt indtryk på ejeren af det store blad »Daily Express«, at det optog en *daglig* artikel om vegetarisme.

Mrs. James fra the Vegetarian Catering Association (sammenslutningen af vegetariske hoteller, pensionater, levnedsmiddeludsalg og lign.) var vegetar i tredie generation og talte varmt for madlavningsforedrag og kogekursus. Ville man have folk til at spise vegetarisk, måtte man lære dem at lave maden og sørge for kogebøger og opskrifter. Den første kogebog blev udgivet 1847, og i 1901 afholdtes det første feriekursus. Hun mente, de vegetariske restauranter burde lave alle slags vegetarmad, for den bedste vegetarkost var endnu ikke fastlagt, og de diskussioner, der fandt sted i restauranterne, tillagde hun stor betydning.

Hun nævnte, at regeringen anbefalede vegetarisk kost, der kunne fås både hos militæret og i fængslerne, og hun omtalte den vegetariske St. Christoph kostskole med 400 elever (drenge og piger).

HOLLAND: *Vinkenburg* beklagede, at det gik tilbage med medlemsantallet (nu 3000); det kneb med at få hold i ungdommen. Man havde et alderdomshjem med plads til 40 (nu kun damer) og afholdt stadig en todages »familiefest« med 3—400 deltagere fra hele landet.

INDIEN: Regionssekretær *Mankar* talte varmt og længe om de indiske vegetarforeningers problem. Det gjaldt ikke om at hverve tilhængere, men at holde på de mange millioner, som af religiøse grunde havde været vegetarer i utallige generationer, men som nu under påvirkning fra Vesten på grund af religionens svigtende indflydelse, propagandaen for nødvendigheden af dyrisk æggehvide, reklamen for Amerikas kødprodukter og åbningen af flere og flere »moderne« restaurationer lokkes bort fra den hidtidige kost.

ISLAND: Herfra berettedes om stor fremgang, 1600 medlemmer, om dr. Kristianssons vegetariske sygehuse, om udgivelse af blade og bøger.

NORGE: Fru Løland fra Stavanger hilste fra Norge og omtalte bl. a. kampen for forbud mod tilsætning af fluor til drikkevandet, før videnskaben har taget endelig stilling til spørgsmålet om dets skadelighed.

☆

Men kongressen var jo ikke blot forhandlinger, der kunne synes lange for de tilhørere, der kun forstod ét af kongressprogene, og forresten også for dem, der forstod begge, men måtte høre på oversættelserne. For ikke-delegerede, der ikke ønskede at overvære forhandlingerne, var der arrangeret daglige besøg på musæer, store virksomheder, f. eks. folkevognsfabrikkerne, o. s. v.

Søndag aften åbnedes kongressen offentligt i STADTHALLE. Der holdtes taler af fru Arundale (Indien) og dr. Latto (London), og en indisk yogalærer demonstrerede med mange fagter vigtigheden af rigtigt åndedræt og resultatet af mavemuskeltræning. Der vistes lysbilleder fra forrige kongres (i Indien), og vi hørte, at også Hiller havde tabt mange kilo på den tur, hvor maden var så krydret, at den var uspiselig for vesterlændinge.

Mandag aften var der stor festmiddag i den flotte Maschsee-restaurant, med skøn udsigt over søen og efterfølgende dans.

Tirsdag aften var vi i lunt sommervejr til »Königliche Spiele« i den udstrakte Herrenhäuserpark, en genopførelse fra Hannoverkongernes tid, med optræden af flere hundrede balletdansere og -danserinder, ja, tilmed af ryttere, på de af springvand omkransede og af lyskastere belyste plæner, med efterfølgende kæmpefyrværkeri — alt til musik af Händel. Vegetarerne havde fået tildelt gode siddepladser; alle 4000 var besat.

Om *onsdagen* var der udflugt (i 5 store busser og mange privatbiler) til *Bad Pyrmont* med middag i Bamberger-restauranten, der hører til dr. Buchingers store vegetariske sanatorium med faste- og råsaftkure mod reumatiske sygdomme. Efter besigtigelsen viste fikse sygeplejeelever os rundt i kurparken, Tysklands største. Hjemturen gik gennem Hameln, kendt fra rottefængersagnet.

Torsdag morgen gik turen i busser til Hamburg med 5 timers vandring over Lüneburgerhedens blomstrende lyng. Den udleverede madpakke spistes ved et traktørsted. Dér, som på alle restaurationer, kunne man få æblemost, solbærsaft og ugæret druesaft. Også på denne tur blev det ved truslerne om regn; men de følgende dage i Hamburg styrtregnede det.

Kongressen i Hamburg havde til huse i Curiohuset med dets store modesale og restaurationslokaler. For at vække størst mulig opmærksomhed var programmet lagt i samarbejde med andre organisationer: Dyrebeskyttelsesforbundet, Waerland-bevægelsen, Mazdaznan o. a.

Fredag morgen hørte de delegerede på tale af landbrugsministeren og fik vegetarisk frokost ved åbningen af den store levnedsmiddeludstilling LEFA, hvor 20 lande, deriblandt Danmark, var udstillere. Efter omvisning beså man det flotte haveanlæg »Planten un Blomen«, en hel botanisk have.

Om aftenen var »den tyske folkesundhedsbevægelse« vært i det mægtige auditorium Maximum med 1500 tilhørere til foredrag af Ebba Waerland, Günter Schwab (forfatter til »Dans med djævelen«) o. a.

Lørdag formiddag var der udflugt til Hagenbecks dyrepark. En zoologisk have er jo et dyre*fængsel*, selv hvor dyrene får nogle kvadratmeter ekstra at bevæge sig på.

Om eftermiddagen var dyrebeskyttelsesungdommen vært med foredrag, film, sang og musik. Om aftenen var dyrebeskyttelsesforbundet arrangør af en fornem koncert. Blandt andet spillede den berømte, nu 82-årige professor Elly Ney klaver.

Søndag formiddag var det Reformungdommens program med sang, spil og dans. De unge mennesker kom fra en lejr ved Østersøen med deltagelse fra flere lande, 10 fra England. Om eftermiddagen var jeg og andre delegerede på en privat arrangeret havnerundfart. Vi blev drivvåde i regnen. Det var straffen for at skulke fra en række foredrag af talere fra forskellige bevægelser med tilknytning til vegetarismen.

Efter afskedsmiddag i Curiohuset var der så afslutningsfest. Hiller viste sig igen som en ypperlig taler. Han fremhævede, at det, der gjorde dybest indtryk ved denne så vellykkede kongres, var *ungdommens deltagelse;* den gav løfter for fremtiden. Der blev holdt diverse takketaler, blev spillet klaver, og til sidst talte den purunge, internationalt berømte trapezartist Freya Jossé. Hun havde som gymnastiklærerinde valgt artistvejen for ved øvelser, der krævede den yderste fysiske og psykiske kraftanspændelse, at bevise, at disse kunne udføres på vegetarisk kost (mest råkost), og hun undlod aldrig at fremføre dette ved de mange presseinterviews. Hun demonstrerede derpå under forsamlingens begejstring, hvad det menneskelige legeme kan opnå af smidighed ved træning og viljeanspændelse.

☆

Meget mere, end pladsen tillader, kunne skrives om denne kongres. Deltagerne gik ligesom ved tidligere kongresser fra hinanden med ønsket om at mødes ved den næste. Jeg er foreningen dybt taknemmelig, at jeg som dens delegerede fik lejlighed til at få nye indtryk, lære nye mennesker at kende, få støtte i troen på vegetarismens fremgang. *N. Nielsen.*

Hvem har ansvaret?

En skare mennesker samledes lørdag den 5. november på Blågårds Plads for at protestere mod de tårnhøje medicinpriser, som syge må betale i Danmark, fordi den danske farmacopé (den statsautoriserede fortegnelse over lægemidler og deres sammensætning) ikke er ført à jour. Dette bevirker, at læger ordinerer medicin, der er indtil 8 gange dyrere, end den samme medicin kan købes for i udlandet. Det er år og dag siden, kravet om en undersøgelseskommission af disse forhold blev fremsat på tinge, men endnu er intet sket.

Følgende resolution blev enstemmigt vedtaget:

»Resolutionen opfordrer alvorligt regering og folketing til at drage omsorg for, at de syge får deres ret, og henstiller indtrængende til de ansvarlige myndigheder, at hele sundhedsstyrelsens administration, om hvilken andre mærkelige forhold er blevet afsløret under Tvedegård–Møller-sagen, snarest underkastes en kommissions grundige undersøgelse.«

Har sundhedsstyrelsen ansvaret for dette meningsløse spild af folks penge, må man forlange, at dette forhold rettes, ligesom vi ønsker en effektiv kontrol med vore fødemidler, så giftblanderiet ophører. *E. B. N.*

Kirtlerne og sindet

III *(Med tilladelse af forfatterinden Annemarie Lund)*

I de to foregående artikler har De hørt om selve lymfekirtelsystemet og om helbredelsen af sygdomme ved behandling af kirtelsystemet.

De har fået at vide, at vi allesammen har så og så mange kirtler, og at vi selv producerer energistoffer af ilt, vand og føde.

Og nu spørger De naturligvis: Hvordan går det så til, at for eksempel to mennesker, der spiser samme slags føde, indånder samme ilt o. s. v., absolut ikke har samme helbredstilstand?

Startede de da ikke på samme grundlag? Hvis ikke, *hvorfor* så ikke?

Vi startede allesammen på samme grundlag. Hvornår, er så et spørgsmål, vi senere skal drøfte.

Denne gang startede vi *hver for sig* med det »slutresultat«, vi opnåede »sidste gang«. Det er rimeligt og retfærdigt.

Hvad har det så med lymfekirtlerne at gøre? spørger De, og det er det, vi nu skal finde en logisk og letfattelig forklaring på.

1960-mennesket véd godt, at vi går med stormskridt ind i atomalderen. Så er det bedst at have lidt privat atomkendskab. *Alt* er bygget op af forskellige former for atomer og molekyler. Vi kan forklare det ganske enkelt ved at sige, at alt består består af svingninger; lave svingninger eller frekvenser giver de »grove« ting, høje frekvenser de »fine« ting.

Vort solsystem er faktisk et »stort« atom i universet, med de forskellige planeter virkende som protoner, elektroner o. s. v. Altså frekvenser med højere og lavere »stråler«, der rammmer blandt andet Jorden.

Vort legeme er bygget nøjagtigt efter samme system. De store organer, lever, lunger, milt, nyrer, hjerte o. s. v. er »kloderne« i vort private lille solsystem Og hvert af vore vigtige organer »trækker« næringen til sig fra det tilsvarende, men naturligvis meget *stærkere* »bølgeområde« i solsystemet.

Vi véd allesammen, at solstråler kan falde lodret eller skråt. Også at de lodrette stråler er de varmeste, altså har den højeste elektromagnetiske frekvens. Det samme gælder udstrålingerne fra planeterne i solsystemet, selv om vi ikke kan se og føle dem på samme måde som solstrålerne.

Vi går altså i en atmosfære af udstrålinger fra hele vort solsystem, og hver enkelt del af vort legeme tager fra det »stof«, det har behov for. Nyrerne kan ikke bruge de samme molekyler som f. eks. lungerne, så ville de simpelthen pumpe blodet ud igennem urinen. Man kan ikke lave kærnemælkssuppe på grønkål, og leveren kan ikke producere røde blodlegemer af det stof, som spytkirtlerne bruger til spytproduktionen. Hvis det var muligt, havde vi sikkert kun een stor kirtel.

Hvis man forstår samspillet mellem vore kirtler og vort solsystems udstrålinger, har man samtidig nøglen til forståelsen af vort univers' love.

Hver enkelt af vore ca. 1000 kirtler indeholder en kerne, et gen. De går ud i blodets kredsløb og danner hver enkelts blodtype, alt efter som 500 eller 800 kirtler producerer. Generne går ligeledes i sæden. Deraf arveligheden. En far med 800 gener og en mor med de samme 800 gener kan kun give et afkom med 800 gener. De 200 gener, der mangler, gør ikke, at afkommet kun har 800

kirtler, men gør, at kun 800 arbejder med »fuld styrke«. De 200 »svage« skal indehaveren *selv* arbejde op.

At eet menneske fødes med 800 stærke kirtler og et andet med kun 500, kan synes uretfærdigt; men tror man på *en række* liv eller udviklinger for hvert menneske, er det letfatteligt, at man starter med resultatet fra sidste gang og helst skulle nå et endnu bedre denne gang.

Hvordan når man så det?

Det gør man ved at arbejde med de positive kirtler; ingen behøver at nære tvivl om, at det kan lade sig gøre, resultatet viser sig med det samme.

Vor psyke, sjæl, ego, eller hvad vi nu vil kalde det, der forlader legemet, når vi udånder, er vor selvoparbejdede »strømstyrke«. Den arbejder nært sammen med de fysiske kirtler, og det er *den*, vi skal udvikle.

Hvert lille gen har sin strømstyrke. Den trækker til sig, og jo stærkere strøm den indeholder, jo højere frekvens trækker den til sig.

Hvis man bliver vred, sker der noget *fysisk*. To store kirtler under øverste lungerum lukker en kraftig lymfevædske ud. Den kan trække den svagere lymfevædske fra armene til sig, således at hænderne bliver hvide, nervebanerne tømmes, nerverne strammes, og hænderne begynder at dirre. *Ærlig* vrede eller harme kan sikkert regnes for positiv. Men enten vreden er positiv eller negativ, giver den forøget strømstyrke, det vil igen sige, at generne trækker kraftigere strøm, højere svingninger til sig, man forøger sin magnetisme, enten det nu bliver i positiv eller negativ retning.

Glæde kan gøre et menneske varm og fuldstændig immun f. eks. over for forkølelsesbakterier.

Sorg gør mindre modstandsdygtig.

Sidder De en efterårsaften, ung, lykkelig og forelsket, på en bænk med den udkårne, bliver De ikke spor forkølet. Sidder De derimod alene, gået hjemmefra, nedtrykt, lader forkølelsen ikke vente på sig.

En glad patient bliver hurtigere rask end en patient, der har sorger og bekymringer.

Det er ganske ligetil. En patient, der i stedet for 5 liter energistof daglig kun producerer 3 liter, bliver endnu mere syg, hvis han forbruger en halv eller en hel liter energistof til spekulationer, som ellers kunne være brugt til restaurering af ødelagte eller syge organer. Derfor underretter man ikke alvorligt syge patienter om deres tilstand, og derfor søger man at fjerne bekymringer fra patienterne.

Angst udløser en kirtelvædske, der i værste fald kan lamme et menneske. Naturligvis kun momentant, men det giver et indtryk af, hvorledes en negativ udløsning kan så at sige »opæde« den bestående positive strøm.

Måske er netop angsten for fremtiden, for, at der skal komme en ny krig, angsten for ikke at kunne »slå til« i den forjagede hverdag, den virkelige årsag til, at det »moderne« menneske er så svageligt, som det er.

Hvis den kommende atomtid skal frembringe sunde, kloge mennesker, må lægevidenskaben ind i et nyt spor. Videnskaben kan meget, meget nemt bevise mine teoriers rigtighed, og den kan endnu lettere helbrede menneskene uden »kniv«.

Man kan føle trang til at råbe højt. Kan de da ikke *se*, ikke *tænke* atomer, uden samtidig at tænke på krig og bomber? Videnskaben er da *intelligens*.

Hvorfor bruger de elektronbombardement af hjernen til at fjerne svulster med? Véd videnskaben alligevel lidt om, at de stærkeste frekvenser i vor atmosfære lukker nervecentrene i hjernen op? Véd man ikke lidt om Testastråler, der kan lukke kirtler op i muskelvævet? Om Rontgen, der i små doser på 40 eller 60 sekunder helbreder og i større forbrænder?

Hvorfor går man ikke videre? Finsen fandt ud af sollysets virkning, hvorfor har man ikke forlængst fundet ud af de andre planeters udstrålinger og *deres* virkning?

Når man kan spalte atomet og bruge det til bomber, kan man så ikke »spalte« de syv-otte forskellige udstrålinger fra vort solsystems planeter og bruge dem til helbredelse af vore livsvigtige organer? Selvfølgelig kan man, og det *må* også komme, simpelthen fordi man ikke kan standse udviklingen.

Næste gang skal vi se lidt på astrologien, planeternes udstrålinger og deres virkning på vore organer og kirtler.

(Fra »Psykisk Forum«).

Kampen om de rene fødevarer

Der dæmmes op mod anvendelsen af giftstoffer i levnedsmiddelindustrien. – Vegetar- og Råkostforeningen går ind for biodynamisk dyrkede grønsager

På opfordring bringer vi et interview fra Politikens NU tirsdag d. 18. oktbr.:

Nogle mennesker er meget nøjeregnende med behandlingen af de ting, de spiser, mens andre tager det mindre tungt. De første støtter sig med god grund til de advarsler, som fra særlig sagkyndig side — bl. a. fra professor i farmakologi, dr. med. Knud O. Møller — gang på gang fremsættes over for den stigende anvendelse af mere eller mindre farlige giftstoffer i levnedsmiddelindustrien. Grønsagerne sprøjtes, malet behandles med kemikalier o. s. v., og det *kan* altså i det lange løb betyde noget for folkesundheden.

Et af de steder, hvor man er særlig vågen over for spørgsmålet om rene fødevarer, er vegetar- og råkost-restauranten »Helse« i St. Kongensgade. Den er i de sidste 15 år blevet drevet af adventisterne og ledes nu af Dansk Vegetar- og Råkostforenings formand, fru Else B. Nielsen, som siden april i år har budt gæsterne på biodynamisk dyrkede frugter og grønsager »i størst muligt omfang«.

— Jeg har måttet tage dette forbehold, forklarer fru Nielsen, fordi der er en kort periode hvert år, hvor det — endnu — er os umuligt at skaffe biodynamisk dyrkede frugter og grønsager. Det er jo — endnu — de færreste danske landmænd og gartnere, der dyrker deres jord uden at bruge kunstgødning, men vi er så heldige her, at vi har forbindelse med en grønthandler, der selv har et stykke jord, som han dyrker biodynamisk, det vil sige ved hjælp af naturens egne gødningsstoffer, og derfra bliver vi fortrinsvis forsynet.

— Deres forening har mange gange advaret imod fødevareforurening.

— Ja, der er rettet adskillige henvendelser herom til myndighederne — men hidtil er vi vist nærmest blevet betragtet som halvreligiose fanatikere, der red

den Knud O. Møller'ske kæphest. Professor Møller har jo igennem mange, mange år kæmpet en fortvivlet kamp imod den stigende anvendelse af giftstoffer inden for fødevareproduktionen, ligesom vi f. eks. har kæmpet for at få indført totalt forbud mod DDT-produkter og lignende. Men nu, hvor diskussionen er indledt om et levnedsmiddelinstitut og om nødvendigheden af forøget kontrol med giftstofferne i det, vi spiser, er det os en stor glæde, at folk som f. eks. professor Dahlgaard-Mikkelsen på Landbohøjskolen har taget ordet og påpeget de alvorlige faremomenter, der ligger i en fortsat forurening.

— Der er store økonomiske interesser knyttet til de almindeligst anvendte dyrkningsmetoder....

— Ja, det kan ikke nægtes. På den anden side tror jeg, at *husmødrene* efterhånden vil lære at spørge efter de *rene* varer, og så vil avlerne opdage det kolossale behov, der er. Allerede nu kan man se — blandt andet af de mange henvendelser, der kommer fra udlandet til den danske biodynamiske forening, hvis konsulent, O. Elstrup-Rasmussen, gør et stort arbejde for at udbrede kendskabet til schweizeren Rudolf Steiners teorier og det biodynamiske jordbrug, at interessen er stærkt stigende, og der er for mig ingen tvivl om, at Danmark kunne oparbejde en betydelig eksport af disse specialiteter, som forhåbentlig en dag helt slår de kunstigt frembragte fødevarer ud.

— Hvordan er De kommet ind i dette arbejde?

— Af det, jeg har sagt, har De måske fået det indtryk, at jeg véd en hel masse om disse ting. *Noget* véd jeg naturligvis — f. eks., at man bruger kviksølv til afblegning af hvede, for at melet kan blive fint hvidt at se på —, men i det store og hele støtter jeg mig til de kendsgerninger, som videnskabsmændene — specialisterne — har fundet frem til og påpeget. Det skorter jo ikke på advarsler hos udenlandske forfattere. Som Knud O. Møller sagde forleden: Hvis en tysk bager bagte brød af dansk mel, ville han udsætte sig for en hård fængselsstraf!

— I udlandet, siger De, er man nået langt længere end her....

— Ja, i Tyskland har man på flere hospitaler hele afdelinger for helbredelse ved råkost- og råsaftbehandling, og i Sverige er der ved at blive oprettet en biodynamisk højskole. Den er tænkt som et kulturcenter, og Bodafors kommune har stillet en gammel skole til rådighed for eksperimentet. Vi har den glæde, at der er en dansk landmand, Hans Krekel-Christensen, med i dette pionérarbejde.

Herhjemme bliver kredsen omkring foreningen stadig større, og det er naturligvis vort håb, at vi en dag kan få åbnet myndighedernes øjne for de synspunkter, vi går ind for.

Jeg synes, *det* er et udmærket grundlag for en livsgerning. *George.*

Rettelse til Johan Børtz's foredrag fra Sæby stævnet

Johan Børtz beder os meddele, at han ikke var forklædt som bonde, men sammen med en bonde på Karolinska Institutet, men han ønskede at være inkognito. Ligeledes stod der, at det er uværdigt at pine eller slagte dyrene for at spise dem; vi kunne med lige så god ret »spise et medmenneske«. Johan Børtz mener, det sidste må være en fejlhøring.

Vi har modtaget følgende fra et medlem. Vi er fuldstændig enig med J. G. i, at vi må lære at bruge krydderurter, og efterlyser opskrifter.

Hvorfor er dansk vegetarisk mad så kedelig?

— Når man besøger vegetariske spisesteder i udlandet, opdager man oftest, at maden dér er mere velsmagende end den vegetariske mad, man kender hjemmefra, og udlændinge, som er ærlige nok til at sige det, kommer også med kritiske bemærkninger om det ringe udvalg af velsmagende vegetariske retter, der bliver budt dem her.

Jeg tænker først og fremmest på den kogte vegetariske mad, og jeg må her bemærke, at det er meget ukorrekt, når redaktøren manende løfter sin pegefinger foran hver opskrift på en kogt vegetarisk ret, som har held til at få en plads i »Kokkenkogen«. Rent bortset fra, at det slet ikke er bevist, at *fuld* råkost er den ideelle føde, så er foreningen en *vegetar-* og råkostforening og ikke kun eller først og fremmest en råkostforening. Det ovenanførte gælder imidlertid til en vis grad også råkosten. I lande, hvor man ikke er så påvirket af *énsidige* sundhedsbevægelser, serveres der mere velsmagende råkostretter end herhjemme.

Naturligvis kan der meget vel være danske køkkener, hvor der laves et stort udvalg af velsmagende vegetariske retter, men skal man dømme efter de vegetariske kogebøger og flertallet af de opskrifter, der bringes i de vegetariske tidsskrifter, så ser det noget sløjt ud. De fleste af disse retter er temmelig flove i smagen. Jeg tror, at årsagen er, at den danske vegetariske mad bygger videre på den almindelige danske madtradition ÷ kød, og da det almindelige danske køkken står langt tilbage for f. eks. det franske, så bliver resultatet flovt, specielt når man udelader kødet. Det, der gør det franske køkken så fortrinligt, er brugen af krydderurter og andre krydderier, og brugen heraf er så meget mere nødvendig, når man ikke bruger kød, fordi kød ofte i sig selv er et krydderi.

Spørg en dansk husmoder, hvad f. eks. basilikum, merian, sar eller safran er. Der er næppe mange, der har prøvet at bruge disse krydderier, og mange har sikkert ikke engang hørt om dem.

Ved hjælp af de rette krydderier, kan man lave særdeles velsmagende retter, og man kan lave utallige retter, som vil få enhver kødspiser til at tro, at det er en kødret, man serverer for ham. Der er sikkert læsere, som nu tænker: »Uha, man skal da ikke få vegetariske retter til at smage som kødretter!«

Må jeg stille et spørgsmål: Når man gennem århundreder har lavet bestemte retter, tror De så, at man har lavet dem, *fordi* det er *kød*retter, eller fordi man har fundet dem velsmagende? Mon ikke fordi man har fundet dem velsmagende — og det uden større tanke på, om der indgik kød i dem eller ikke. Hvorfor skulle man ikke lave disse velsmagende retter, hvis de kan laves uden kød? Eftersom de fleste retter allerede er opfundet og taget i brug af kødspiserne, ville der i benægtende fald ikke blive så mange retter tilbage til os vegetarer. Hvad skulle forhindre én i med god samvittighed at nyde f. eks. en skive blomkål vendt i æg og rasp, kogt i olie og pyntet med remoulade, eller pyntet med en citronskive og serveret med kaperssauce, selv om den ligner og smager lidt

i retning af stegt rødspættefilet? Eller en sammenkogt ret af svitsede løg samt kål, kartofler og lidt champignons, tilsmagt med rigelig indonesisk soya, løvstikke, salt, peber, basilikum og lidt laurbærblad, og eventuelt jævnet en smule, selv om den i smagen minder om en eller anden kødret? Det vigtige må dog være, at man ikke har myrdet noget dyr for at fylde sin mave eller kildre sin gane.

Det må heller ikke glemmes, at mange fabriks- eller slagterfremstillede kødprodukter får deres specielle velsmag *ikke* fra kødet, men i første række fra de krydderier, der er brugt.

Det, vi mangler, er en moderne vegetarisk kogebog, som i opskrifterne gør behørig brug af krydderurter og andre krydderier. Indtil en sådan engang måtte komme, bør de danske husmødre prøve sig frem med alle de forskellige krydderier og meddele deres erfaringer til andre ved at sende opskrifter til de vegetariske tidsskrifter. Måske er der også en eller anden, som kunne tænke sig at oversætte og få udgivet en udenlandsk vegetarisk kogebog?

J. Gabe.

Valg!

Mens disse linjer skrives, trækker det op til folketingsvalg, og gid der kunne komme nogle ind, der var lige så optaget af at fremme folkesundheden som af at bygge og udvide hospitaler — så kunne disse sidste blive stærkt begrænsede. Men til at nå dette resultat forslår vore enkelte stemmer nok ikke. Derimod kan vi alle, syge eller raske, vælge at gavne vor egen sundhed ved at leve så naturligt som muligt, thi er vort helbred nedbrudt, er vi som et sløvt stykke værktøj kun til ringe nytte og des større besvær for os selv og andre.

Men at gennemføre et sådant valg er ikke helt let, da vi i vort velfærdsland er kommet ind på at leve for at spise i stedet for at spise for at leve. Resultatet kan de mange mere eller mindre syge tale med om, ligesom man hører om de mange tilfælde, hvor folk rammes af blodpropper. Hvis vi lod hovedparten af vor føde være naturprodukter som grønsager og frugt, ville det nok ikke være sådan, at en del af den rige frugthøst i år destrueres, fordi der mangler købere.

Forbruget af kød m. v. samt nydelsesmidler som kaffe, tobak og lignende er stadig tiltagende, skønt prisstigningen herpå fra normale tider er mere end det dobbelte af, hvad frugt er steget. Den skævhed, der består her, bærer nok tildels skylden for manglende folkesundhed — underligt, at dette problem næsten aldrig luftes af videnskab og sagkyndige, kun hæver en enkelt røst sig imod behandlingen af vore fødemidler med mere eller mindre giftige kemikalier og faren ved den tiltagende giftspredning i landbrug og frugtplantager. Vi frugtavlere bliver nu på vore møder anbefalet at sprøjte vore træer en gang ugentlig og helst med gift hver gang; det påstås, at dette hverken skader produkter eller jord, da giftstofferne hurtigt udskilles.

Vi få, der dyrker naturligt, er dog skeptiske over for denne påstand, og ved at undgå kunstgødning og anvende kompost klarer vore træer sig godt alligevel. Men vor metode med frembringelse og anvendelse af kompost giver meget arbejde og større bekostning end anvendelse af kunstgødning, så vor indtægt bliver som regel minimal; men så har vi til gengæld den glæde at se de gode

resultater. En ældre gartner sagde til mig, at mine træer så fantastisk pæne ud, næsten som de var sæbevaskede. Vi synes også, at vore æbler er både mere holdbare og smukkere: når vore kunder i denne tid køber det dejlige James Greeve æble, mener de, at vi har lakeret dem, sådan skinner de. Blot drypper der noget malurt i glæden, når sundhedslevende kunder mener, de kan købe disse æbler til de latterlige priser, der eksisterer i øjeblikket som følge af overfyldning på markedet.

Hvis ikke de ændrer denne opfattelse, kan der blive et valg mellem at beholde de biologiske dyrkere og de forretninger, der handler med disses produkter, eller hellere at holde sig til de billige æbler.

Menneskelivet er jo en stor gave, og det foregår altsammen i vort legeme; derfor gælder det om at værne herom, selv om man for dets skyld skal slå af på andre ting, som ikke er så gavnlige — ja, måske endda skadelige. Det lønner sig at vælge rigtigt! *Hjalmar Rasmussen*, Sollested.

— — —

P. s.: Vi bør alle støtte de få biologiske dyrkere ved at købe deres produkter, selv om priserne ligger lidt højere end for de besprøjtede varer. Råkostdepotet (C. 62) og grønthandler Knudsen (VA 7251) forhandler Hjalmar Rasmussens æbler samt mange andre gode og sunde varer.

Interessante oplysninger fra Amerikansk Hjerte-Forbunds årsmøde forleden fremgår af Knud Lundbergs artikel »Æbler og hjerteslag« (Aktuelt 6. novbr.), hvori det bliver mere og mere klart, at blodets indhold af kolesterol har en direkte indflydelse på forkalkning. Kolesteroltallet holdes nede ved spisning af frugt og grønsager; specielt æbler indeholder i stor mængde et stof, pektin, der nedsætter dette tal meget hurtigt, og Knud Lundberg anbefaler at spise to æbler hver dag før måltidet.

Man mindes dr. Nolfis kloge ord, når hun manende sagde, at man undgik åreforkalkning, hvis man levede af rå frugt og grønsager. Rå æbler står jo også stadig på spisesedlen to gange daglig på Humlegården. *E. B. N.*

Den rette julegave er:

„EVANGELIET om det fulkomne liv"

Det vil være til stor glæde og opmuntring for enhver dyreven at eje dette smukke evangelium, hvori der berettes om den kærlighed og omsorg, Jesus viste vore venner dyrene.

— Han er vort højeste eksempel! —

Restoplaget af anden udgave udsælges nu for kun kr. 5,00 pr. stk., som kan indsendes til en af nedenstående adresser, så vil bogen blive tilsendt. Ønskes denne sendt pr. efterkrav, må der betales opkrævningsgebyr.

— Alfred Christensen, Wibrandtsvej 79 A, København S. Tlf. Amg. 3905.

— Anna Rasmussen, Sandbygaardsvej 33, Brh., København. Tlf. Be. 8647.

— »Sandhedssøgerens Forlag«, Blichersvej, Brande. Giro 17824.

Reformforretningen *K. KNUDSEN*, Stubmøllevej 22, Kbhvn. SV. - Valby 7251.

Biodynamisk dyrket frugt og grønsager.
Produkter fra den Sanitære Fødevarefabrik.
Spiredygtig korn, surkål og m. m. fra Biodan.
Koldpresset reformolie. Markussens urtete samt Fo-ti-tieng urtete m. m.

Varerne bringes.

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

Bio- dynamisk dyrkede grøntsager

Velsmagende gulerøddder, skalotløg, rødløg, rodpersille og skorzonerrødder leveres på bestilling.

P. POULSEN,
Tiufkjær Mark, Viuf
(ved Vejle), tlf. Smidstrup 120.

Besøg restaurant HELSE
St. Kongensgade 36—38 mezz.

Spis sundt.
Bio-dynamiske varer serveres.
Åben mandag—fredag 11—19.
Lørdag lukket. Søndag 11—15.
Desuden lukket 25.-26. december samt 1. januar.

Veltillavet middag: 2 retter kr. 4.00 samt sunde råkostsalater serveres hele dagen.

Grønsager sælges

Velsmagende bio-dynamiske dyrkede *kartofler, gulerødder, rødbeder, pastinaker, persillerod, løg, Selleri, kål* og hasselnødder.

LAURITS JENSEN,
Askov,
Snesere St.

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

ta' cyklen

— det er sundt

Skal De have ny cykel eller trænger den gamle til et eftersyn!
Så tal *med*

Drabæk CLASSENSGADE 42 - ØBRO 7044

Spec. Hamlet & Raleigh

Ægte Bi-Honning

Lyng- og blomster-honning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

Honning-DEPOTET

NR. SØGADE 39
Central 8176
Palæ 8176

MALEREN

Leif Sæther

har faaet

NYT

tele[illegible]:

LUNA 51 31,

Ved De -

at skønheden kommer indefra? Lad os hjælpe Dem med kosten, så er De sikker på den side af sagen. Vi sender over hele landet. Franco bestillingskort og vareliste sendes gerne. Ordrer over kr. 50,- sendes fragtfrit.

Vegataren

Dæmningen 38 - Vejle

Støt annoncørerne!
— de støtter os

Bio-dynamisk dyrkede gulerødder, rødbeder, selleri, rodpersille, pastinak, skorzonerrødder, ræddiker, porrer, skalotter, peberrod, rød- og hvidkål.

NIELS OVERVAD,
Kærby pr. Hald,
Tlf. Skrødstrup 26 Y.

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

ÆBLER DIREKTE TIL PRIVATE
GULDMOST 18 fl. *kr. 13,50*
Forlang vor æblebr. (Tlf. 277)
Trappergaardens Æblehaver, Kolding

Dansk Vegetarisk Forening's litteratur

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

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

»Stavrby Bondehave«
Middelfart.
Vegetarisk kur - kursus- og feriested - Camping- og vandrehjemsgæster velkomne.
Ragni og Jens Kristensen.

På Mallorca, Råkostkurstedet Plaisir d'Arabella,

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Kursogende modtages fra medio september til medio marts, evt. længere, men skriv efter oplysninger til Doña *Arabella, Paguera de Mallorca, Spanien,* og vedlæg venligst international svarkupon.
Med SPIES-REJSER, Nørregade 35, tlf. MInerva 3266, kan man være fremme på 5—6 timer. Kbh./Palma t/r + 2 ugers kur m.m. fra d. kr. 755,-, men bestil venligst plads i god tid.



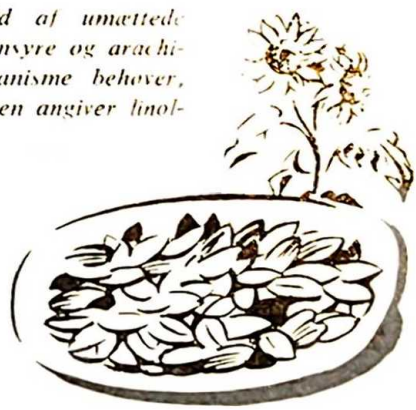
Fauser's VITAQUELL

Solsikkeolie

er en naturren, koldpresset olie, udvundet af bedste kvalitet solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.
Vitaquell Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuld behold. Vitaquell Solsikkeolie er et næringsmiddel, som opfylder de højeste krav.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, fremfor alt linolsyre, linolensyre og arachidonsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Faglitteraturen angiver linolsyre som den biologisk mest akitve.

Linolsyreindholdet i Vitaquell Solsikkeolie andrager 58—62 % af samtlige fedtsyrer. Endvidere indeholdes 0,03—0,07 % naturligt Vitamin E. Linolsyre og Vitamin E er de to stoffer, som regulerer cholesterin- og fedt-æggehvidestofskiftet.



1 teskefuld hver morgen før maden samt til anvendelse i køkkenet.
Dåser à 800 g kr. 9,50 — dåser à 400 g kr. 5,00
fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

neuform

Fremstilles af
MARGARINEWERK EIDELSTEDT,
GEBRÜDER FAUSER

Generalagentur i Danmark:

Cand. pharm. F.F. GØNGET & CO. - HELLERUP

MEDICINAL- OG REFORMKOSTVARER

Kun en gros

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

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





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

SANAFER *tilbyder:*

SorrentoValnødder	pr. ¼ kg	2,10 kr.	Abrikoser	pr. ¼ kg	1,75 kr.
Hasselnødder	- ¼ -	2,50 -	Fineste dansk honning,		
Store paranødder	- ¼ -	2,80 -	blomster		3,85 -
Søde mandler	- 100 gr	2,75 -	Lyng		4,15 -
Kanfektrosiner	- ¼ kg	1,50 -	Ananas,	8-10 skiver	1,85 -
Store calif. svesker	- ¼ -	1,50 -	Fersken,	½ kg	1,98 -

Stor udvalg i bio-dynamisk dyrket frugt og grønsager. Færdig råkost. Grahams- & hvedekimbrød, forskellige slags sundhedste, alle Skodsborgvarer etc.

Velkommen i

SANAFER

Kirsteinsgade 11 (ved Nøjsomhedsvej 4) København Ø.
Telefon Tria 4239.

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

Hvorfor ? KAFFE HAG

FORDI denne fortræffelige bønnekaffe er garanteret koffeinfri og

FORDI dette videnskabeligt begrundede fortrin betyder nydelse og velvære specielt for de mange kaffeelskere, som hidtil har måttet resignere på grund af koffeinet i kaffen.

Nyd den gode Kaffe HAG - og sov godt!

Den koffeinfri Kaffe HAG har i over 50 år været et verdenskendt udtryk for nydelse og velvære.



Skænker Dem mere velvære

KAFFE HAG G.m.b.H/Bremen
Depot: Nørre Voldgade 23
København K . MI. 2333

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

Usprøjtede biologisk dyrkede produktuer sælges —

Æbler, pærer, kartofler ormfri gulerødder, rødbeder, selleri, persillerødder, jordskokker, porrer, zittauer, skalotter samt hvede.

JENS P. JENSEN,
»Søvang«, Glamsbjerg.
Telf. Gl. 330, ml. 13-14.

Ny Lyskasse.

moderne Skodsborg-model, med opalglas og i selvbetjening, sælges for halv pris: 1250 kr.

LUND,
Hannerupgårdsvej 31 B.
Odense.

Ballerup Senior Mixor

med alt tilbehør sælges, så god som ny. *Kr. 350,00.*

Henv. *71 24 27.*

MAANEDENS FAGBOG:

Eigil Kiær:
STEN OG FLISER.
Pris kr. 5,35.
kan bestilles i enhver boghandel

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,
Anker Heegaards Gade 2,
København V.

RÅKOST

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

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED