Vegetarisk Tidsskrift



I dette nr. bl. a.: Nordisk Helsestævne i Sverige - Kongres i Baden-Baden - Menneskets individualitet - Det lækreste lækre - Radioaktive fødemidler og Køkkenkrogen.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

54. årgang
nummer 4
Juli-Aug. 1961

I stedet for at lægge naturens egen orden til grund for forskningen, sætter man den menneskelige hjerne over naturen, og den fuldstændige ødelæggelses kaos har da aldrig været så truende nær som nu, og i den situation må vi indse, at det er en livsbetingelse at genoprette balancen i naturen.

I en naturlig verden, der fungerer som en helhed, er det ikke nødvendigt at diskutere en uendelighed af analytisk udvundne enkeltheder, thi de befinder sig allerede i den orden og det sammenhæng, som giver mennesket et optimalt samarbejde, hvilket bevises gennem jordens eksistens i millioner af år. Vor tids centrale opgave er så at udforske denne orden og helhed.

Helhedsvidenskaben, der sætter det raske menneske og de sundhedsskabende midler i forgrunden, arbejder for menneskets sundhed og ydeevne og har muligheder, som langt overgår det, en naturvidenskabelig medicinforskning kan præstere, hvorfor det at studere naturen som en helhed er den eneste mulighed for at slippe ud af vor tids dilemma.

Prof. Sinclair, Oxford, elev af den i 1960 afdøde prof. MacCarrison, udtaler:

Dødsårsagerne i dag og for 100 år siden er vidt forskellige. Dengang var det først og fremmest infektionssygdomme, mens det i dag er karsygdomme, kræft og sclerose. For alle de moderne sygdomme spiller fedtet en stor rolle, ja man kan endog fremkalde sygdomme med forkerte fedtstoffer, idet f. eks. sclerose ikke findes hos folk, der spiser umættede vegetabilske fedtstoffer. Ved ernæring med de rette fedtstoffer kan der gøres store fremskridt i helbredelsen af patienter med denne sygdom, og også ved infektioner samt modtagelighed for og helbredelse af polio har fedtstof stor betydning. Der synes at være en sammenhæng mellem fedtstofforbrug og helbredelse.

Hos dyr, som får forkert fedtstofernæring, har det vist sig, at knogler og tænder angribes. Årsagen kan være kredsløbsforstyrrelser, der skyldes fedtet, som også menes at have forbindelse med kræftangreb.

Til slut omtalte prof. Sinclair kemikalietilsætningen til fødemidlerne og nævnte, at i Amerika er ⅔ af tilsætningerne skadelige, og selv om de godkendes efter dyreforsøg, er der ingen grund til at tro, at det er sund kost for mennesker, fordi et par rotter kan overleve forsøget.

At fedtet forårsager mange sygdomme og specielt kræft, var en ting, der blev udtalt fra mange sider. Et hold forskere fra Lausanne, der med lægen fru Kousmine-Meyer i spidsen byggede på mange års undersøgelser og erfaringer, sluttede sig i fællesskab til ovennævnte udtalelse.

Fru Kousmine-Meyer, der har specialiseret sig i problemet kost og kræft, holdt foredrag om dette emne og deltog senere i debatterne, og hendes udtalelser refereredes i »HÄLSE« nr. 1, 1961.

Som een af de forskere, der har haft dårlige erfaringer med for meget fedtstof i kosten, udtalte prof. Mommsen fra Franfurt am Main:

Hvertandet barn lider af appetitløshed. Når mødrene opdager dette, giver de børnene koncentreret føde, for at de skal få så mange kalorier som muligt, og maden er da oftest meget fedtstofholdig, men børn med ringe appetit bør have så lidt fedt som muligt bl. a. ved dage med råkost og frugt, og barnet forøger derved hurtigt sin appetit og vægt. Børn, som får for meget fedt i kosten, lider ofte af hovedpine, kolik, leverforstyrrelser og søvnløshed. I løbet af 3 uger kan disse symptomer forsvinde ved fedtfri kost og holdes nede med fedtfattig kost. 30 g fedt om dagen er tilstrækkeligt, men mange får op til 100 g.

Ved åreforkalkning anså man fedtstoffet for at være en direkte skadelig faktor, omend ikke direkte sygdomsvækkende, idet aflejringerne i årerne, iflg. prof. Sos, Budapest, havde forbindelse med motion. Undersøgelser af en gruppe aktive idrætsfolk viste, at disse ikke havde nogen aflejringer, til trods for at betingelserne var tilstede.

I denne forbindelse mente tidl. nævnte prof. Sinclair, at tobaksrygning øgede kolesteroldannelsen.

Næsten alle deltagerne i kongressen var ikke-rygere, men alligevel afholdtes alle møder i tobakståger — journalisternes. Tobaksrygning var ikke forbudt for journalisterne, men de måltider, de blev budt på, var rent vegetariske. Tobaksrygningen havde iøvrigt til følge, at mange af deltagerne, så snart det var muligt, forsvandt ind i tilstødende lokaler for at åbne vinduer for at få lidt frisk luft.

Apropos luft blev også dette problem behandlet og specielt måden at ånde på. I denne sammenhæng udtalte dr. med. Baeckmann, at han gennem 12 års åndedrætsterapi var overbevist om, at astma kunne helbredes, blot man ånder på den rigtige måde.

Dr. med. Schmitt bekræftede denne iagttagelse og nævnede desuden forskellige sygdomme, som direkte (luftrørslidelser, astma og brystkassedeformiteter) eller indirekte (kredsløbs-, fordøjelses- og stofskifteforstyrrelser) påvirkes ved rigtig vejrtrækning. Denne har iøvrigt en gunstig indvirkning på alle helbredelsesprocesser, og leg og sang og specielt sumning, der forlænger udåndingsperioden, er naturlige metoder til rigtig vejrtrækning.

I de seneste år har man også undersøgt cellernes ånding og eventuel forbindelse med kræft. Prof. W. Thomsen sagde, at ~~syre~~mangel befordrer kræft, men fremfor alt var det nødvendigt med rigelig motion, og mangelen på denne er en af vor tids største ødelæggere. Enhver svækkelse af fødder og ben påvirker almentilstanden, fordi den medfører overvægt, bevægelsesbesværligheder og blodkarforstyrrelser. Vævsnedbrydning er ikke noget, der nødvendigvis må foregå p. gr. af alderen, men kan ikke undgås, når man får mindre og mindre motion.

Dr. phil Ennker havde, for at bevise den regelmæssige motions betydning, trænet sin 16-årige søn i 3 mdr., og på spartansk vegetarkost havde sønnen forbedret sine idrætsresultater ca. 30 %. Forsøget skulle samtidig bevise menneskelegemets evne til at tilpasse sig de positive faktorer, men mennesket kan aldrig forbedre sine præstationer ved alkoholnydelse ,tobaksrygning o.s.v.

Da der sommetider afholdtes 3—4 møder på én gang, er det umuligt at referere dem alle, men ét møde påkaldte sig særlig opmærksomhed: Giftstoffer i luft, vand og fødemidler.

Den nuværende situation med giftstoffer, der enkeltvis og i forening påvirker os, er en logisk følge af nutidens naturvidenskab, udtalte prof. Eichholz i sit indledende foredrag. Denne videnskab siger nemlig, at det er fuldt tilfredsstillende at beherske den ene eller anden delfunktion. Ting, der ikke kan forklares ad fysisk-kemisk vej, anses som umulige. Det skyldes, at videnskaben ikke behøver at beskæftige sig med forskningsresultatets konsekvens. Mange nutidige videnskabsmænd indvikler sig i et net af konsekvenser, som er uforenelige med teorien om at alt levendes videreudvikling, fysiologien og etnografiske fakta. En uheldig følge af en sådan opfattelse er den store tillid, man

har til dyreforsøg. Man glemmer fuldstændig, at de bivirkninger, som følger med de fleste lægemidler, først viser sig ved deres anvendelse på mennesker. Virkningen af enkelte lægemidler forandrer sig fuldstændig, når de indgår forbindelse med andre stoffer, og specielt gælder det de mange kræftdannende stoffer, den menneskelige organisme idag tilføres.

Om luftforurening sagde dr. med. Rich. Prindle, Washington: Ved mange sygdomme har man konstateret større dødelighed i egne, hvor luften er stærkt forurenet. Bl. a. omtaltes »smog« katastrofen i Donora, hvor 20 mennesker døde og tusindvis blev forgiftede. Senere undersøgelser viste, at dødeligheden blandt de forgiftede var højere end normalt.

Dr. Berge hævdede, at den eneste løsning var at filtrere al røg. Som ved medicin kan de enkelte gasarter være uskadelige, men i forbindelse med andre luftarter kan der dannes farlige giftstoffer.

Dr. agro. Rautavaara angreb meget kraftigt plantesprøjtningen, idet man på trods af påstanden om sprøjtemidlernes hurtige nedbrydning har kunnet påvise denne farlige gift i grønsager og frugt 4—6, ja helt op til 8, uger efter sprøjtningen.

Et emne, som selvfølgelig diskuteredes kraftigt, var en reformering af kosten.

Dr. Irving sagde, at undersøgelser af de store polioepidemier på Malta 1942-1951 viste, at de faldt sammen med et stort forbrug af steriliseret tørmælk. Polio er en civilisationssygdom, som forekommer i lande med stort mælkeforbrug. Meget mælk medfører ved righoldig kost et stort syrebehov. Man har bevist, at aber først kan smittes med polio, når de har drukket mælk.

Om epileptikere udtalte prof. Kihn, at de næsten alle har kredsløbsforstyrrelser. Her kan kosten, og specielt en kogsaltfattig kost, formindske krampeanfaldene, og saltløs kost er i mange tilfælde tilstrækkeligt for en afgørende bedring af blodtrykssygdomme.

Sklerosens videreudvikling kan også stoppes gennem en streng råkostdiæt, men desværre er det sådan, at kun de færreste mennesker kan holde en streng diæt i længere tid.

Prof. Kihn sluttede med at sige, at han ved tumorbehandlinger havde opnået gode resultater med diætkostplaner.

På mødet diskuteredes endvidere tandsygdomme, atomstråling, psykoterapi o.m.a., mens forskellige udvalg behandlede spørgsmål om sporeelementer, antibiotika, mælkepasteurisering, drikkevand o.s.v., men over dette kaos af detailler stod dog hele tiden helhedstanken som en sammenfattende kraft.

Dette, at man fulgte den traditionelle videnskabelige linie, men bøjede sig for dens utilstrækkelighed og erkendte helheden som en overordnet realitet, var det, som gjorde hele kongressen positiv.

Radioaktive fødemidler

Oversat *af Hilde Kunitz.*

Når talen er om radioaktiv forgiftning af vore fødemidler, så dukker der både fra videnskabelig side (prof. Bechert) og i pressen påstande op om, at det er en fare, der truer vegetarer i højere grad end kødspisere. Problemet har været fagligt diskuteret på det internationale konvent for ernærings- og vitalstofforskning i Essen den 8. oktober 1958. Dr. Ralp Bircher, Zürich, beretter

herom i »Reform-Rundschau« 3/1959 på basis af de hidtidige undersøgelser i korte træk som følger:

I Albert Schweizers advarsel angående atomfaren var anført nogle undersøgelser af en amerikansk flods radioaktivitet. Deraf fremgik det, at vand- og luftdyr havde indtil 40.000—150.000 gange mere radioaktivitet end det flodplankton, de direkte eller indirekte levede af. En sådan potensering af radioaktiviteten har ikke kunnet konstateres for husdyrenes vedkommende. Dog er mælk en undtagelse. Efter uheldet i det engelske kærnespaltningsværk i Windscale i efteråret 1957 forbød da også det britiske Atom Energi Office udnyttelsen af mælken fra det pågældende område, derimod ikke brugen af grønsager og frugt fra samme område (Accident at Windscale No. 1 Pile on 10th october 1957, London, nov. 1957).

I sit referat sidste år (Vitalstoffe III, 9, s. 18) henviste prof. Herbst til, at ifølge Andersens og hans medarbejderes undersøgelser optages ¾ af de radioaktive partikler gennem mælk og kød og kun ¼ gennem alle andre fødemidler tilsammen.

Der foreligger forskellige modsigende tal også for mælkens vedkommende, men man må jo regne med, at tallet for mælk kan stige til det tidobbelte i sommerens løb. Prof. Becherts (Mainz) påstand om, at vegetarer er mere i farezonen end kødspisere, synes derfor ikke berettiget, og der består den fare, at spredes hans påstande gennem pressen, vil det afholde mange mennesker fra at overholde en vitalstofrig ernæring gennem grøntsager og frugt og få dem til at vælge en mangelfuld ernæring, der i det lange løb netop skader helbredet. De snyder sig således fra at opbygge det bedste og naturligste værn mod strålefaren.

Selvom vi ganske vist må gøre os klart, at nogle af de værdifuldeste elementer i en sund ernæring, bl. a. kornets kim, optager radioaktivt lettere end f. eks. den melede del af kornet, har det på den anden side vist sig, at netop en naturlig og værdifuld ernæring indeholder stoffer, der i organismen virker som værn mod strålefaren, der derfor er større eller mindre alt efter den enkelte organismes reaktion over for radioaktiviteten.

Først og fremmest gælder det om at have et optimalt fosfor-kalcium forhold og om at have kalcium-balancen i orden. Har organismen rigeligt med kalcium, er der ikke megen fare for, at det radioaktive strontium kan indtage kalciumets plads i knoglerne. Men det er netop en ernæring rig på grøntsager og mejeriprodukter, der holder fosfor-kalcium-balancen på højden.

Dr. Ralp Bircher henviser i sin artikel navnlig følgende tre punkter:

1. De fermenter, der indeholdes i råkostens celler, har en afgjort beskyttende virkning over for radioaktiv og røntgen-bestråling. (J. Amer. Dietet. Ass., nov. 1957, s. 1136).

   Denne beskyttende virkning er forlængst anerkendt, hvor det drejer sig om røntgenbestråling. Navnlig flavonoids rutin er bekendt herfor (Scheller/München, »Hippokrates« 1957/19, 15. okt.). Rutin findes fremfor alt i al slags karse og i boghvede.

2. Ifølge Scheller virker vitamin-B-komplex beskyttende på samme vis.

   Billigst og lettest fås den gennem alle fuldkornsnæringsmidler, men iøvrigt gennem al plantekost.

3. Allervigtigst synes det at være at undgå for rigelig tilførsel af kogsalt, hvis man vil sikre sig mod strålefare.

»Jo mindre kogsalt, desto større modstandskraft«. USA Atom Energy Commission anmodede derfor prof. L. K. Dahl at konstatere et menneskes kogsaltbehov. (J. Amer. Dietet. Ass., feb. 1957 og juni 1958, samt »Wendepunkt, aug. 1958, s. 248).

Dahl fandt efter indgående undersøgelser ud af, at et menneskes kogsaltbehov er 20 gange mindre end angivet i lærebøger, nemlig kun 0,5 gr pr. dag. Han anbefaler derfor, at man ikke indtager mere end 2—5 gr kogsalt pr. dag, medens gennemsnitsforbruget i dag ligger på 15 gr. pr. dag. Dette også med henblik på den aktuelle tendens til for højt blodtryk, men da initiativet til de foretagne undersøgelser ligger hos den amerikanske Atomic Energy Commission, må hans henstilling vel også forstås med henblik på den endnu ikke akute strålefare.

Alle vore forsøg og undersøgelser er endnu på begyndelsesstadiet, og vi må derfor være forsigtige med at drage slutninger både i den ene og anden retning, men de resultater, dr. Bircher har omtalt i sin artikel, kan være værdifulde for os som foreløbige retningslinier.

Menneskets individualitet og fællesskabet

Af *Albert Sørensen.*

Blandt verdens millioner og atter millioner af mennesker findes der ikke to, der er fuldstændig ens. Der er sikkert ikke mange, der i almindelighed tænker over dette. Menneskene kan ganske vist ligne hinanden på mange måder, både fysisk og psykisk, men helt ens er de altså aldrig.

Ethvert menneske er noget helt for sig selv, det har sin specielle fysiske og psykiske struktur, sine karakteristiske tilbøjeligheder og vaner, sit særlige glimt i øjet o.s.v. Kort sagt, mennesket er i dette ords fulde og hele betydning en individualitet.

På alle områder kan man konstatere denne forskellighed eller individualitet.

Nogle mennesker er f. eks. fra naturens hånd sunde og stærke, andre mere svagelige. Det, nogle mennesker kan tåle at spise, kan andre måske ikke tåle, alt efter de forskellige menneskers evne til at optage og bearbejde føden.

De legemsøvelser, der kan være til gavn for eet menneske, gavner måske slet ikke et andet af en anden legemstype eller alder.

Også rent psykisk er menneskene forskellige. En kan være meget begavet, en anden det modsatte. Nogle er overfølsomme overfor alt, andre har ikke megen følelse. Det, den ene synes om, synes den anden måske ikke om, både med hensyn til mennesker, ting, begivenheder o.s.v.

De anvisninger og råd eller den vejledning, der kan være gældende for nogle mennesker under visse forhold eller i visse situationer, kan måske slet ikke bruges under andre forhold i andre situationer overfor andre mennesker. Og sådan kunne man blive ved i det uendelige at nævne eksempler. Overalt gør individualiteten og forskelligheden sig således gældende.

I forbindelse med individualitet kan man også nævne de mærkelige typer eller såkaldte originaler, som man ofte har opfattet som noget til en side, som

man siger. Måske var de det også i nogle tilfælde, men i langt de fleste tilfælde var de det sikkert ikke. Man hører stadig, at den og den bliver kaldt original, og man mener vel stadig hermed, at et menneske er lidt for sig selv eller mere eller mindre mærkelig.

Men det er egentlig en forkert opfattelse, for ordet original betyder jo blot det samme som individuel eller forskellig fra andre, og det er vi jo altså alle. Når man kalder et menneske for original, er det ofte blot, fordi man ser det opføre sig anderledes, end man selv ud fra sin mere eller mindre snæversynede opfattelse er vant til, at mennesket opfører sig. At et menneske er særpræget eller noget for sig selv er jo ganske naturligt, så det at være original er absolut ikke noget nedsættende, som man stadig mange steder opfatter det.

Men — findes der mon ikke i vor tid en tendens til at udslette menneskets individualitet eller originalitet — en tendens til at gøre det til et såkaldt massemenneske, der helst skal sige, gøre eller være som andre? Der er vist ingen tvivl om, at der i øjeblikket findes en sådan tendens.

Man kan gå videre med spørgsmålet individualitet og spørge: Kender menneskene mon nogensinde hinanden helt?

Er det ikke oftest sådan, at det menneske, man bestemt troede at kende godt, kan åbenbare sider i sin karakter og i sit væsen, man slet ikke havde tænkt sig muligt?

Ægtefæller, som måske har levet sammen i en meget lang årrække, kender vel næppe hinandens inderste tanker, selv om de måske selv tror, at de gør det.

Ingen mennesker i det hele taget kender vel hinandens inderste tanker? Menneskene bevarer altid noget i sig selv, som helt er deres eget, netop på grund af deres individualitet.

Undertiden kan man høre folk sige: Blot man havde det som den eller den, blot man havde hans udseende eller hendes udseende, helbred eller penge o.s.v., så kunne man sagtens få noget ud af livet.

Men man kan aldrig blive som en anden eller opleve livet som en anden. Man skal derfor ikke ønske, at man havde det som andre eller måske oven i købet misunde dem eller beklage sig over sig selv, hvis man synes, man har fået en skæbne, der tilsyneladende er værre end andres. Man *kan* kun være sig selv, man *kan* kun være sin egen individualitet og vil derfor udfra denne komme til at opleve livet på den specielle måde, man gør.

Men hvad kan man nu rent praktisk lære af dette, at hvert menneske er forskellig fra andre og noget helt for sig selv?

Ja — man kan jo først og fremmest lære, at der ikke på nogetsomhelst område kan sættes faste regler for, hvorledes man skal leve og være. Mange har uden tvivl ofte glemt, at alle de anvisninger, råd og systemer, der findes på snart sagt alle områder i livet, ikke er almengældende, selv om de sikkert i de fleste tilfælde er velmente nok.

Mange følger desværre blindt, hvad der fortælles dem, uden at tænke nærmere over, om det nu også virkelig passer for dem.

Dette må naturligvis ikke opfattes, som om man ikke bør søge råd og vejledning på alle områder. Det bør man naturligvis gøre, alt det man kan, men man må bare helst ikke lade sig lukke inde af vejledningen, det gode råd, eller

af et eller andet læresystem eller en eller anden regel, selv om der reklameres nok så meget for det.

En kritisk bearbejdning og tænkning over det, der fortælles én, er derimod af stor værdi og fremmer den individuelle udvikling og personligheden.

Når der tales om individuel udvikling, menes der selvfølgelig ikke, at man skal stræbe efter at blive så stor en individualist eller så egoistisk præget, at man kun tænker på at opnå noget for sig selv, måske endda på andres bekostning. Men på den anden side bør man heller ikke blive så meget »massemenneske«, så udadrettet og så afhængig af omgivelserne, at man helst følger den offentlige mening eller blot gør, hvad der mere eller mindre bliver dikteret.

Når menneskene er individualister og forskellige i alt, både med hensyn til deres måde at leve og være på og i deres opfattelse af alt, så vil der naturligvis også kunne opstå brydninger imellem både dem selv indbyrdes og mellem alt, hvad de skaber og organiserer — eller mellem menneskene og fællesskabet.

Men — mon ikke disse brydninger er noget, der i forskellig form mere eller mindre altid vil forekomme?

I brydningerne ligger der sikkert både udvikling og fremskridt — selv om der naturligvis også kan vise sig nedgangsperioder.

En kendt psykolog skriver i en af sine bøger en del om individualitet og fællesskab, og herfra citeres nogle sætninger, som det nok er værd at lægge mærke til:

»Helstøbte og stærke personligheder kan kun dannes, hvor der findes et stærkt og fast fællesskabsbånd.

Med bestemhed kan det siges, at individualiteten er et produkt af fællesskabet.

I den menneskelige sameksistens gælder den paradoksale lov, at man bliver rigere jo mere man giver af sig selv.

Hvert menneske må give af sig selv til helheden og dermed gøre livet rigere både for helheden og sig selv.

Frit at udvikle sin egenart og dog leve i et rigt og varmt fællesskabsbånd med sine medmennesker er af virkelig betydning«.

Om nogen skulle være interesseret i at læse mere om disse spørgsmål, kan der henvises til bl. a. den svenske psykolog A. Ahlbergs to bøger »Sosial Psykologi« og »Flugten fra Ensomheden«.

Konklusionen af, hvad der er sagt i denne artikel, må så i hovedsagen blive dette, at menneskets individualitet er suveræn, det er et selvstændigt væsen, der selv må tage stilling til og bearbejde alt i sig selv og ikke blot efterligne andre.

Mennesket har uanede muligheder og evner, men det kan kun virkelig komme til at udfolde disse muligheder og evner i kontakt og fællesskab med andre. Og denne kontakt og dette fællesskab virker så igen tilbage og udvikler individualiteten.

Den frie og gensidige vekslen mellem individualitet og fællesskab kan man sige er et af kendetegnene på virkeligt demokrati, som ellers oftest opfattes som et temmelig elastisk begreb.

Individualitet og fællesskab er uløselig knyttet til hinanden.

En skarp udfordring

Døvepræst Poul Hansen, Århus, tager i dette Forum i meget stærke vendinger afstand fra børns tobaksmsibrug. Han mener i den forbindelse, at også lærerne er tobaksslaver, og nævner, at i et tilfælde delte en lærer anti-ryge-plakater ud til børnene, medens han selv havde en cigaret i munden.

Fornylig har »Landsforeningen til Kræftens Bekæmpelse« — tvunget af de hårde kendsgerninger omkring lungekræftens uhyggelige stigning — sat en storstilet »anti-ryge-propaganda« i gang, tagende alle moderne aktions-metoder i brug: radio, fjernsyn, presse, plakater — og pjecer til alle hjem med skolesøgende ungdom. Formålet er det ene: hindre vore børn i at blive grebet og fastholdt af tobakslastens ubønhørlige kvælertag.

Alle, som har den mindste smule kærlighed til den opvoksende slægt, må frydes over dette prisværdige initiativ. Længe har kampen mod tobakken været ført af private kredse, der (selvfølgelig!) stod aldeles magtesløse over for den omsiggribende rygevane hos unge og ældre — og tobaksindustriens skamløse reklame.

Tobakkens fjende nr. 1 her i Danmark, læge Abraham Rosenberg, har i mange år udført et særdeles nyttigt pionerarbejde; han havde som natlæge i hovedstaden set, hvordan rygelasten underminerer folks helbred og økonomi. Han fortæller således, at han en sen aften blev kaldt til et lille hjem, hvor en hostende kvinde skulle have lindring ... stuen gabede af fattigdom; men på bordet ved patientens seng stod et stort askebæger, fyldt med udtværede cigaretskod! — Selv som »hærdet« læge blev han ganske chokeret af dette syn, og han følte sig *kaldet* til at tage kampen op mod rygelasten. Lægens og de små idealistiske kredses ildhu har »forberedt« jordbunden, så den nu påbegyndte kampagne, stort anlagt og omfattende hele landet, bryder sig vej til alle hjem og arbejdspladser, hvor problemet giver anledning til vældige diskussioner.

Radiolytterne og seerne har gennem flere særdeles realistiske udsendelser fået rygningens farer og sørgelige økonomiske følger så tæt ind på livet, at man undertiden har følt det løbe én koldt ned ad ryggen, f. eks. dr. med. Tage Søndergårds demonstration af lungekræftoperationen, der virkede så stærkt, at mange lyttere rent spontant måtte lægge rygeværktøjet til side og tørre sveden af panden.

Det er visselig på høje tid, man søger at gribe ind i den skæbnesvangre udvikling. Så mange år har vore »autoriteter« ladet sagen gå sin skæve gang. Men de nyeste undersøgelser vedrørende skolebørns rygevaner har givet så alarmerende oplysninger, at man nu er vågnet op til handling.

I 7. klasse ryger gennemsnitlig 75 pct. af drengene og 50 pct. af pigerne cigaretter, hvilket vil medføre, at i 1985 *skal lige så mange dø af lungekræft alene, som der i 1945 døde af samtlige kræftformer!!*

Lungekirurgen, dr. Søndergård udtaler i forbindelse hermed, at man ved at sammenholde »materialet« i kræftregistret og aflæse den eksplosive stigning i lungekræfttilfældene med sikkerhed kan forudsige, at ca. 8000 unge skal dø (efter navnløse lidelser!) af lungekræft herefter *hvert år*, fordi de er indfanget af tobakkens dødelige greb.

Alle gode kræfter må derfor mobiliseres for at hindre denne store katastrofe, om det er muligt ... *og det er muligt, hvis hver eneste af os gør vor indsats i kampen: »Red ungdommen, før det er for sent!«*

Pjecen »*Unge - Tobak - Penge*« er skrevet af storrygeren Edward Clausen, der fra egen håbløshed råber sin advarsel ud til alle børn og unge: »Tænd aldrig den første cigaret!«

Forfatteren er chokerende ærlig og ligetil overfor sine unge læsere, klar og overbevisende i dokumentationen og iskold i sin logik. De 24 sider er så spændende læsning, at man sluger det hele i ét stræk. Yderligere er tilføjet tankevækkende og opmuntrende udtalelser fra sports- og skuespillerverdenens prominente personligheder, som nutidens unge synes om — alt sammen gør denne pjece til et pletskud i rette tid, et »dokument« af høj rang, som ikke *kan* forfejle sin virkning.

Først og fremmest må enhver mor og far se deres nærliggende opgave over for deres børn: at få dem til at indse det tåbelige i at ryge.

Hjemmets påvirkning vil altid være det primære og have afgørende betydning for de unges »vaner«.

Tidlig og konsekvent må vi sætte ind på *det* punkt, at de unge ser det — ikke som noget »smart« og moderne, men tværtimod netop dumt, ja, rent ud idiotisk at indøve rygevaner.

Tobaksbrug skal gøres til noget tarveligt, simpelt, foragteligt, som kun underudviklede individer befatter sig med.

»Tænd aldrig den første cigaret« siger Edw. Clausen med vægt. Han ved af egen smertelig erfaring, hvad rygning koster: livslangt slaveri — og dertil en formue!

»Nej, den dumhed at begynde — den er for stor«, siger han til slut.

Det er klart, at ansvarsbevidste forældre føler disse ord som havende personlig adresse med stærk appel om stillingtagen og dertil aktiv støtte til børnene i kampen mod tobakslasten.

Mangen ærlig mor og far oplever dog i denne tid adskillig sjælekval og følelse af indre konflikt, når de — erkendende det logisk rigtige i den røgfri tilværelse — dog må indrømme i deres stille sind, at de selv uhjælpelig er fanget ind i rygevanernes snærende bånd og trods ihærdige forsøg ikke har kunnet overvinde deres unaturlige og uværdige tilbøjeligheder.

Imidlertid: jeg føler mig overbevist om, at et stort antal forældre på »given foranledning« tager kampen op mod tobakshungeren og strider igennem til sejr. Ønsker vi ikke som *gode* forældre at vise selvdisciplin og give børnene det eksempel, der er den bedste læremester?

Edward Clausen understreger netop i sin mesterligt skrevne pjece, at de unge må kunne se op til et forbillede, som de gerne vil ligne.

Jeg ønsker de tusinder af forældre lykke til at gennemføre kampen mod deres last — selv om det må koste mange bitre dage og nætter! — og således blive en hjælp for børnene, så disse med rank ryg kan følge i mors og fars »lysende« fodspor.

Vi tør aldrig slække på dette krav: hjemmet har første pligt til at lære børnene gode vaner! Men også skolens indsats har den allerstørste betydning i kampen mod rygningen. En lærers personlige indstilling over for tobakken »smitter« af på eleverne. Den lærer, der — som jeg ved — med cigaret i mun-

den uddelte anti-rygepjecen til eleverne, gør mere skade end gavn — og demonstrerer sin egen ynkelighed.

I denne forbindelse vil skolens lærerværelse særlig komme i søgelyset. Man har hidtil fundet i sin skønneste orden, at netop lærerværelset var det mest sundhedsfarlige rum at opholde sig i i frikvarteret. Lærerne l(ærerinderne) nyder den frihed at kunne »forfriske« sig (!) ved en smøg. Mon ikke tiden er inde nu til en fordomsfri drøftelse af dette problem?

Meningen med frikvarteret er dog, at læreren i pausen skulle samle ny energi til næste time; men ganske roligt og uden lidenskab kan man sige, at det modsatte sker: *læreren sløves ved ophold i det røgfyldte rum og møder endnu mere træt og uoplagt til næste time; han kan derfor ikke yde effektiv tjeneste i undervisningen.*

Ydermere øver han (hun) dårlig indflydelse på eleverne ved at indfinde sig i klasseværelset med den giftige tobaksrøg hængende i tøj, hår og hænder. Dette er logisk uimodsigeligt.

Turde man ikke vente, just nu da der er lagt op til en *radikal* løsning af tobaksproblemet, at da lærerne jo indtager en vigtig nøglestilling, at disse frivilligt gav afkald på rygning i skoletiden, også på lærerværelset? — *Det ville være en smuk pædagogisk gestus af uberegnelig rækkevidde.*

Lærerforeningen og skolens øverste myndigheder bør tage denne delikate sag op til nøje granskelse.

Nærværende overvejelser gælder selvsagt enhver, der har med børn og unge og undervisning at gøre, også folk i børnehaver, fritidshjem, aftenskoler, spejderførere, ungdomsledere, præster, læger, seminarie -og universitetsfolk ... ingen kan slippe fri for at tage stilling til dette dødsensalvorlige spørgsmål!

Kampen mod tobaksondet er med kræftforeningens landsomfattende kampagne sat så eftertrykkeligt på dagsordenen, at den betyder en skarp udfordring til os alle.

Måtte vi da møde udfordringen med redebon vilje og give det eneste værdige svar: »Bort med tobakken!« — for vore børn, vore unge, for hele samfundets skyld.

Edw. Clausens hjertegribende, ja, rystende ord må ikke være spildt ...

Tiden er inde — til handling.

Poul Hansen, døvepræst.

(»Demokraten«, Århus, 2. marts 1961).

Til Aktuelts redaktion

Formanden blev anmodet om at besvare nogle spørgsmål om brændenælden og mælkebøtten d. 2.-6. af dagbladet »Aktuelt«. Nedenstående svar er endnu ikke gengivet.

Brændenælden er en af vore mest værdifulde planter, rig på A- og C-vitaminer, mineralsalte: jern, kalium, kalcium, fosfor, svovl o. a. samt plantehormoner. Den er bloddannende, blodrensende og helbredende på mange lidelser.

Beskyttet med et par handsker kan man hurtigt plukke en god portion; hele planten kan anvendes, men er nælderne blevet meget grove, tager man kun

topskuddene. De skylles omhyggeligt, hakkes *meget* fint eller køres igennem kødmaskinen (persillehakkeren NEM kan også bruges). Har man en saftpresser, kan man blande 2 dele gulerodsaft med en del brændenældesaft.

De finthakkede nælder kan anvendes i *råkostsalater,* tilsættes en urtesuppe eller en stuvning. Den samme regel gælder her som med *alt* andet af planter og rødder; jo mindre varmetilberedning, jo støre kraft. I 100 gr brændenælder findes 28,24 % kalcium, 32,04 % kalium, 4,77 % jern, 8,84 % fosfor samt andre mineraler i mindre forhold, — disse stoffer forringes eller ødelægges ved kogning.

Har man ingen saftpresser, kan man lade de malede brændenælder stå og trække i koldt vand 1 time (overdækket), si det hele, drik saften og brug evt. det tykke til stuvning eller suppe.

Fandens Mælkebøtte (Løvetand) er ligeledes meget værdifuld og helbredende, specielt et vidundermiddel mod lever- og nyresygdomme; ligeledes anbefales løvetandte til svangre kvinder mod æggehvide i urinen. Også denne plante indeholder mange mineralsalte, bitterstof, cholin, 4—5% æggehvide samt andet godt. De finere blade plukkes, rengøres og snittes fint i råkostsalater eller bruges på anden måde som tilskud. Smagen er meget, meget bitter, men virker pikant i salater.

Både brændenældeblade og løvetand kan tørres på et luftigt sted (ikke i solskin) og gemmes i tætte dåser til en værdifuld te til vinteren, evt. tilsat lidt honning.

Om der findes antibiotica i de to nævnte planter, ved jeg ikke, men jeg kan til slut oplyse, at tyske professorer har konstateret antibiotica i forskellige andre planter, f. eks. brøndkarse, nasturtium (spis både blade og blomster), hvidløg o. a.

Disse antibiotica har den store fordel, at de ikke virker ødelæggende på tarmfloraen, som de syntetiske mediciner desværre mange gange gør.

Lad os taknemligt tage imod naturens store kolde bord.

Else B. Nielsen.

Fra hr. K. T. Plantener, Wildersgade 50, København, som har stor interesse for befolkningens ernæring, har vi modtaget følgende:

Det lækreste lækre

De skulle prøve vore »Pasticher«, der tilberedes af det bedste og hvideste hvedemel, som er malet så fint og afbleget så godt, at alle næringsværdier er gået tabt. Smørret har vi erstattet med en blanding, som består af emulgerede vegetabilske olier, der er udvundet under anvendelse af *kviksølv* og *benzin* og hærdet med *hvaltran.* Til lakering af overfladen anvendes allerfineste *kasein,* opløst i *kaustisk soda.* Det skinner, så man kan spejle sig i det. (Kaustisk soda bruges også til afætsning af ferniserede gulve). Som fyld benyttes kun den dejligste »vanillecreme« bestående af 1. klasses farvet stivelsesklister og tilsat vanillin, der fremstilles ved hjælp af bl. a. *svovlsyre.* Og så er der mandlerne, der jo ikke smager af noget. Derfor bruger vi abrikoskerner, der har den »rigtige« mandelsmag, fordi de indeholder *blåsyre.* Den øvrigt pynt farves med »frugt«-farve og smages til med essenser udvundet af *tjære.* — Det er en himmerigsmundfuld, som selv de svageste maver kan tåle.

Har De et specielt ønske, eller er der noget, De særlig godt kan lide, så henvend Dem trygt til os. Vi kan fremtrylle en hvilkensomhelst smag. Vi fører alle ingredienser til fremstilling af madvarer, der giver sig ud for noget andet end det, de er, og det er da en uskyldig sport at narre sin mave; den *tyran!*

Firmaet: »DEN GODE, DEN FINE, DEN EXCELLENTE SMAG«.

Køkkenkrogen

ved *C. Scharling Birch.*

Gulerødder kan blandes med: 1) citron, olie, evt. honning, 2) flødeskum og citron, 3) ærter, persille og mayonnaise, 4) ærter, persille, olie, 5) selleri, æble, olie, 6) selleri, æble, citron, 7) kørvel, olie, 8) roer, citron, 9) hvidkål, citron, 10)hvidkål, rosiner olie.

☆

Husk de livgivende brændenælder til råkost, supper o. a.

☆

Kartoffelgratin: ½ kg kartofler skrælles og moses, hvorefter der blandes 1 dl mælk, 30 gr revet ost, lidt salt og peber i. Når gryden er taget af ilden, røres 2 æggeblommer samt de stiftpiskede hvider i. Hældes i et smurt gratinfad, strøes med rasp og overhældes med smeltet margarine. Bages ca. ½ time. Hertil f. eks. grøn salat, hakkede brændenælder eller persille, gulerodssalat eller al anden råkostsalat.

Hirse-retter

Hirsen indeholder vigtige bestanddele for kropsopbygningen. Indholdet af plantefedt og æggehvide er bemærkelsesværdig, men frem for alt er den rig på mineralstoffer, særlig på naturlig fluor og kiselsyre, der virker gunstigt på hår og tænder.

Følgende opskrifter er beregnet for 4—5 personer:

Hirse-suppe.

70 g hirse, 20 g smør, 1 finthakket løg, 1½ l urtesuppe. Løget dampes i smørret, hirsen og suppen tilsættes og koges derefter 15—20 min.

Forskellige urter kan naturligvis tilsættes suppen.

Hirsotto (til salat eller andre grønsager).

250 g hirse, 30 g smør, 1 stort finthakket løg, 1 l urtesuppe, evt. revet ost. Løget dampes i smørret, hirsen tilsættes og dampes lidt til, afkøles med suppen. Koges derefter ca. 15 min.

Hirse-frikadeller.

Hirsotto tilberedes efter foregående opskrift, tilsættes et æg, lidt havsalt og og afkøles. Formes, dyppes i rasp og koges i olie.

Serveres efter ønske til råkostsalat eller med tomatsovs og kogte kartofler.

Hirse-omelet.

Hirsotto-portionen lægges lagvis med 100—150 gr revet ost i en smurt form. 2 æg, ¼ l mælk og lidt paprika piskes sammen og hældes over.

Steges i ovn med lidt smørklatter i 20 min.

Hirse-gratin.

Hirsotto-portionen lægges lagvis med kogte kartofler eller champignon i tyk hvid sovs i en smurt form. Øverst lægges hirsotto m. reven ost, rasp og smørklatter eller olie. Steges gylden i varm ovn ca. 30 min.

Prøv en sundhedsdrik af soyabønnemel.

60 gr mel koges i 10 min. i ¼ l vand. Afsvales og tilsættes friske frugtsafter eller småtskårne frugter.

Ved nogen, om hirse og soyabønner kan dyrkes herhjemme?

E. B. N.

Råkostdepotet har fået ny bestyrer

Da hr. Johanssen nu ophører i Råkostdepotet, Gothersgade, overtager hr. Hagensdorf ledelsen fra 1/7. Hr. Hagensdorf lægger, ligesom sin forgænger, stor vægt på at fremskaffe bio-dynamiske grønsager og frugter.

Vi ønsker stadig fremgang for forretningen.

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

O. A. OLSEN . Malermester

Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

SYDFRUGTERNE

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



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

Råkost Sundhedens kost.

Råkost giver sundhed og bevarer den.
Råkost er kilden til den livsfornyelse, alle har behov for.

Kom til **Råkostdepotet**
og få vejledning
Gothersgade 129, København K. Telf. Central 62.

Hvorfor KAFFE HAG?

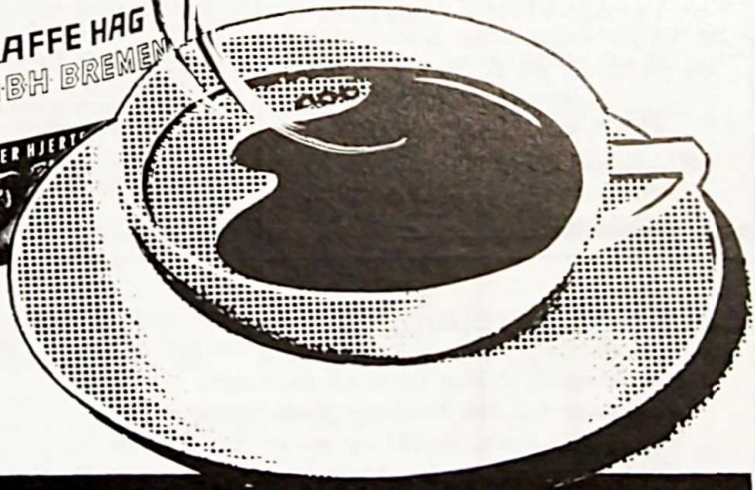


FORDI denne fortræffelige bønnekaffe er garanteret koffeinfri og

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.



KAFFE HAG DEPOT . Nørre Voldgade 23, København K . Tlf. MI 2333

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

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

Ægte Bi-Honning

Lyng- og blomsterhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.

C. 8176. PA 8176.

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. Drikkeampuller. 20 stk. 85.00.

Generalagentur:

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.

C. 8176. PA 8176.

SANAFER

Kirsteinsgade 11 v./Nøjsomhedsv. 4

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

Telefon TRIA 42 39

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

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

Råstrup Kursted, Svendborg

De skønneste omgivelser til spadsereture — herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetarisk og råkost. Moderniseret og nye værelser fra 14—25 kr. Moderation uden for sæsonen. Åben hele året.

Eva og Harry Karbæk.

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.

ERNST HANSEN

ODENSE

har gennem 85 år været provinsens førende forretning i specialkost af enhver art.

Nu som før sætter vi en ære i at være først 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 blød smag. Ds. a ..... 1,35 og	**kr. 1,85**
	»Caphag« pulverkaffe, coffeinfri, fremstillet af udsøgte korn- og frugtprodukter. Ds. a.....	**kr. 3,00**
NORGE:	Myseost (gjetost) i originale pakker med 250 g.....	**kr. 2,50**
	»Vitalia« Soyamel i 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-Tieng urtethe i pk. a.....	**kr. 6,75**
	»Psyllium« naturligt maveregulerings-middel i pk. til 1 måned	**kr. 4,50**
FRANKRIG:	Soltørret natur-havsalt i original emballage groft (køkken- og badebrug) 1 kg	**kr. 1,75**
	fint til bordbrug, strødåser ½ kg	**kr. 1,75**
TYSKLAND:	Solsikkeolie, koldpresset, dk. ..... kr. 5,00 og	**kr. 9,50**
	Hvedekimolie, koldpresset, original flaske a 100 g ...	**kr. 12,00**
	Vitaminolie, dr. Grandel, 500 ccm	**kr. 9,50**
	Buerlecithin, 250 ml kr. 9,75 - 500 ml	**kr. 18,00**
	Hvidløgolie-kapsler, 50 stk.	**kr. 3,50**
	Hvedekimolie-kapsler	**kr. 4,50**
	Api-Vitin, bidronningfoder i pipetteglas til 1 md. ...	**kr. 21,00**
	Drikkeampuller, 20 stk.	**kr. 85,00**
	»Yokis« Acidophilus-kim, tarmrensende, granuleret ds. a 40 g kr. 4,65 - 200 g	**kr. 19,80**

19.657 »SKODSBORG« ENHEDER

har vi udleveret i året 1960 til vore kunder over hele landet. Det fortæller bedre end ord om disse vegetariske varers fine kvalitet.

Lad i fremtiden os betjene Dem med disse specialvarer. Vi garanterer for en hurtig og omsorgsfuld ekspedition.

Med hver forsendelse følger girokort til betalingen, frankeret bestillingskort og evt. nye opskrifter, varefortegnelse m. m.

ERNST HANSEN

ODENSE

Nørregade 28 Tlf. 12 02 42

ta' cyklen
— det er usndt

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

Drabæk CLASSENSGADE 49 - ØBRO 7044
Spec. Hamlet & Raleigh

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

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

Vi fører

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

Vi mødes i

VEGETAREN

Dæmningen 38 - Vejle
Tlf. 4342 - Giro 92049

Besøg Skodsborg restaurenten

HELSE

Pa. 8855.
Spis sundt.
Bio-dynamiske varer serveres.
Åben mandag—fredag 11—19.
Lørdag lukket. Søndag 11—15.
Maj—sept. incl. 11—14.

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

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

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

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.



Hudnærende

naturcremer med planteudtræk



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 cellevæv, og dér udfolder sin vidunderlige virkning.

CRÈME DE DROGUES

fornyer cellevævet og genvinder hudens smidighed og elasticitet. Anvendes som natcream og i særdeleshed ved overtræt og slap ansigtshud.

Crème de drogues findes også som dagcream i en form, som kan bruges alene eller som underlagscream for pudder og make up. Anvendes, når huden udsættes for sol, vind eller vand for at undgå udtørring.

MEDICINSK NATURBALSAM

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

Crème de drogues nat el. dag	kr. 9,00 og 14,00
Rensecreme	kr. 6,00 og 9,00
Lotion de drogues (styrkende ansigtsbadevand)	kr. 9,00
Baume de drogues (hudnærende håndcreme)	kr. 9,00

Tilvirkes og fås i



ALHAMBRAVEJ 10
KØBENHAVN V. - TLF. EVA 81 41

Præparaterne sendes gerne overalt pr. post.

Fås også hos materialister og i specialforretninger

en gros: F. F. GØNGET & Co. - Hellerup
Evanstonevej 12 - Tlf. Ryv. 91 12
(kun en gros)

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

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

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.



Fås også i Råkostdepotet

»Slank uden tåre«

Hvorfor sulte? Når man kan spise sig slank og sund i

RÅKOST

Velkommen på HUMLEGÅRDEN i Humlebæk. Tlf. Espergærde 465. - - Strand og skov lige uden for døren. Her vil De hygge Dem —.

På Mallorca

Råkostkurstedet Plaisir d'Arabella

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

Skriv efter oplysninger fra Mme Arabella, Palma Nova, Mallorca, Spanien, og vedlæg venl. intern. svarkupon eller ring til Aero-Lloyd, Kbhvn., MI 4008.

Herligt - men



Hører De til de »svage sjæle«, der ikke kan undvære en kop kaffe, så husk, at »Buerlecithin flydende« virker positivt mod følgerne deraf. Lecithin kompenserer de giftige alkaloider, hvorfor det er af stor vigtighed, at legemets forøgede lecithinbehov er tilstrækkeligt dækket.

Tag derfor lecithin morgen og aften, hvis De er kaffenyder, 1 teskefuld—1 spiseskefuld ad gangen.

»Buerlecithin flydende« giver tilmed kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost giver.

Flydende Buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Det er naturens gave til nutidens travle og urolige mennesker.

Flasker à 250 ml kr. 9,75
— brugsanvisning indlagt —

Fås på apoteker, hos materialister og i specialforretninger.

Buerlecithin *flüssig*

Fås også som tyggetabletter.
Forlang Dr. Buers Renlecithin i tabletform.
Der tages 2—3 stk ad gangen

Æsker à 28 stk. ... kr. 4,95
Æsker à 46 stk. ... kr. 7,20

C. H. Buer · Köln-Braunsfeld

Generalagentur:
F. F. GØNGET & CO.
Medicinal- og Reformkostvarer
København - Hellerup

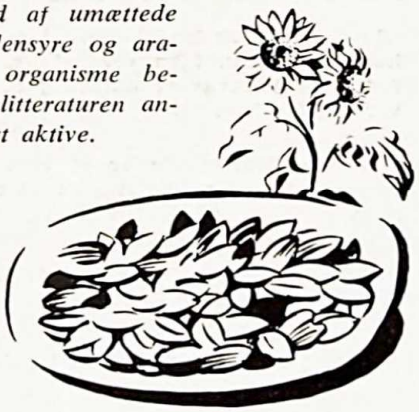


Fauser's VITAQUELL

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 aktive.



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

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED