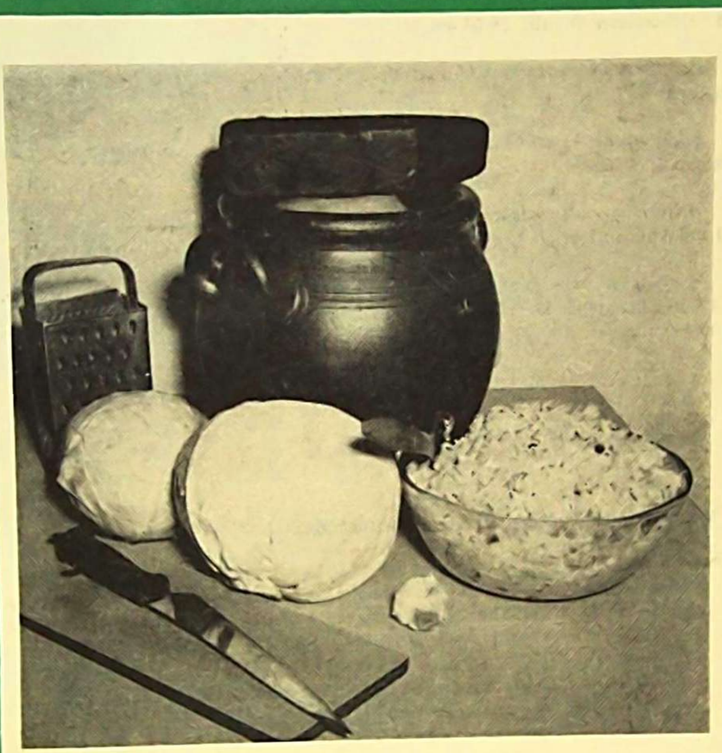
Vegetarisk Tidsskrift



Fot. Krekel Christensen

I dette nr. bl. a.: Generalforsamling - Lægerne Flindt og Feddersens foredrag - Hvor glider vi hen - Vegetarismens etiske side - I. V. U. kongres 1962 o. a.

Ud«lv«t «l Oan«W
Vegetar- o«
RAWoitlor«nlng

54. årgang
nummer 2
Marts-April 1961

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetar- og Råkostforening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. Dc 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 0., 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 årligt. Livsvarige medlemmer kr. 100.00. ægtepar 120.00.

Abonnement på bladet kr. 10.00 årligt.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Helse Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Åben mandag—fredag 11—19. Søndag 11—15. Lørdag lukket. I påsken åben søndag og mandag 11—15.

Råkostrestauranten. Studiestræde 32 A'. Aben kl. 11—14, søndag lukket.

Restaurant »Roma«, Østerbrogade 85. Aben hver dag kl. 11—19. I påsken åben torsdag, fredag og lørdag 11—19.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Stuvrby Bondehave, Middelfart. Campingplads, vandrehjem.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Skodsborg: Skodsborg Radesanatorium.

Svendborg. R&strup Kursted.

Møder:

Den ordinære generalforsamling afholdes tirsdag den 25. april i restaurant Helse. St. Kongensgade 36—38.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning om foreningens virksomhed.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab.
4. Valg af formand. 3 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer.
5. Indkomne forslag.
6. Fremtidig virksomhed. Herunder evt. tilslutning til nordisk samarbejde efter foreslåede vedtægter fra svensk siJe.
7. Eventuelt.

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

Desuden fremlægses regnskab for -Jens Nielsens fond Hl fremme af arbejde. for vegetarismen«.

Hvis tiden tillader det efter generalforsamlingen, vil sundhedsplejerske. frk. Tove Olsen holde et kort foredrag om sundhedspleje.

Regnskabet var desværre ikke færdigrevideret. da V.T. gik i trykken, men hvis nogen ønsker det inden generalforsamlingen, bedes man rekvirere det.

Der påtænkes en tur til Kullen søndag den 28. maj, hvor man håber at kunne besøge dr. Essens nyslartede kursted.

Interesserede bedes ringe til Else B. Nielsen inden 15. maj.

Hdlsofriimjandct inviterer til

Nordisk Sommerstævne,

som Stockholm Halsoklub arrangerer pi Svenska GymnasHkforbundets Folkhøgskola. Lillsved. *den 25. juli—I. august 1961.*

Lillsved ligger ca. 3 mil nordøst for Stockholm i en storslået stergardsnatur med store muligheder for bade- og friluftsliv.

Vi kan her få rig anledning til at knytte bekendtskab med meningsfrænder fra hele Norden under kammeratligt samvær med leg. i>ns og foredrag af helsebevægelsens bedste foredragsholdere.

Vi kunne ønske, at vi her i Danmark kunne ulme.de ,sær mange ynge: de. lagere, så vi ikke skulle stå tilbage for svenskerne, der j til vort familier Helsestævne ved Sæby med ca. 80 dehagere^ hvoraf mange Njc»sen< hvortis til·

Nærmere oplysninger i næste nummer og meldinger også bedes foretaget.

Tirsdag den 28. marts holder Vejle nystartede reformkos,forening mode. hvor Else R. Nielsen vil tale bl. a. om vor forenings virke.

Vi bringer lægerne S. Feddersen og Th. Flindts foredrag der afholdtes 22. februar og 15. marts for mange interesserede tilhorere.

Kostproblemer og levnedsmiddelforringelse

Del er i dug en kendsgerning, at næsten alle de fødemidler, vi kan købe rundt om i forretningerne, er tilsat en eller anden form for kemikalier, der enten har konserverende eller rent skønhedsmæssige formål. Brød, frugt, konserves, kolonialvarer som mel, sukker, gryn o.s.v. er behandlet med kemiske midler. Det er derfor klart, at der må opstå kostproblemer som følge af denne levnedsmiddelforringelse.

Infektionssygdommene var tidligere sygdomsmæssigt den trussel, der optog folk mest, og man forstår det. når man hører, at f. eks. den almindelige lungebetændelse havde lige så stor en dødelighed som kolera, nemlig 1 tid af hver 3 angrebne. Med den forbedrede hygiejne, den stigende sociale levestandard og antibiotiske midler overvandtes mange infektionssygdomme, men andre problemer trådte hurtigt til. de såkaldte degenerationssygdomme, forkalkning i kredsløbet, hjerte, hjerne og ben, svulster, som vi vil regne i denne gruppe, og nervesygdomme. Det trætte, nerveprægede og rastløse menneske ses i dag ofte og stadig hyppigere. De fysiurgiske klinikkers patienter med muskel- og nervegigt-lidelser bliver flere og flere. Pludselig død i 45—50 års alderen ses stadigt hyppigere, og rammer specielt fortravlede forretningsfolk, samt mennesker med stadigt nervcpres.

Vi vil i det følgende prøve at kaste nogle strejflys over kostens betydning for den almene sundhed og herunder fremsætte synspunkter, som dels er alment anerkendte, dels er nye og muligt vil kunne tænkes at vække modsigelse. Vi mener alligevel, at de er rigtige og af afgørende betydning for en bedring af ethvert menneskes sundhedstilstand og begrunder bl. a. dette med de gode erfaringer, vi har indhøstet i vor klinik.

Føden, som den i dag almindeligvis spises, er en raffineret såkaldt »forbedret« føde. Den er gjort lettere tilgængelig, hurtigere at tilberede, sammenlignet med tidligere tiders grove, enklere kost. Denne tidligere kost her i landet bestod væsentligst af groft brød, grød. sild og øl. Brødet var groft malet, det indeholdt både klid og kim. altså både E. F og B-vitaminer Grynene til grøden indeholdt det samme. Denne kost var utilstrækkelig med hensyn til indholdet af flere aminosyrer (proteinstof-nedbrydningsprodukter), på kalk, A-. D- og C.vitaminer. Som følge heraf opstod sygdomme som engelsk syge (knoglerne blev »for bløde«), infektioner og øjensygdomme. I dag er melet gjort hvidt, ilet er finmalet, og en kemisk kloringsproccs har affarvet det således, at melets gyldne farve er afløst af den hvide.

Resultatet af dette er, at melet er berøvet alle B-vitaminer samt en del E- og E-vitaminer. Yderligere har man oven i købet den dristighed at kalde melet vitaminiscret, idet man har tilsat Bi- og Bn-vitamin. Sukkeret indeholdt foruden det rene kulhydrat tillige B-vitamin. betain, inocitol samt cholin, alle meget vigtige nødvendige stoffer for sundhedstilstanden. I dag er sukkeret berøvet hver eneste dclen af disse stoffer; vi finder dem i stedet, for en stor dels vedkommende, i sirup, som er et såkaldt biprodukt ved sukkerets raffinering, men som burde være det, der spistes i stedet for det afblegede færdige sukkerprodukt. Da brødet i dag udgør vor vigtigste B-vitamin-kilde, ses det, at på trods af de to syntetisk tilsatte vitaminer Bi og Ba er måske 10 til 12 andre stoffer fuldstændig forsvundet. — B-vitaminerne har betydning for umådeligt mange faktorer inden for den interne omsætning, stofskifte og energiprocesserne, i det hele for nervers og musklers tilstand. Man kan derfor forstå, at træthedstilstandene opstår, dårlige nerver kan udvikles ligesom muskelinfiltrationer eller knuder, hvilket ofte skyldes ophobning af mælkesyrer. Dette indtræder lokalt i udsatte muskelgrupper på grund af. at der er en mangel på visse stoffer. Vi vil senere høre om disse stoffers betydning for udvikling af kræftsygdom. I de senere år har man opdaget, at B-vitaminer sammen med øvrige faktorer bl. a. vitamin F og E har betydning for åreforkalkning, som er en af de hyppigst fundne sygdomme hos mennesker over 50, ja, så hyppig, at den af mange ikke betragtes som en sygdom, men noget, der hører med til alderens skavanker. Man har gennemført flere meget interessante forsøgsrækker på frivillige for at finde frem til sygdommens årsag. Det har længe været kendt, at noget af det første, der sker i blodårens væg ved åreforkalkning var en aflejring af stoffet cholesterol. At der var forbindelse mellem det i blodet cirkulerende cholesterol og det i åreväggen ansås for sandsynligt. Spørgsmålet var da dette: »Hvorledes nedbringe blodets cholesterol-indhold og derved evt. hæmme, muligvis fuldstændig forhindre åreforkalkningen. I undersøgelserne herover er man fundet frem til de såkaldte umættede fedtsyrer, som er rige på vitamin F og E, og som særlig findes i kornsorterne majs og hvede, samt i solsikke, hør og ris. Herhjemme foretog overlæge Gejl i De gamles By. og i Sverige var det prof. Malmros i Lund. der eksperimenterede med diætforsøg på frivillige. Disse fik i 2 måneder en diæt indeholdene vegetabilsk fedt fremstillet af majsolie. Derved konstateredes, at cholesterol-indholdet i blodserum begyndte at synke allerede i første uge. Når majsolien udskiftedes med dyrisk fedt, steg blodets cholesterol igen. Det nødvendige daglige tilskud af planteolie androg 2—3 spiseskefulde majs- eller solsikkeolie. Disse forsøg og resultater er alment kendte og anerkendte, men har man taget konsekvensen af det. Man må vist i det store og hele svare nej. —

Sukkersygepatienter vil kunne drage stor fordel af viden om disse problemer. Det. der truer her. er ikke så meget sukkersygen som det forhold, at den før eller siden kan give anledning til åreforkalkning og herunder specielt angribe hjertet, hjernen og nyrerne samt øjets nethinde, ligesom extremiteteme og specielt fødderne kan angribes af dårligt blodomløb. En almindelig sukkersygediæt er ofte utilstrækkelig på vitamin B samt C, D og E. Dette bør tilføres. Vitamin B, som det findes i ølgær, kan anbefales, ligesom ølgærets indhold af cholin, inositol og betaine, og burde stå på enhver diabetikers bord dagligt. Lignende parallelle forhold gælder m.h.t. overernæring med sukker og fedtstof gennem mange år. Det overbebyrder og ødelægger de insulinproducerende celler i bugspytkirtlen, således at de til sidst ophører med at fungere, og sygdom indtræder. Dog ml man sige. at arvelig disposiiion også her spiller en rolle.

Morgenmaden består oftest i almindelige hjem af kaffe, franskbrød og snu[r]. Masser af energikilder, men blottet for vitaminer, bortset fr.[jo] smørret, i ni

indeholder A- og D-vitamincr, men jo stadig væk er cl dyrisk stof, som vi tidligere har hørt hæver blodets cholesterolnivcau. Stoffet smørgult, som er en kulstofforbindelse, har tidligere været anvendt som farvestof til smør og margarine, og amerikanske kræftforskere har ment at se en relation mellem dette landbrugsprodukt og stigende kræfttilfælde i visse amerikanske stater og i Danmark — De grøntsager, vi almindeligvis køber, er sprøjtet med arsenik og kobber samt bladan og nikotin. Arsenik virker ind på blodet, bladan og nikotin er nervegifte. De virker blokerende i de intermediære stofskifteprocesser i cellerne og bevirker, at iltningen går i stå. Med andre ord kan en langsom kvælning af organismens stofskifte finde sted. Mælken, som anvendes i dag, findes ikke længere i rå tilstand, den er pasteuriseret, d.v.s. har fået en kortvarig opvarmning til 85°. Herved er vitaminer ødelagt og en del enzymer henfaldet.

Ernæringsforsøg har bekræftet, at den opvarmede mælk næppe bevirker samme trivsel som den rå. sunde ubehandlede. Årsagen til, at mælken nu altid er pasteuriseret, er den. at man ønsker sygdomskim dræbt, specielt tuberkulosebakterier. de bakterier, der forårsager kalvekastningsfeber, samt streptococcer (der bl. a. fremkalder bylder og halsbetændelse). Kalvekastningsfeber og tuberkulose er i dag praktisk taget udryddet, og pasteuriseringen kunne af disse grunde sikkert ophøre. Imidlertid spiller økonomiske forhold ind og har bevirket. at varmebehandlingen fortsætter.

Et helt nyt problem kan man ikke udelade at nævne i en atomtid. som vi oplever, hvor forsøg med kærnevåben stadig finder sted. Ved disse forsøg sker cn spaltning af atomet, hvorunder radioaktive fissionsprodukter som strontium 90, caesium 137, culstof 14 frigøres. Dette falder lige som alt andet stof i atmosfæren efterhånden ned mod jordoverfladen og lægger sig på jord. græs og planter. Strontium 90 træder ind i omsætningen, idet den levende organisme ikke kan kende forskel på dette og calcium eller kalk. Det optages i mælken og gennem dyrenes foder overføres del til kødet og indtages af os. V. aflejrer det i knoglerne, hvorfra der sker en bestråling af knoglemarven, hvor de røde blodlegemer dannes. Det drejer sig naturligvis kun om ringe mængder strontium 90. og dødsfald vil næppe kunne påvises som følge af denne bestråling. Men blodmangel og uforståelige træthcdstilstandc kan blive resultatet. Japanske videnskabsmænd har opdaget, at strålingsskader kan reduceres ved tilførsel af B-vitamin. hvilket iøvrigt er en ting, man benytter, hvis man behandlingsmæssigt har fået gener ved røntgenbestråling.

Næsten alle vore fødemidler viser sig ved nærmere undersøgelse at være tilsat et eller flere kemikalier, enten i konserveringsøjemed eller af rent skønhedsmæssige grunde. Grønne syltede agurker sælges bedre end gråguld. Hvad er dc blevet grønne af? Kobbersulfat. Det bruges også til udryddelse af cencellede organismer ved sprøjtning. Hvor mange celler i kroppen, der skades. tales der ikke om. Se. hvor landmanden ofte rask væk giver køerne penicillin i foderet og grisene terramycin for at forhindre forskellige betændelsesformer. Stofferne er meget aktive antibiotiske stoffer. De går over i mælken og kan bevirke overfølsomhedsreaktioner, hvis rækkevidde man slet ikke kan overskue. Man må også med frygt se på den tendens, der har været til at forsøge opfodring af slagtekyllinger med foder tilsat små mængder kvindelig hormonstof. Disse bevirker et federe dyr og større vægt, men resultatet er i en

del tilfælde blevet det. at kvinder har fået svære blødninger og mænd er blevet sterile. Fødemiddelindustriens talsmænd hævder, at det er forsvindende små mængder af tilsætningsstoffer, der anvendes. Men hertil må siges, at daglig indtagelse af fremmede stoffer kan skabe ophobning i organismen, og når der en dag er tilstrækkeligt af det fremmede stof, kan der indtræde sygdom. Hvis det nu kun var eet stof, der var tale om, var risikoen vel ikke så stor, men der er tale om omkring 900—1000 kemikalier, der er tilsat fødevarerne. Hvilke konsekvenser dette medfører, er der ingen der med sikkerhed ved.

Anvendelsen af giftstoffer i land- og havebrug er en anden side af det samme problem og kommer i høj grad os alle ved. For giftstofferne er jo også giftstoffer for mennesket. Ganske vist kan man jo i nogen grad beskytte sig ved at skrælle frugten, men hvor meget af giften er trængt ind i den"[7] Vi har ved den stigende anvendelse af højaktive giftstoffer til bekæmpelse af skadedyr startet en udvikling som I) har bevirket en stigning i antallet af skadedyr, idet modstandsdygtige stammer har udviklet sig og 2) på en uhyggelig faretruende måde gjort indgreb i naturens orden, som kan få overordentlig farlige konsekvenser. Tænk blot på, hvad der f. eks. ville ske. hvis bier og øvrige bestøvende insekter gik til grunde, fordi de ikke kunne tåle en eller anden insektgift, der bruges.

Ja, vi kommer længere og længere bort fra den naturlige og sunde fode. Hvad vil man da forstå hermed? Man kan gøre visse betragtninger over nationers eksistens og livskraft og herudfra drage konklusioner. — Nu kan man jo ikke. fordi en mand er storryger og drikker og er blevet 100 år, drage den slutning, at dette er det rette. Arvelige forhold spiller en stor rolle for modstandskraft overfor sygdom og alderens indvirkning. I forbifarten kan lige nævnes, at tobakken sandelig ikke har forlænget noget menneskes liv. Nikotinen er en nervegift, der blokerer intermediære processer i organismen, sammentrækker årerne, så dårligt blodomlob opstår, og kan give kræftsygdom.

Visse nationer har fremvist sunde mennesker højt op i alderen. Hvoraf bestod deres kost? Væsentlig af megen frugt, grøntsager, mælk og med tilskud af ungt kød, og jo mere disse produkter kom direkte fra naturens hånd. uden såkaldt menneskelig forædling jo bedre.

— I mælken og mælkeprodukter tilføres kosten A- og D-vitaminer.

— I groft brød findes foruden kalorier — organismens brændstof — visse aminosyrer og hele B-vitaminkomplexet samt E-vitaminet.

— I grøntsager fås fyldstof, så tarmen kan arbejde, og hele den nationale sygdom, der hedder forstoppelse, modvirkes. Desuden talrige forskellige vitaminer og specifikt virkende stoffer.

— Frugt indeholder A-, V-. P- og K-vitaminer sammen med mange mineralstoffer.

— Kød kan. hvis det er ungt og fedtfattigt, spises uden egentlige gener, men må i en del tilfælde ved sygdom og sygdomsdisposition frarådes. »Nødvendigt« for en velafbalanceret diæt kan det ikke siges at være. Ved visse gigtlidelser vil man således bl. a. undgå at forøge organismens indhold af proteinstofnedbrydningsprodukter som urinsyre, guanidin o. a. og fraråde kød i kosten

Evt. etiske og andre grunde til at undgå kød og kødprodukter ligger udenfor vort emne.

Kostens betydning lor kræftsygdom

Mange af de patienter, der henvender sig til læge, har bag henvendelsen det problem: Har jeg kræft? Nogle spørger direkte, andre beroliges, når man nævner, at det i hvert fald ikke drejer sig om kræft. De forlader konsultationen tilfredse og glade, og man forstår, at heri lå problemet.

Det illustrerer, hvor uhyggelig kræfttanken er for folk; hvor bange, man er for den lidelse, og det er vel også forståeligt, når man i dag ser sygehusenes kirurgiske resultater af kræftlidelser.

Der er sket fremskridt, men det interessante i den forbindelse er, at fremskridtene i alle tilfælde synes at være knyttet til nyere behandlingssynspunkter, hvor man i tilfælde med kræft i bryst eller undelivsorganer, altså organer, der er underkastet hormonproduktion, har behandlet med hormonpræparater, altså faktisk en medicinsk behandling, noget helt nyt. Tidligere fandtes kun operativ behandling, og resultaterne var som ved en operativ kræftlidelse som mavekræft, dårlige, der regnes stadigvæk normalt ikke med 5 års overlevelsestid.

Kræft er ikke nogen lokal sygdom. Den opstår i et eller andet organ, som følge af svaghed i systemet. Det vises bl. a. ved, at visse slægter eller familier er mere kræftramte end andre.

Hvad er kræft? Nogle mener, at det har en virusårsag, altså er smitsomt, og at man derfor kan fremstille en vaccine, der kan beskytte; andre, at det er en slags mangelsygdom, nogle, at det skyldes visse aminosyrers overvægt, Tyrosin, Tryptofan og Cystin, atter andre Syre-base uligevægt.

Gang på gang er det blevet påpeget, at kræft er ukendt blandt mange primitive folkeslag i Centralasien, Himmalaya og sydamerikanske stater som f. esk. Bolivia, hvor et stort sygehus i hovedstaden i midten af trediverne, efter hvad fremgår af en rapport, blandt sine mange patienter kun kunne vise 2 kræfttilfælde, og det var blandt hvide.

Hvad adskiller disse menneskers levevis og føde fra vor? Deres føde best.ti af uomdannede naturprodukter. Væsentlig af laktovegetabilsk udspring .og disse levnedsmidler er ikke »forædlede« eller sprøjtet.

Kræft er udtryk for degeneration. To hovedpunkter må præciseres a) dels beror det på en hos visse indvider, muligt som følge af arv, forøget modtagelighed (svaghed i visse stoffer og organer), b) dels beror det på irrit.ition af visse stoffer, som kan være indefra tilførte, evt. dannet i organismen. Hette sidste gerne i forbindelse med mangel på andre (mineraler og vitaminer.)

Således vil man forstå, at en kræftsvulst vil begynde i det små. Cellerne Pa stedet vil undergå små forandringer, som tager tid. Nyere undersøgelser har vist, at den tid, det tager at udvikle disse forandringer, er ca. 4 g[illegible] >a lang som den tid der går fra svulstens fremkomst, indtil [illegible] gtver o[illegible]. denne »kræftmodningstid« skal kræften angribes. Udviklingen vil om muli[illegible] men[illegible] [illegible]le nogle af de faktorer, der muliggør kræftudviklingen.

En k[illegible] Pi[illegible] ct eller andet irritament. En svulst kan vokse så hurtigt, at [illegible]

kar ikke kan nå at dannes, således at dele af svulsten falder hen og går i forrådnelse centralt, medens den stadig breder sig i periferien.

Cancercellerne kan modsat andre nedbryde kulhydrater uden ilt. under ophobning af mælkesyre. Normale celler behøver ilt og nedbryder under disse interne iltningsprocesser kulhydraterne til COa + HiO. Svulstcellerne irriteres på grund af de abnorme stofskifteprocesser. Ikke alene kulhydratomsætningen er forandret også protein- og fedtomsætningen er ændret med forøgede mængder kolesterol i blod og væv. Kolesterolen aflejres 1 leverceller o. a. steder i stedet for at blive udskilt med B- og F-vitaminerne.

Ophobningen af kolesterol og mælkesyre udtrætter organismen, der bliver sur. Vegetabilsk føde indeholder kun ringe mængder kolesterol og giver ved forbrænding basiske stoffer, medens almindelig proteinfattig kost giver sure forbrændingsprodukter ved aminosyrernes forbrænding.

Under råkost sænkes blodkolesterolet. Blodets sure reaktion stemmes . alkalisk retning. Syretendcnsen ved svulstcellernes anaerobe, altså ikke iltkrævende, forbrænding modvirkes, almentilstanden bedres.

Der er gjort mange forsøg, som viser interessante ting. Man har påvist, at ernæringsfaktorer spiller ind.

Eksperimentelle data tilkendegiver, at dårlig fattig kost disponerer til kræft ligesom det er en kendsgerning, at overvægt er en disponerende faktor. Det gælder såvel hos dyr. som mennesker. Forsikringsselskaberne har 1 deres statistiske materialer fundet, at tendensen til at få kræft var langt større hos personer, der var overvægtige. I forsøg har to amerikanske fors ere un et. at mangel på Cholin begunstiger svulstudvikling. Af et kuld rotter udviklede ikke færre end 58 % en eller anden kræftform. Her som 1 andre tilfælde var de primære forandringer degeneration, derefter regeneration og tilsidst vildtvoksende svulstvækst.

Yderligere forsøg viste, at irritation af et kræftfremkaldende stof var praktisk taget uvirksomt, såfremt der samtidig blev indgivet gær. der er rig p[illegible] nitvitaminer af B-gruppen, der er af afgørende betydning som enzymer e er bærere i organismens iltningsprocesser. Disse undersøgelser, der udfortes på Memorial hospitalet i New York. var de første anerkendte, hvormed man c sperimentalt påviste, at kræft på positiv måde kan forhindres vt at gi>c en specielt sammensat kost.

De beskyttende stoffer viste sig at være æggehvidestoffet, casein, og [illegible] minet. riboflavin. Man tænker her med frygt på. hvorledes det ™tTmcredc sukker og mel i dag praktisk taget er berøvet hele s.t indhold af B-v,tam.n-komplekset.

Arsagen til kræftudviklingen fandtes at være. at det tilsatte [illegible] bringende stof lammede B-vitaminet. således at dets funktion som .Itbærer . le e ren ophørte. En art kvælning - iltmangel - indtrådte, og levercellerne begyndte at vokse som kræftcellerne efter en tid. Man målte direkte et stærkt fald i levercellernes enzymmængder.

Endelig iagttog man ved d[illegible] eksperimenter, hvorledes den [illegible] bne organisme forsøgte at tilpasse sig — [illegible] tilstand det for det livsvigtige nboflavin. [illegible] af degeneration, destruktion og tilsidst kra[illegible] Dette svarer begynd,o tilførslen nf riboflavin*. B-vi,. >om de. fand.es , De..e - r e ,

ganske til. hvad vi har set i praksis - både som det ses ved en utilstrækkelig ernæring, og ved en forkert ernæring. Organismen søger at tilpasse sig, man klarer sig, føler nok man ikke er helt rask. trætheden dominerer. En sådan tilstand kan strække sig over lang tid. indtil organismen bukker under, og sygdommen bryder ud. Det behøver ikke at dreje sig om en ondartet sygdom i svøb; det kan dreje sig om andre, men er meget ofte et udtryk for en forgiftning som følge af forkert ernæring, kraftig fedt og kolesterol aflejring, for kraftig tilførsel af aminosyrer, tyrosin. tryptofan og cystin, der belaster nyren, eller mangel på livsvigtige vitaminer, mineraler og enzymer. En sådan tilstand bør altid korrigeres før egentlig sygdom bryder ud. Oplysning om den rigtige ernæring er meget vigtig.

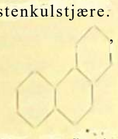
I de senere år er der fremkommet meddelelser om. at vitamin F har beskyttende virkning mod kræft. Dette vitamin indeholdes i umættede fedtsyrer, linolsyre. linolensyre. arachidonsyre og indeholdes i forskellige planteolier. Det har beskyttende virkning mod alle former af cancer.

I Vesttyskland tog man i 1956 konsekvensen af disse forsøg, idet der blev vedtaget en lovbestemmelse, hvorefter brød fremstillet af mel tilsat og behandlet med andre kemikalier end ascorbinsyre skal bære betegnelsen forfalsket. Dette var et meget stort fremskridt, og medførte hurtigt, at raffinerede og kemikaliebehandlede melsorter gled ud af handelen — dette var altså i Vesttyskland — ikke herhjemme.

1 efteråret 1959 blev den amerikanske offentlighed opskræmt ved at erfare, at en del af tranebærhøsten var blevet sprøjtet med kræftfremkaldende ukrudtsdråber. Denne oplysning er siden blevet fulgt af talrige lignende rapporter om fødevarernes tilsætningsstoffer. lait vil man kunne opregne et sted mellem 7 800 kemikalier, der anvendes for at gøre almindelige forbrugsvarer salgsmodne. Det er en kendsgerning, at det kun er ganske få, der i dag er i stand til at fremstille den mad, de spiser.

Visse stoffer har cancerfrembringende egenskaber. Således tjærestoffer, bl. a. i tobak (lungecancer), anilinforbindelser, bl. a. smørgult, der udvikler lever kræft. Bestråling kan sætte kræft igang, arsenik er også carcinogen, d.v.s. kræftfrembringende. Nogle af de stoffer, man har benyttet til experimentel frembringelse af kræft, er visse ringformede forbindelser fra stenkulstjære. benzopyrin- og cholantren-forbindelser.

Alle besidder dc en phenantrenkærne:



Der cr en meget nær strukturel lighed mellem disse tjærestoffer og v i ^ c
na ur ige fedtstofforbindelser. steroler, der træffes i organismen. Alle besi ig r
d
e en phenantrenkernc. og det er så vidt forskellige stoffer som cholesterol, køl r-
hin J 1 0rmon- bln yrehormon og galdcsyrcr. En af disse caronogenc tjære o s
6 Syncs al ^unne dannes af galdesyrer i organismen (galdesyre >mL
som ia li ; i ev<:r og galde)
Der c
kræftfr^i••'I? 1 on mu'' óhed for under heldige forhold at få disse kraft g Al fe-
ver tarm a f de Stoffer fr gjort i organismen, med mulig indvirkning P* t
i sunde« o8 Spytkirtel. Disse forbindelser cr fundet i ceV freX f
sådant levlr" ! Sl*rkest 8rad » kræftramte dyr og mennesker. Indsprøjten g
1 erextr act fra e, kræftmenneske på et mindre dyr har givet kræft . det

ellers sunde dyrs lever. Således ser vi, at organismen indeholder visse forstadier til cancerfremkaldende stoffer.

Men hensyn til hormoner synes en vis balance at være af betydning. Overvægt af enkelte hormonstoffer kan fremkalde eller forværre kræft; det gælder således det kvindelige hormonstof. Østronhormon, som kan fremkalde eller forværre brystkræft. Her synes en balance mellem det kvindelige hormonstof og hypofysehormonet kraftigt holdt i skak af det mandlige hormonstof. Binyre- og skjoldbruskkirtlen synes hos disse hormonubalancerede cancerpatienter at være underlødige.

Når man tænker på fødemidlernes forringelse, specielt B-vitamincrnes ødelæggelse. tilsætning af farvestoffer, sprøjtning af frugter med tjærestoffcr og insektmidler, arsenik i medicinen, bestråling, tilsætning af hormonstoffer t landbrugsprodukter vil man forslå, at der er nok af udløsende årsager. De faktorer, der skulle beskytte os. ødelægges. Resultatet, stigende antal kræft-
æ e.
1,1 Ei^vegetarisk kost eller råkost synes at være en god beskyttelse. Denne kost har med tilsætning af groft korn. planteolier og sure mælkeprodukter et lavt kolesterolindhold, er rig på A. C. P og F-vitamincr, der alle har en beskyttende virkning på slimhinder. Dc indeholder endvidere Kolin (lecithin) og herigennem fosfor, samt magnium og kalium, der har betydning for fosforryleringsprocesserne i leveren (iltningsprocesserne) og endelig, og ikke mindst .. B_. B, og Bu. der er livsnødvendige for samme processer. (Ellers bliver processen omstillet i ikke iltforbrugende retning: det virker som irritationskildc. virker caronogent.) endvidere indholdet af inositol, betain og enkelte aminosyrer. der udskiller cholesterol.

Hormonubalancer må rettes i gunstig retning, en afbalancering, ligevægt, er af stor betydning.

Såfremt svulsttilstanden allerede er opstået og har ført til en svækket organisme med cholesterolophobning og sure stofskifteproduktcr som følge af ovennævnte blokeringer, må man også søge at gribe ind og føre de nu voldsomme anaerobe processer over i normale forbrændinger, med dannelse af neutrale affaldsprodukter. Den anaerobe forbrænding giver sure produkter. Vegetabilsk kost giver baseoverskud.

Man synes i dag at stå overfor, at medens man har bekæmpet mange infektionssygdomme og nedbragt dødeligheden, så har selv samme civilisation ført til degeneration med stigning i svulsthyppigheden, nervesygdomme og kardegenerationssygdomme. og kun få mennesker vover at træde frem og advare den. der gør det. altid med chance for at blive betragtet som een med lidt kunstige meninger. At kæmpe mod dc store økonomiske interesser, der står bag fødevareproduccnternc, synes ganske håbløs, en ulige kamp.

Mange af vor lids samtidige inden for tegeverderen synes heller lkke a t interessere sig for disse problemer, eller de deler ,kke dtsse fremførte synspunkter, til trods for at de selv har udført mange af de nævnte fot^Og Hvorfor tager man ikke konsekvensen heraf og forandrer kostvanerne som t I fu de har vist sig at være direkte skadelige og forkalkn.ngsbefordrende og sandede ikke beskyttende mod virkningerne af de stadig tiltagende mængder af trnu tionsgivende stoffer.

Luk op for sundheden og mærk forskellen!

Kortfattet referat af døvepræst *Poul Hansens* foredrag i restaurant »Helse« den 15/11 1960.

Trods valgaftenen var der fuldt hus til Poul Hansens foredrag om sundhed. Poul Hansen er kendt af mange som en fremragende skribent. Tilhørerne var efter foredraget klar over, at Poul Hansen er en ligeså fremragende foredragsholder!

Man må ønske, at mange, som ikke kender de vegetariske tanker, vil få lejlighed til at stifte bekendtskab med disse gennem Poul Hansens foredrag.

Mange vegetariske foredragsholdere skræmmer tilhørerne ved deres fanatiske fastholden af visse dogmer. Poul Hansen er frisindet og forstår den sjældne kunst at skille det væsentlige fra det uvæsentlige.

Del er lige så vanskeligt at give et referat af Poul Hansens sprudlende causeri, som det er at give et referat af et fyrværkeri.

Men man kan sige, at hovedtrækkene i foredraget hviler på samme grundlag som den kendte dr. John Olesens teorier — nemlig kredsløbets betydning.

Spiser vi for meget (og det er der mange vegetarer, der gør) , så vil den udspilede tarm fylde så meget i bækkenet, at der bliver et tryk på den store åre, der fører tilbage fra benene mod hjertet. Dette vil medføre de forskellige kendte cirkulationsforstyrrelser i benene.

Poul Hansen omtalte dr. Tvedegaard og hans arbejde — og fortalte desuden. hvordan Anna Haahr gennem en kur med omslag og råsaft havde reddet en broders ben fra amputation.

I Tyskland er der langt større forståelse blandt lægerne af naturlige helbredelsesmetoder. I Danmark trækker de fleste læger på skuldrene af disse metoder — og ordinerer i stedet for tonsvis af piller.

Poul Hansen sluttede sit foredrag med det gammelkendte, men efterhånden noget fortærskede slogan: Vend tilbage til naturen og find en enkel levemåde! Der findes ikke een bestemt løsning for alle. Hver må finde sin vej og sin kostform; men hele vor organisme er afhængig af, at hver enkelt finder den for ham rigtige form! *R. R•*

ERNÆRINGSSPØRGSMALET

har også *en etisk og moralsk side*

M.l h , .r of.C mCd 8,rætle ræst døvepræst Poul Hansens protester mod det domme i Sp,Scr, .ler hjemme, som utvivlsomt er skyld i mange alvorlige syP hindeké Cg Selv ' mange år af mavckatar og for meget mavesyre i for For 12 .m i ron,sk forstoppelse og ledsaget af hyppige og stærke smerter. kommet helt T ^ !oo% VeSelur- o8 r 'Øbet af få uSer var min mave i forbindri* ü oT ^ o8 *eg har a,clri B siden hafl vanskeligheder og smer ter M« »r s TM?- D" er « vidunderlig ,ing. moralsk side M ^ Christensen skriver, har spørgsmålet også en etisk. ofe Tolstoy oc R ", 8C -te Personlighcdcr, deriblandt de 3 digtere Shelley. y og Bernard Shaw var vegetarer det meste af deres liv. Shaw har selv fortalt, iit han indtil sit 23. år havde alle mulige sygdomme. Så blev han vegetar og var aldrig syg siden, indtil han døde 94 år gi., efter at have brækket et ben. — På Tolstoys gods var alle vegetarer, men af høflighed gjorde digteren en undtagelse med gæster. En gang var en dame på besøg, og da hun blev spurgt, hvad hun ønskede til middag, svarede hun »stegt høne«. Da alle havde sat sig til bords, blev der båret en levende høne ind i et bur. Tolstoy sagde til damen: »Der er ingen her på godset, som kan få sig selv til at slå hønen ihjel, så De kommer selv til at gøre det.« Så skulle damen ikke have stegt høne. Det er nemlig en kendsgerning, at de allerfleste, når undtages landmænd, der er oplært til det, og slagtere (Storm Petersen, den fine personlighed, opgav at blive slagter af humane grunde), ikke ville spise kød. hvis de selv skulle aflive dyrene — et bevis på, at der er noget galt ved det.

Børn er som regel ikke interesserede i kødspiseri, før forældrene lærer dem det, ja, måske endda tvinger dem til det. Og, hvis de får at vide, hvorledes dyrene bliver slået ihjel, er de det endnu mindre. En idealistisk lærer, der var vegetar, tog på en skolefridag sin klasse med ud i Kødbyen. Da børnene havde set, hvad der foregik her, ville de 90 % af dem ikke spise kød til middagen. Forældrene burde have draget lære heraf — men i stedet for blev de gale på læreren. Der findes folk, der efter at have set de brutale slagtemetoder i de amerikanske slagterier, aldrig siden har kunnet spise kod.

Når Gandhi kunne få det indiske folk med til sin resultatrige ikkevoldelige modstand mod englænderne, hvad der gav Indien dets frihed, var det sikkert medvirkende hertil, at både han selv og hans tilhængere var absolutte vegetarer og holdt på ikkevoldslæren »Ahimsa«, der gælder både mennesker og dyr.

Ved at blive vegetar lever man ikke alene et sundere liv. men man slipper også for at være medskyldig i. at mange dyr bliver pint og dræbt for menneskenes skyld, som om de ikke havde samme ret til livet som vi.

Knud Engel

17. internationale Vegetar-kongres

Spanien 1962

IVU's præsident mr. Woodland *Kohler* og generalsekretær mr Geoffrey Rlidd har været til mtfde i Barcelona og Madrid, inviteret af de erværen c spanske vegetariske foreninger, for at drøfte vor 17- kongres, som spanierne gerne vil have afholdt i Spanien 1962. Spanierne foreslår pa grun .a va rmen senere at afholde kongressen i Barcelona 10. 15. juni 196- f ence- hallen i Citadelparken. Der er mange hoteller lige i nærheden, e vil blive delt i tre grader.

Jeg har peget på. at tidspunktet vil forhindre dem. er cr " skoler etc. i at deltage. På den anden side er der uudholdeligt i Spanien i vor ferietid.

Sprogene vil blive spansk, engelsk, fransk og tysk med samti dig ov r«*itelse pr. særligt anlæg. .< for 15 minut-

Beretninger etc. bør vare højst 5 minutter; men man \r surge ters foredrag af anerkendte talere.

Der vil blive arrangeret interessante udflugter.

Kongresafgiften vil blive omkring 210 kr.

Man vil udskrive en konkurrence om en passende kongresplakat.

Ligeledes vil man afholde konkurrence om den smukkeste spanske frk. vegetar 1962.

Mrs. Kahler vil medbringe sin lille elefant fra Indien.

Der vil blive afholdt udstilling af spanske sundhedsfødemidler. frugter, nødder og grønsager. Ligeledes af spanske klædedragter, håndarbejder og danse.

Man vil sørge for officiel anerkendelse af borgmestre, ministre etc.

Man håber, en sådan kongres vil stimulere interessen for vegetarismen i Spanien.

Vel mødt i Spanien 1962.

Oluf Egerud,
vicepræsident i IVU.

Hvor glider vi hen?

Vegetarernes opgave er jo ikke blot at finde ud af. hvad der er den rette fode for menneskene, men også hvordan den kan fremskaffes. Vi er jo lykkelige ved at hore om den biodynamiske dyrkning, omend vi ikke alle er så heldige at kunne få fat i dens produkter.

En anden sag er: Kan vi i længden bevare den tilstrækkelige jord til at dyiki' den fode? Der tales så meget for tiden om planlægning af arealer i forbindelse med byernes udvikling. Befolkningen vokser jo uhyggeligt: i min skoletid havde Danmark 2 mill, indbyggere, nu er der *4½ s.*

1 en kronik i Politiken 17. oktober omtaler prof. Warburg Thorkil Kristensens nye bog om den økonomiske verdensbalance, hvori angives, at Jordens befolkning. der i 1955 talte 2700 mill., i 1980 vil være oppe på 4200 mill- og angives, at Malthus allerede i slutningen af det 17. århundrede gjorde opmærksom pa. at menneskene formerer sig hurtigere, end næringsmidlerne kunne fremskaffes, og at verden derfor inden for et overskueligt tidsrum vil blive udsat for hungerinod-katajtrofer af hidtil ukendt omfang. Nu tales der jo meget om børnebegrænsning — »familieplanlægning« kaldes det med et moderne navn; «men hvad hjælper det altsammen?

For at menneskene kan være arbejdsdygtige må de have mad og helst en rigelig og varieret kost, som de vokser op med. Befolkningerne derfor bliver mindre og mindre, efterhånden som flere og flere arealer indskrænkes på grund af byernes vækst, vejenes udvidelse, skellin uJi' 'porlspladser m m. Prof. Touborg Jensen gjorde ved Landbohøjskolens Smiubillum opmærksom derpi idet han henvi.te .il Malthus' profeti, som vil - i opfyldelse, dersom menneskene vedblev at M® "soten " »Pi«: roden os bag« »Pi« dem. .Korn er ogsS fode,- 'a6 ac

Jeg læ hvoi et k..n«orUu'm'hi f.. '' ^planlægning ved Bmndbyves.er. en forstad København med i r K årde °S et gartneri for at bygge vokse på dc ir i " 2500 mennesker. Hvor meget fode kunne om dagen i n" ^ 7~ hvoraf der slagtes cirka t>y til havebru^Ti. Påstod, at dersom Danmarks jord Hvor gl l; 7 " der leve og brodfodes 90 mill. mennesker

*^'Z::^::r rc,nc Wr_stor — rorud Z^^

Lad ikke HAM bestemme kosten

Hvis manden i huset får lov al bestemme, bliver kosten let underlødig; — siger overlæge

Fra »Aktuelt.

— Det er meget uheldigt for folkesundheden, at det er så svært at rokke ved kostvanerne, som det vitterligt er — og ofte er det manden i huset, der forhindrer husmoderen i at gøre maden sundere og bedre.

— Husk. sagde overlæge P. W. Bræstrup forleden i radioen, at maden godt kan være rigelig og totalindkobene dækkende, uden at familien far det. den skal have.

Det er påfaldende ofte morgenmaden, det er galt med, sagde overlægen. Hvis morgenmaden er underlodig og samtidig rigelig, kan mannæppe i dagens lob rette forholdet op. Morgenmaden, specielt til born, skal indeholde mælk,, os og/eller æg, samt noget at tygge på. f. eks. rugbrod, groft knækbrod eller lign.

Manden, der forlanger frikadeller, medisterpolse. bof og godt med sauce som hjemme hos mor, har ikke så lidt af skylden for de dårlige kostvaner

Husk. at når bornene er små. er det nemmest at vænne dem til bedre kostvaner (hvor nemt er det f. eks. ikke at lære et barn til ikke at bryde sig om sukker, bare man starter, fra det er spædbarn).

Husmoderen skal lære sin mand ikke at rynke på næsen ad sund mad. som han måske ikke bryder sig om, men som hornene skal spise

— Man kan ikke frikende offentlige institutioner for et ansvar, sag. e o- t lægen. Kosten har dér, indtil de seneste år. været for traditionel og indstille på at give folk netop præcis det samme, som de er vant til hjemme ra for at hjælpe dem til bedre kostvaner.

Husmodrene er - de allerfleste - mest positive og lærevillige over kostvejledning. Men ofte viger de tilbage for at mode den kritik og træghe de står over for hos familiens øvrige medlemmer, sagde han

Til eftertanke

Vegetarismen har sin betydning ikke mindst derved, al den slagtningernes antal og dermed summen af de daglige t>rt i c ser.

E. Dehn, cand. poli. redaktør

Hvorfor vegetar? — Som du sår, så hoster du. Menneskene sår dyreverdenen gennem slagtning og nydelsen af ko et. og __ Derfor deres egen verden gennem sygdom, smerter og en ti ig a er vegetar!

Guda Drachmann.

Til vor- Læsere:

Har De en interessant oplevelse i forbindelse med erfaring eller andet, der kan komme andre til gode. sen redaktionen.

Endnu en artikel af Annemarie Lund mitte desværre udsættes til næste nr af V.T. på grund af pladsmangel.

ERNST HANSEN

ODENSE

har gennem 85 år været provinsens forende forretning i speclalkost af enhver art.

Nu som for sætter vi en ære i at være forst med alle nyheder fra ind- og udland.

Specielt for vegetarer og råkostere vil jeg af de nyere reform-varer fremhæve:

SCHWEIZ:	»Tartex«, internationalt kendt postej, rent vegetabilsk med en pragtfuld blod smag. Ds. a ..... 1,35 og	kr. 1,85
	»Caphag« pulverkaffe, coffeinfri, fremstillet af udsOgte kom- og frugtprodukter. Ds. a kr. 3,00	
NORGE:	Myseost (gjetost) i originale pakker med 250 g	kr. 2,50
	»Vitalla« Soyamel 1 originale poser med 600 g	kr. 3,30
ISRAEL:	Vegetabilske »kosher« supper af en høj kvalitet. Asparges - champignon - tomat og bl. grøntsager. Pr. pk. til 4 personer	kr. 1,60
SVERIGE:	Fo-Ti-Tleng urtethe i pk. a kr. 6,75	
	»Psyllium« naturligt mavereguleringsmiddel i pk. til 1 mined	kr. 4,50
FRANKRIG:	Soltflrret natur-havsalt i original emballage S"°/'J, 2kken - °e badebrug) 1 kg	*r- 1,75
	fint til bordbrug, strødåser Vi kg	kr. 1,75
TYSKLAND:	Solsikkeolle, koldpresset, dk. ..... kr. 5,00 og	kr. »,50
	Hvedekimolie, koldpresset, original flaske a **100** g	kr. 12,00
	VIUmlnol, dr. Grandel, 500 ccm	kr. 9,50
	SUfJ, !Clt.?ln 250 ml kr- 9-75 - 500 ml	|<r- 18,00
	Hvidløgolle-kapsler, 50 stk	kr. 3,50
	Hvedeklmolie-kapsler	kr. 4,51
	nSVYTUn bjffronnlngfoder 1 pipetteglas til 1 md. ...	kr. 21,oo
	Drikkeampuller, **20** stk	kr. 85,00
	» kis« cl phil	
	di a « gAkr 4 M . 2 (^ f, tarmrensende - Kranuleret	kr. 19,80

10.657 »SKODSBORG« ENHED*'l'l

har v. udl er 1960 lU vore kunder over hele landet. Det fortiel'0' bedre end^rd^U ord om disse vegetariske varers fine kvalitet.

Lad i fremtiden os betjene Dem med disse specialvarer. VI garanterer «>• en hurtig og omsorgsfuld ekspedition.

Me r f endelse g kort tl frankorCt bc8tlll,ng8kor, 0*d^tVe nyc0TM pskrinr'. 01 8 »"fo VTegnelse m. m.

ERNST iia^NEN

O D E IMS E

Nørregade 28 Tlf. 12 0242

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

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

Ægte Bi-Honning

Lyng• og hlomslerhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.

C. 8176. PA 8176.

SANAFER

Kirsteinsgade II v./Nfjsomhedsv. 4

anbefaler sig med biodynamisk dyrkede grønsager og æbler, usprøjtede appelsiner, koldpressede olier, hjemmebagt og Skodsborg grahamsbrød samt mange andre vegetar-produk-

1Cf" *Telefon TRIA 42 39*

BIERNES VIDUNDERSTOF

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

tyske Gelè Royale

API-VITIN

Kilden til sundhed. Fås uden recept på apoteker og i medicinaludsalg. Forlang API-VITIN. Pipetteglas. 21 kr. til 20 dages brug. Drikkeanipuller. 20 stk. 85.00.

Generalagentur:

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.

C. 8176. PA 8176.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk dicetetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Fori, prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Biologisk dyrke! frugt (il salg

Belle de Boscoop, Jonathan, Bramlev oc rød Delécius . .

Jsåm° III *>«. 3f Laxton. P.g.on oB Ingrid Morie)

Hans Foged.

Stans Møllegaard. Taasinge.

Reformforretningen ^^~v^b,^!e,ei 22, SV. -

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-tleng urtete m m.

Varerne bringes.

„Husejer af Roskilde, Jens Nielsens legat"

Af ovennævnte legat uddeles portioner til:

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

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

Eventuelle ansøgninger tilsendes legatbestyrelsens formand, bankdirektør *Th. Hors,* Andelsbanken, Roskilde, inden 20 .april d. a.

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYFILDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

Forhandles i « A K O S T D E P O T E T . Gothersgade.

Vi f ø t a t

kun reformkostvarer i vor forretning. Vore pakker sendes i stadig større antal over hele landet — cr De med? Også vort udvalg forøges, så vi kan skaffe Dem næsten alt, når det skal være »rene« varer.

Vi mødes i

VEGETAREN

Amningen 38 - Vcile
TK- 4342 . Giro 92049

Besøg Skodsborg restaurenten

HELSE

Spis sundt.
Bio-dynamiske varer serveres.
Aben mandag—fredag 11 19.
Lørdag lukket. Søndag 11—'*5-

Veltillavet middag: 2 retter kr. 4,00 samt sunde råkostsalater serveres hele dagen.

Dansk Vegetarisk Forenings

litteratur

C. V. Pink: **„Hvad moder og** ^^ barn bør spise"

Portofrit — betaling: kan sendes **1 frimærker.**

---

ta' cyklen — det er sundt

Skal De have ny cykel eller trænger den gamle til et eftersyn!

Så lal *med*

Dubak

< ^ *i a b a z k* CLASSENSGADE 49 - ØBRO 7044

Spec. Hamlet & Raleigh

HVEM VIL BYTTE HUS

i ferien 1961 med en hollandsk familie med nyt moderne hus i smukke omgivelser ved Arnheim (5 senge).

Skriv direktekte til

J. E. BERKHOUT.
v. Oudenallerstraat 4,
Oosterbech, Holland.

MALEREN

Leif Sæther

har faaei

NYT

telefonnummer:

LUNA 5131,

Hvem vil bo billigt på landet

og passe lidt besætning og en have? Helst en interesseret i sund levevis og fredsarbejde. Gerne lidt ældre eller invalid.

Nærmere oplysninger hos

TAGE OVERVAD.
Kærby pr. Hald.

Usprøjtede æbler

fra egen plantage til torvepriser til private.

DALSJØ, Blåbærvej 2
ÆGir 4395

Dyrene og* Kristendommen

°m ti et te emne handler en ny pjece pa 24 suler Aagaard, redaktor af »Dyrets Værn«, med hidrag f dr. Will. IV. Petersen.

Pjecen giver et indblik i de Hore Og påviser pa baggrund heraf, hvorledes kr MHdlaget for ogma tilskynde til en positiv indstilling også for dyr.

.D?t er forfatterens overbevisning, at k,rke" " tf lyd for. Pjecen, der er formet som en appel til præst ^ • at k rfien skal være med til at tale dyrenes sag- Qarhoe og

Ijecen er forsynet med et forord af dr. p vejeise.

slutter nied nogle konkrete forslag til nærm <• 4.—•

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER

De anbefales: Skodsborg prima granola, xbleblade-te, pulverkaffen »KW1C-BRU«, appelsin og ananasdrik, urte og gxrextrakten »B-VITA«, glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bonnesteg, 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

Pci Mallorca

Råkostkurstedet Plaisir d'Arabella

henter man sundhed, lykke og livsglade. Kursøgende hele året. Man kan være fremme på 4—5 timer med fly fra København. Fly tur/retur + 2 uger* kur m. m. fra d.kr. 795,-.

^nv efter oplysninger fra Mme ''rabella. Palma Nova, Mallorca. Span,en. og vedlæg venl. intern, $varkupon eller ring til Aero-Lloyd. Kbhvn., MI 4008.



Fås også I Råkostdepotet

RAKOST

skaber sundhed, velvære og oget modstandskraft mod Infektioner. Besøg RAkostkurstcdet „HUM1«E" GAARDEN", Humlebæk, telefon Espergærde 465. - 100 pet. råkost. - Åbent hele året. - Dagligt lægetilsyn. - **Hjemlige forhold. - Moderate priser. - Skriv efter prospekt.**

Trænger De tU at slappe a/. kreation eller ferle, sA tag P

Ristrup Kursted, Svendborg

De skønneste omgivelser W jborgture - herlig udsigt over sund. Vegetarisk og råkost. seret og nye værelser rra Moderation uden for sæsone Aben hele året.

Eva og Harry KarD»

Bpo^rS,, dyrked! 8u,cr*>der, rødbeder, selleri, rodpersille. pastinak. * ka,ou er. peberrod og hvidkål.

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

~H,ezUqt - men



En stærk kop kaffe gør godt, men — man kan også få for meget af det gode. »Buerlecithln flydende« virker poslUvt mod følgerne deraf. Lecithin kompenserer giftige alkaloider, som de findes i kaffe og tobak, hvorfor det er af stor vigtighed, at legemets forøgede lecithlnbehov er tilstrækkeligt dækket.

Tag derfor lecithin morgen og aften, hvis De nyder megen kaffe og tobak.

»Buerlecithln flydende« giver tilmed kræfter og energi. hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithlntllførsel, m vor daglige kost giver.

Flydende Buerlecithln er et rent naturprodukt, udviindet af sojabønner. Det er naturens gave til nutidens travle og ur olige mennesker.

Flasker i 250 ml kr. 9,75

— brugsanvisning Indlagt

Fås pi apoteker, hos materialister og i specialforretninger.

Buerlecithin flüssig

Fås oxsd i fast form som Dr. Huers Renlccithin i stykker å l g.
Der tages 2—3 stk. morsen OK aften.
Æsker a 28 stk. ... kr. 4,»5
Æsker å 46 stk. ... kr. 7,20

C. H. Buer • KOln-Braunsfeld

Ceneralagenliir
F F. GØNGET * CO.
Medicinal- « Kobenhavn • Helltrup

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. Gtron
Blandet Frugt f-



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

Tuer er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udfores solidt og propert-

O. A. OLSEN . Malerm
HelgesveJ 15, F. . r

Hvorfor ? KAFFE HAG

FORDI denne lorlrællelige bonnekaffe er garanlerel koffeinfri og

FORDI delle videnskabeligt begrundede fortrin belyder nydelse og velvære speciell (or de mange kalleelskere, som hidlil har mållel resignere på grund af koffeinet **i kaffen.**

Nyd den gode Kalle HAG • og sov godt.

Den koffeinfri Kalle HAG har I over 50 år værel el verdenskendt ud" •ryk lor nydelse og velvære.



Skænker Dem mere ve lvære

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



Hudnærende

naturcremer med planteudtræk

C har en foryngende virkning på ansigtshuden på grund af det rige indhold af styrkende og gavnlige plantestoffer, som sammen med nærende naturolier trænger dybt ned i hudens ceUevæv, og dér udfolder sin vidunderlige virkning.

CBEME IS BROGUES

fornyer cellevævet og genvinder hudens smidighedlog **elasticitet.** Anvendes som natcream og i særdeleshed ved overtræt *og* . p ansigtshud.

Créme de drogues findes også som dagcream I bruges alene eller som underlagscream for pudder og Anvendes, når huden udsættes for sol, vind eller \and udtørring.

MEDICINSK NATURBÆLSAM

fremkalder den eftertragtede gyldne lød i huden, når denne udsættes for sollys eller højfjeldssol. Anvendes også af herrer med ømfindtlig hud efter barbering.

ørerne de drogues nat el. dag	kr. 9 00 og 14,00
Rensecreme	kr. »,00
Lotion de drogues (styrkende ansigtsbadevandi	kr. **9,00**
Baume de drogues (hudnærende håndcreme).	

TUvirkes og fås i



ALHAMBRAVEJ 10
KØBENHAVN V. • TLF. EVA 81 41

Præparaterne sendes gerne overalt *pr.* post.

Fås også hos materialister og i speclalforretnl nger

«n gros: F. F. GONGET & Co. - Hellerup

Evanstoneve| 12 - Tlf. Ry[v]- [12]
(kun en gros)

• Align video display edge here •



Fau ser's

VITAQUELL

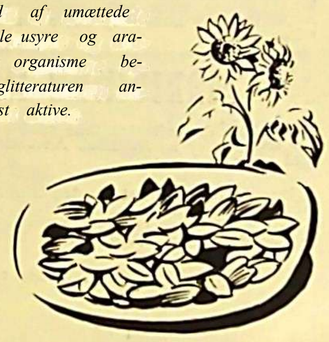
Solsikkeolie

er en naturren, koldpresset olie, udvundet af bedste kvalitet solsikkefrø efter Fausers 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, linole usyre og arachidonsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Faglitteraturen anRiver linolsyre som den biologisk mest aktive.

Linolsyreindholdet i Vitaquell Solsikkeolie andrager 58—62 % af umulige 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.

fås Dåser i 800 g kr. 9,50 - dåser 4 400 g kr. 5.00
på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Fremstilles af

MARCARINEWERK EIDELSTEDT,

GEBRODER FAUSER

Centralagentur i Danmark:

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

MEDICINAL- OG REFORMKOSTVARER

Kun en gros

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED