Vegetarisk Tidsskrift

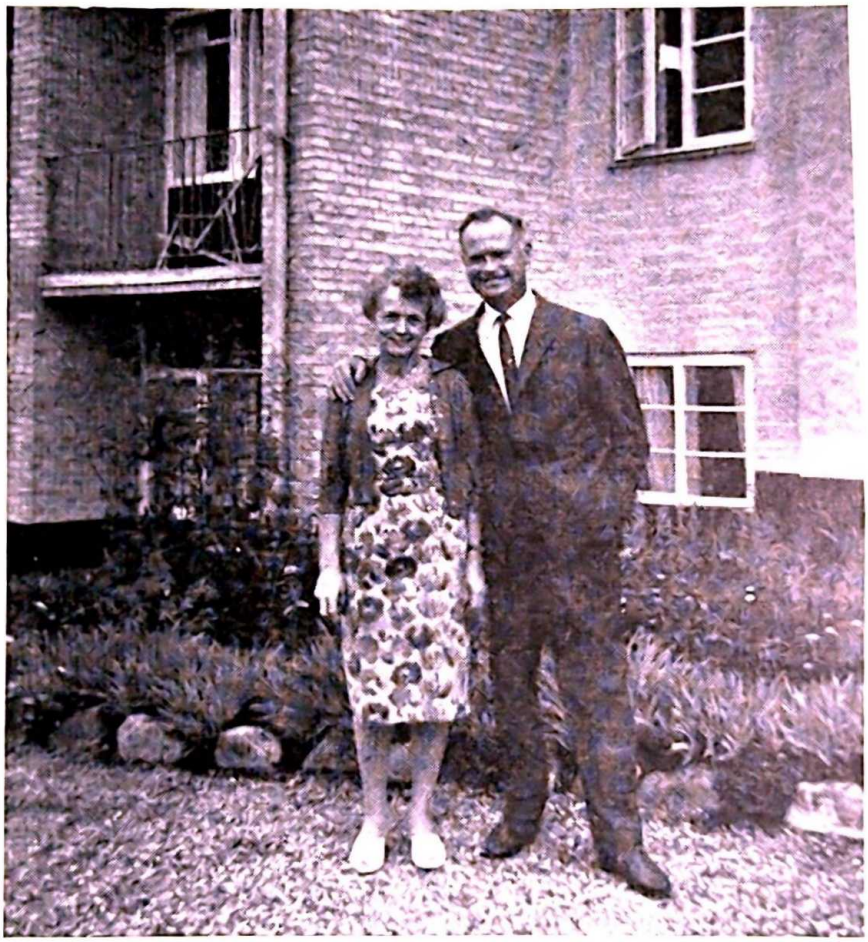


Foto: H. Nielsen.

Indhold bl. a.: Rundtur - Nordisk Helsestævne - En vegetars betragtninger - Bio-dynamisk jordbrug - Ebba Waerlands foredrag.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

54. årgang
nummer 5
Sept.-Oktbr. 1961

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetar- og Råkostforening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler står derfor for forfatterens egen regning og behøver ikke at være udtryk for redaktionens mening.

Foreningens og *formandens adresse* er: Fru Else B. Nielsen, Emdrup Vænge 8, København Ø., tlf. 29 03 49. Leder af Helse Restauranten. Pa. 8855.

Foreningens næstformand: Ingeniør J. Danielsen, Kildeager 25, Brh., telefon 943670.

Foreningens kasserer: Lægesekretær, fru Alma Davidsen, Landlystvej 31 E, Hvidovre, tlf. 75 05 64. Postkonto 256 56.

Ansvarshavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift: Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen iøvrigt: Ingeniør J. Danielsen og arkitekt E. Jermiin Frost.

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. Lørdag og søndag lukket.

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

Restaurant »Roma«, Østerbrogade 85. Åben hver dag kl. 11—19.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Stavrby Bondehave, Middelfart. Campingplads, vandrehjem.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

Møder

Så står vinteren for døren, og vi indleder foredragssæsonen med en gammel bekendt:

Kaptajn Jørgen Keller torsdag den 5. okt. kl. 20 i restaurant Helse, St. Kongensgade 36 mezz.

Emne: *Belastningsproblemer udfra et helhedsindtryk.*

☆

Forstander på kontaktcentret »Søtoftegård«, *pastor Johs. Dragsdahl* taler fredag den 10. novbr. samme sted.

Emne: *Vor vej til kosmisk bevidsthed.*

☆

Entre: 1 kr. for medl. 1,50 for ikke-medl.

Alle velkomne. Sæt × i Deres kalender for begge disse dage, så De ikke glemmer datoen.

☆

Vi håber at få en studiekreds i gang fra nytår i vegetarisk madlavning.

Forsidebilledet viser Eva og Harry Karbæk, Råstrup. Læs artiklen: Rundtur. Se side 100.

Rundtur - Nordisk helsestævne

Ferien var begyndt; glade og forventningsfulde startede vi (min mand og undertegnede) søndag d. 16. juli i strålende solskin for at besøge de vegetariske rekreationshjem i Damark og afslutte vor rejse på Helsestævnet i Lillsved ved Stockholm.

Turens første mål var Råstrup Kursted ved Svendborg. Når man første gang besøger Sydfyn og øerne omkring, betages man af naturskønheden, og man forstår så godt, at så mange kunstnere har foreviget denne på lærred og i vers. Man lover sig selv, at al denne skønhed må man opleve igen, og når man så har været på RÅSTRUP og lært Eva og Harry Karbæk at kende, samt Anna Haahr og hendes søster Karen Ullerup, ja så ved man med bestemthed, at turen til Svendborg bliver gentaget.

Jeg mindes døvepræsten Poul Hansens artikel i V.T. nr. 4-1960, og jeg forstår, at den ikke er overdrevet nogetsteds. Læsere, der ikke kender Råstrup, kan i den artikel læse om Råstrups tilblivelse og det arbejde, som Karen Ullerup, Anna og Palle Haahr har viet deres liv. Nu ledes Råstrup af Eva og Harry Karbæk, som dygtigt og godt viderefører arbejdet for de vegetariske ideer, gør folk glade i en god atmosfære og hyggelige omgivelser. Den store, gamle have har Harry Karbæk udvidet med drivhuse og større køkkenhave til ialt 7 tdr. land.

Prisen: 15. juni—15.aug. kr. 14,00—25,00 + 10 %
Den øvrige tid kr. 16,00—20,00 + 10 %

De billigste priser er anneks i haven, de dyreste er dejlige værelser med altan i den nybyggede afdeling.

Vort herlige, men korte ophold på Råstrup skal slutte med Anna Haahrs mindeord om stedets givere, som jeg finder i gæstebogen:

»Men hvorledes den kommende tid end vil blive, beder jeg dem, der efter os kommer til at varetage kurstedet, ikke at ringeagte den velsignelse, der er i vegetarismen: en stor hjælp til under livets skiftende kår bedre at kunne leve livet. Når man giver sig ind under den på rette måde, ikke som det første fornødne, men hvormed man får en *forståelse af både den naturens og kærlighedens lov,* som vi er skabte til at leve under, og Råstrup Kursted vil da blive et led i GUDS arbejdsplan, hvor GUDS ord er til huse.

☆

Forsidebilledet viser Eva og Harry Karbæk stående foran hovedbygningen, så man får et lille indblik af den gamle og nye afdeling. I de følgende numre kommer der billeder fra turens øvrige steder.

Stavrby Bondehave.

Så gik turen op over Fyn til Middelfart, hvor Ragni og Jens Kristensen, som tidligere omtalt, er ved at indrette en dejlig bondegård. Jeg lader Ragni selv fortælle om forholdene her:

Stedet her, som vi købte og gav navn i 1960, er resterne af en gård, der ligger i en godt 1 td. land stor have.

Stuehuset er gammelt og primitivt, — moderniseringen skrider dog fremad, men vi er gladest for sommergæster.

I den ene udlænge er de gamle karlekamre under indretning til sommerværelser, og det gamle brændselsrum fungerer i sommertiden som et altid åbent vandrehjem. På høloftet er der frisk hø, der ofte har glædet den våde campinggæst.

Den anden længe — det fordums svinehus — er under ombygning til foredragssal, og her håber vi snart at kunne indbyde til kontaktstævne.

En forudsætning herfor er dog, at der, som hidtil, stadig må være mennesker med forståelse for sagens betydning, der bringer os hjælp og støtte både i den ene og anden retning.

Vi er således meget glade for de gæster, der vil hjælpe os med alt slags arbejde få timer hver dag mod frit ophold.

Her er bl. a. lejlighed til at få indblik i bio-dynamisk havebrug og Mazdaznanlæren.

Haven har solgård, bål- og legeplads.

Pris pr. døgn: fuld pension, rå eller dampet vegetarkost, ca. 15—17 kr.

Camping- og vandrehjemsgæster til ordinær pris.

Vor hilsen til gæsten, der rejser videre, lyder:

Far vel! — og det gælder i alle livets forhold.

Det hvide Hus.

Derefter over Lillebæltsbroen, Fredericia, Aarhus og ind over Mols bjerge til Det hvide Hus i Odder. Hvor er vi danskere dog velsignet med megen naturskønhed, ikke mindst ved Odder, hvor vi med den skønneste udsigt finder Det hvide Hus og bliver budt hjertelig velkommen af hr. og fru Idorn. Huset, der har plads til 10—12 gæster, er meget smukt møbleret med fine gamle ting i afstemte farver. Et rigtigt »dukkehjem«, hvor hygge og harmoni præger alt.

Fru Idorn giver med kærlig og dygtig hånd massage og mange slags lysbehandlinger, og hr. Idorn passer som udlært gartner den 5 tdr. land gamle, smukke have med gartneri.

I husets hall, der er møbleret med bondemøbler, dragkister og bjælker i loftet, falder mit blik på »guldkorn« som disse:

»Sundhed er mere værd end alt guld«.

»Lykken består i at gøre sig selv værdig til den«.

»Fuldkommenhed naår man ikke, den stræber man efter«.

»Taknemlighed er hjertets hukommelse«.

»Befal i Herrens hænder din gerning og dit hjem«.

»Den er ung nok, som er sund, og den er rig nok, som er uden gæld«.

Prisen: Kr. 20,00 uden behandlinger. Disse gives til sygekassetakster.

☆

Nu forlader vi Danmark fra Grenå til Varberg i Sverige, hvor det helt store eventyr venter os: den storslåede, skønne natur og vort vidunderlige ophold på Lillsved Højskole, hvor vi var sammen med ca. 300 nordiske helse-

venner i 8 dage, men først skal vi besøge vor gode kammerat, skribenten og Sveriges mindste bio-dynamiske dyrker: Get-Hasse (Hans Krekel-Christensen). Hasse, der er danskfødt, har bosat sig ved Bodafors sammen med sin tyskfødte hustru, der er tandlæge i samme by. De har købt ca. 4 tdr. land eng, skov og have ved en ildylisk sø, hvor de har robåd. Deres dejlige hus, »Ljosbyrgi« (Den lyse borg) er tilholdssted for mange svenske vegetarer.

I de to dage, vi opholdt os her, fik vi set meget af Smålands egenart med den vekslende natur, velholdte gårde og en meget interessant samlingsplads, »Torssa stenar«, som man antager stammer fra 300—600 efter Kristi. Denne kultplads, der ligger mellem Bodafors og Nässjö, er en af de største af den art.

Prinsnäs, Jerker Engborg.

Naturligvis skal vi besøge herregården, Prinsnäs, hvor vor gæve Jerker Engborg slider som en okse på at opbygge Nordens bio-dynamiske skole omgivet af sine unge hjælpere både fra Tyskland, Danmark og Sverige. Vi fryder os over at se denne iver og ildhu, der stråler fra Jerker, og er kun ked af én ting: han har kun tid til at veksle få ord med os, da høet må bjerges mellem regnbygerne, som denne sommer indtil nu har beriget os med. Men vi forstod noget meget vigtigt, at alle omkringboende gårdejere og forretningsfolk med respekt og den største forståelse ser hen på dette arbejde.

Jerker Engborg, der var en af Lillsved-stævnets foredragsholdere, *efterlyser hjælp til kartoffeloptagningen i oktober.* Man forstår så godt, at der er behov for hjælp på den 450 tdr. land store herregård, hvoraf de 100 tdr. er opdyrket. Interesserede kan selv henvende sig til Jerker Engborg, Prinsnäs, Bodafors.

I et af de efterfølgende numre bringer vi Jerkers foredrag.

Danmarks Alma Nissen på Brandal.

På vej til Stockholm kører vi ind til vor landsmandinde, den energiske og dygtige fru Alma Nissen, der har virket her i 7 år på sit dejlige rekreationshjem, »Brandal« ved Pershagen. Her var fuldt hus, ca. 30 gæster, endda en dansker traf vi, og det er et enestående stykke arbejde, Alma Nissen alene har udført her. I en tidligere artikel i nr. 3, 1959, kan man læse om mit første besøg hos Alma Nissen.

☆

Et kort besøg på herregården KIHOLM ved Södertälje, som ejes af den svenske helseforening, var også meget interessant. Kiholm drives nu som rekreationshjem, men der har været afholdt mange kurser på dette sted.

Frokost på den vegetariske restaurant »Grøna Linien« i Stockholm skulle selvfølgelig også nåes.

Nordisk Helsestævne.

Endelig havde vi nået d. 25. juli, hvor Nordisk Helsestævne i Lillsved skulle åbne, og lad mig allerførst slå fast, *at det var succes fra først til sidst.*

Over 300 mennesker var samlet i disse 8 dage på Lillsved Gymnastikhøjskole, som er meget smukt beliggende i den svenske skærgård. De mange børn, unge

enlige og yngre ægtepar gjorde dette stævne så livsbekræftende, og arrangørerne Richard Jobson, Marianne Plass, Kurt Svensson, Gun og Martin Skoog fik megen velfortjent tak og kan nu glæde sig over *godt* udført arbejde, for *alle* var tilfredse, og *alle* fik vi den inspiration og lyst til at arbejde videre med den sag, som vort hjerte er fyldt af.

Hvor følte man sig lykkelig, da alle de nordiske flag gik til tops efter forbundsformanden Martin Skoogs manende åbningstale.

Hvor følte man sig nærmere og nærmere knyttet til alle disse helsevenner.

Hvor glædede man sig over, at flere unge læger var med i styrelsen, at jordbunden er så god for vor sag i Sverige, og hvor så man, hvor meget vi egentlig kan lære af svenskerne i denne sag. Mange dejlige foredrag overværede vi, som vi vil bringe oversat efter manuskript i de følgende numre. Positive samtaler om nordisk samarbejde nåede vi. Morgenandagt, flere gymnastikhold, vandski, boldspil, to udflugter, den ene i Skærgården, den anden til Stockholm, hvor vi så det nyshævede WASA, samtaler på tomandshånd, og så godt som hver aften sluttede vi med et par timers svingom, både »gammeldaws« og moderne. Halvdelen af deltagerne fik god vegetarisk kost på skolen, mens Gun Skoog forestod et feltkøkken til alle lejrdeltagerne.

Jo, det var solskinsdage, som vi kan leve længe på.

☆

Efter afskeden med alle vore nye nordiske venner begyndte hjemturen over Båstad og Helsingborg. Kronborg hilste os så smukt i solskin, — men vi måtte slutte vor rundtur med et besøg på HUMLEGÅRDEN, hvis afdøde stifter, dr. Kirstine Nolfi, jeg faktisk skylder så uendelig meget, da det er på grund af hendes fortrinlige bog »Levende Føde«, at jeg er kommet ind i alt dette arbejde efter at have genvundet mit helbred.

Bestyrerparret på Humlegården, hr. og fru Andersen, glædede sig meget over at have haft en meget, meget fin sæson, og de så fortrøstningsfulde fremtiden imøde.

Prisen på Humlegården, der som det eneste sted serverer udelukkende ukogt føde, er:

Maj—september incl.: Kr. 12,00—22,00 + 10 %
Oktober—april incl. bortfalder 10 %

☆

Det var en god ting at erfare, at på *alle* de rekreationshjem, vi besøgte, var man fuldstændig klar over, at ikke blot kosten, men også den sjælelige balance er så afgørende for et sundere helbred og dermed et lykkeligere liv.

En herlig rejse er afsluttet. Beriget og opildnet tager vi igen fat på hverdagens glæder og genvordigheder, og jeg tænker i ærbødighed og taknemlighed på de afdøde læger, der her i Danmark banede nye veje for at bryde gamle livsvaner og fordomme: Kommunelægerne Michael Larsen og Kjer-Petersen, overlæge Ottesen, dr. Mikkel Hindhede samt dr. Kirstine Nolfi.

Æret være deres minde. *Else B. Nielsen.*

Ebba Waerlands foredrag:

I samklang med livets love

holdt ved det nordiske stævne i Stockholm.

Oversat af *Jacob Danielsen.*

Ved det nordiske stævne i Stockholm holdt Ebba Waerland et foredrag: »I samklang med livets love«.

Heraf bringer vi et afsnit om vegetarismens mål og mening.

Vegetarismen er lige så gammel som verden selv. Hvis man vil skildre dens mål og mening, må man søge dens oprindelse i tidernes begyndelse og se, hvilken betydning den har haft for menneskehedens udvikling. Og vi må gå meget langt tilbage, ja helt tilbage til selve skabelsen. Gud havde skabt mennesket og givet det liv, han havde skabt det i sit billede og sagde: Se, jeg giver jer alle frøbærende urter på jorden og alle træer med frøbærende træfrugt, at I skal have det til føde.

De første mennesker levede i paradiset og ernærede sig ved det, de fandt i Edens have. De tænkte aldrig på at dræbe deres umælende medskabninger, der fandtes ingen strid og blodsudgydelse, og lammet lå ved siden af løven.

Senere kom syndefaldet, og mennesket blev drevet ud af paradiset. Det havde forbrudt sig mod Guds bud og fjernede sig mere og mere fra naturens guddommelige love. Mennesket begyndte at dræbe de væsener, det egentlig burde beskytte, og glemte, at kun i fællesskab med andre skabninger kan det opfylde sin bestemmelse. Mennesket slog ind på en forkert vej, som førte længere væk fra paradiset og mod legemlig og sjælelig nød. Splittelsen i menneskers liv blev større og større, aldrig har forbrydelserne mod naturens guddommelige love været så grove som nu, men netop nu er der også en stærk længsel blandt mennesker mod et liv i et reddende kærlighedsfællesskab.

I første kapitel i Daniels bog findes en beretning om, hvorledes kong Nebukadnesar belejrede og erobrede Jerusalem. Efter sejren udvalgte han blandt Israels ynglinge af kongelig og fornem æt en del, som skulle tjene ham. Blandt disse udvalgte var Daniel, og det berettes videre, hvorledes han ikke ville have kongens mad eller vin, men fik udvirket, at disse ynglinge fik grønsager og vand. Derfor blev de sundere og smukkere end alle andre, og kongen fandt, at de var ti gange klogere og forstandigere end alle stjernetydere og vise mænd i landet.

Om Kristi levemåde findes der desværre så mange modstridende og uklare fremstillinger. Vegetarismens modstandere påstår, at Kristus ikke levede vegetarisk og heller ikke opfordrede andre til at gøre det, men spørgsmålet er, om der findes nogle beviser for Kristi levemåde.

På Jesu tid fandtes en religiøs sekt, essenerne. De var vegetarer, og deres levevis minder i høj grad om den, Jesus forkyndte. Plinius kalder dem den evige slægt, og Hippolytus siger om dem, at de efter deres troslære at dømme var det ældste af alle jordens folk.

Josef Flavius, som selv var discipel af en essener, skriver, at deres levevis minder om den, Pythagoras lærte hellenerne. Et særkende for dem var, at de

levede i et ejendomsfællesskab, de spiste ikke kød, ofrede ikke og gik med hvide linnedklædninger.

Også Johannes Døberen var essener (nazaræer) og gik ligesom de i klæder af løv og bark og levede af frisk frugt.

Essenernes lære, som forkastede ofring og animalsk føde, er et forbindelsesled mellem Kristus og »Kristendommen« før Kristus. Den hellige Augustin har sagt, at det, som nu kaldes kristendom, har eksisteret lige fra verdens begyndelse og frem til den levende Kristus.

Og hvorledes så med kristendommen selv? Kirkehistorien fortæller, at Jesu første menighed bestod af ebionitter, d.v.s. fattige eller folk, som frivilligt havde valgt fattigdommen.

Bibelforskeren Delitsch siger om disciplene, at de stillede deres sult med korn, som de plukkede af aksene og knuste i hænderne.

I en beretning af Clemens af Alexandria har apostlen Peter fortalt, at han lever af brød og oliven og en gang imellem spiser grønsager til.

Clemens skriver, at også Matthæus levede af planteføde og aldrig spiste kød.

Om den hellige Johannes beretter kirkehistorikeren Hegerippus, at han aldrig spiste kød, og Jakob, Herrens broder, levede af alle slags frø og vækster og nød hverken vin eller kød.

Plinius fortæller i sit brev til Trajanus, at de første kristne aldrig spiste noget, som var født til at leve.

De gnostiske sekter, som med deres egne biskopper nød stor anseelse i Italien, Syrien og Arabien helt op til det 5. århundrede, spiste ikke kød og drak ikke vin.

Nu vil en del bestride, at det her nævnte er noget bevis for, at Jesus og hans disciple var vegetarer, for som modargument kommer altid følgende udtalelser: »Ja, men Kristus drak jo vin ved brylluppet i Kana, han delte fisk ud blandt folkene, og han spiste påskelammet.«

Er dette sandt, eller kan det skyldes oversættelsesfejl i det nye testamente?

Bibelforskeren Bunsen skriver: »Vi læser i Matthæus 14. kap., at 5000 mennesker blev bespist med fem brød og to fisk. I den græske originaltekst står der imidlertid intet om fisk. Der tales om brød og OPSOM, og dette betyder efterret. Denne bestod for det meste af frisk eller tørret frugt, oliven og nødder og kun i undtagelsestilfælde af fisk. Luther har imidlertid oversat ordet opsom til fisk og dermed fastslået et faktum, som er ubegrundet. Det er interessant at se, at også andre steder er ordet opsom blevet forkert oversat. I en omtale af Sokrates' levemåde er opsom også oversat til fisk, skønt det er almindelig kendt, at Sokrates levede strengt vegetarisk.

Spørgsmålet er også, om ikke der foreligger en forvanskning af beretningen om brylluppet i Kana. Det kan have været ugæret druesaft, netop fordi man dengang drak dette mere end vin.

Det eneste sted i det nye testamente, hvor kød og vin anbefales, er i det første brev til Timoteus, og dette brev betragtes af en del bibelforskere, bl. a. dr. Winsch, som et falsum, idet brevskriveren advarer mod gnostikerne, som imidlertid slet ikke eksisterede på Paulus' tid.

Hvis der virkelig foreligger en bevidst forfalskning, kan man også antage, at opfordringen til at spise kød og drikke gærede drikke er indsmuglet senere.

Mistanken forstærkes derved, at en sådan opfordring ikke forekommer andre steder i det nye testamente.

M.h.t. påskemåltidet er der bevis for, at Kristus ikke spiste påskemåltidet før sin død. Den tidl. nævnte dr. Winsch udtaler: »Næsten alle nutidige bibelforskere er enige om, at Johannesevangeliets beskrivelse af Jesu sidste måltid er rigtig og sandsynlig. Her fortælles det på seks forskellige steder, at det sidste måltid ikke var noget passamåltid, idet det, ligesom Jesu korsfæstelse, foregik før passafesten. Det sidste måltid kan således ikke have været noget påskemåltid. Johannes beretter kun om et aftensmåltid og nævner ikke med ét ord de i andre evangelier omtalte forberedelser til påskemåltidet.

Paulus bekræfter Johannes' oplysninger, når han i 1. Korinterbrev, kap. 5, vers 7, skriver: »Vi har også et påskelam, som er slagtet, nemlig Kristus«.

Påskelammet blev slagtet kl. 3 om eftermiddagen i Jerusalems tempel, og netop på dette tidspunkt døde Jesus på korset. Eftersom dette afsnit i biblen er betydelig ældre end de fire evangelier, bekræfter det oplysningerne i Johannesevangeliet.

Endvidere er det sandsynligt, at den første kristne forsamling havde fejret passafesten, hvis Jesus havde fejret den sammen med sine disciple, men hverken i Apostlenes Gerninger eller andre steder er dette omtalt. Den unge kristne forsamling havde med det samme ændret denne jødiske skik, hvilket sikkert ikke ville være sket, om ikke Mesteren havde taget initiativet, og hvis Kristus virkelig havde fejret passafesten med sine disciple, havde vi sikkert også gjort det den dag i dag.

I babylonernes Talmud er angivet et nøjagtigt tidspunkt for Jesu død, idet der står: »På rettergangsdagen, dagen før påskeaften, korsfæstedes Jeschua, nazaræeren«.

Vi ved, at ca. 400 år e. K. var der også blandt kirkens mænd mange, der var tilhængere af den vegetariske livsførelse, thi på kirkemødet i Ancyra blev det besluttet, at de præster, som ville leve på vegetarisk vis under trusler om afsætning, skulle tvinges til at spise kød.

Mange indflydelsesrige præster havde tydeligvis tabt lysten til den fra starten strengt vegetariske levevis, til trods for at mange af de kirkefædre, som netop af disse præster var blevet kanoniserede, ofte var fanatiske modstandere af kødernæring. Man behøver blot at nævne: Clemens af Alexandria, Basilius d. st., Gregor von Nazianz, St. Johannes, Chrysostomos, den hellige Hieronimus m. fl.

Hieronimus har bl. a. skrevet: »Jesus Kristus, som kom, da tiden var fuldbyrdet, har tilbageført slutningen til begyndelsen, således at det ikke idag er os tilladt at spise kød«, og i Paulus' brev til romerne genfinder vi samme udtalelse.

Denne afholdenhed gjaldt inden for alle munkeordner. Augustin, Antonius og Franz af Assisi levede uden at spise kød og indførte lignende bestemmelser for deres ordner. Senere, da ordnerne blev rige og mægtige, slækkedes kravene både på dette punkt og mange andre, og det kristelige ideal sank længere og længere ned i glemslens mørke.

Apostlenes og kirkefædrenes lov og ord burde være et forbillede for os og mane vore modstandere til eftertanke. Nutidens rodløse mennesker, som lever i en farefyldt brydningstid, må ikke vende det døve øre til disse røster fra

længst forsvundne tider, for de kan hjælpe os til at finde vej ud af dette kaos og redde os fra en frygtelig tilintetgørelse.

At den vegetariske livsførelse er den naturlige og rigtige beviser ikke blot Apostlenes og kirkefædrenes ord og liv, men også biologien giver os tydefortsættelsen af Ebba Waerlands foredrag om dette emne samt om Waerlandbevægelsens udbredelse i hele verden.

Rudolf Steiners impuls til jordbruget

I anledning af 100-året for videnskabsmanden, dr. Rudolf Steiners fødsel afholdtes en udstilling i Kvindernes Bygning, København, 7.—13. september. O. Elstrup Rasmussen, konsulent for »Foreningen for bio-dynamisk Jordbrug«, Vølundsvej 15, Åbyhøj, bringer i følgende artikel oplysninger om arbejdet her i Danmark:

Organisation

Den bio-dynamiske (= biologisk-dynamiske) dyrkningsmåde praktiseres i Danmark af 50 erhvervsdrivende jordbrug (mest landbrug, enkelte gartnerier og frugtavlinger) samt i ca. 100 småhaver. Brugerne er, sammen med et antal passive medlemmer, sammensluttet i »Foreningen for bio-dynamisk Jordbrug«, der varetager metodens fremme gennem konsulentvirksomhed og anden oplysning, bl. a. også ved udgivelsen af et tidsskrift.

Forsøgs- og forskningsarbejdet varetages særlig af en fællesnordisk sammenslutning, »Nordisk Forskningsring for bio-dynamisk Dyrkning«, som har sæde i Järna (nær Stockholm), hvor der findes forsøgsmark og et laboratorium til kvalitetsundersøgelser. Indenfor forskningsringens rammer gøres der også forsøg i Danmark, særlig på områderne gødningspleje, planteværn (mod plantesygdomme og skadedyr) og ensilering.

Oprindelse

Dr. Rudolf Steiner er ophavsmand til den bio-dynamiske dyrkningsmåde, idet jorddyrkningen er et enkelt af de mange kulturelle og praktiske områder, som han gav impulser til, udsprunget af hans livsanskuelse: antroposofien. Dette vil ikke sige, at bio-dynamisk jordbrug er et antroposofisk anliggende, men at det arbejdende landbrugs funktioner kan belyses og retledes udfra den anskuen af naturens lovmæssighed i jord, planter og dyr, som antroposofien giver udtryk for. Metoden er udarbejdet for jordbrugere og ikke specielt for antroposofiske jordbrugere.

Rudolf Steiners impulser til en jordbrugsreform blev givet ved det såkaldte landbrugskursus på godset Koberwitz ved Breslau i 1924. Fra Steiners side var det ikke nogen detailleret anvisning for praksis, men blot en ny blikretning og store hovedlinier, og disse er i årene siden da blevet søgt »oversat« til praktiske arbejdsanvisninger, efterprøvet ved forsøg. Dette arbejde foregår stadig.

Grundlæggende anskuelse

I bio-dynamisk dyrkning betragtes planterne som væsener, der eksisterer i to verdener: materiens og livets. For det gængse nutidige jordbrug er planteavl kun et *stofligt* problem, der angår tilførsel af gødningsstoffer, stoffer til bekæmpelse af sygdomme og skadedyr o.s.v., medens livets område negligeres, fordi det ikke gennemskues. I bio-dynamisk jordbrug opfattes »livet« i planterne som et ordnende eller organiserende princip, i antroposofiens terminologi kaldet »æteriske kræfter«, men i den bio-dynamiske praktikers sprogbrug gerne betegnet som »organiserende kræfter« i planten, fordi det er disse kræfter, der organiserer (sammenbygger) de optagne mineralske substanser til organisk cellevæv. Medens plantens substans erkendes med vore sansers hjælp, tilhører livet eller de organiserede kræfter en »oversansbar« verden, der dog ikke derfor er mindre real end den stoflige. Kan vi end ikke »se« de organiserende kræfter, tvinges vi ved objektiv betragtning af planternes vækst til at erkende deres eksistens, thi ingen kemisk eller fysisk læresætning kan forklare, at de optagne plantenæringsstoffer udformer eller opbygger sig til gulerødder, jordbær, havreplanter etc. Kun tilstedeværelsen af et usynligt organiserende princip i planten kan forklare dette.

Praktisk gennemførelse

Den bio-dynamiske dyrken er en bevidst arbejden med de organiserende kræfter, i erkendelse af at planterne *foruden* stoflig næringstilførsel *tillige* har behov for tilførsel af impulser til opbygning af »livet«, deres organiserende kraft, så denne magter sin opgave: at sammenbygge de mineralske »byggestene« til stærkt og sundt cellevæv.

En konsekvens heraf er, at der som gødning så at sige udelukkende anvendes organiske bestanddele, først og fremmest staldgødning og forskelligt planteaffald, som inden brugen gennemgår en »forædling«, der viser sig ved en formuldning af de oprindelige bestanddele, og som forhøjer deres indhold af de kræfter, der stimulerer den organiserende kraft i kulturplanterne. Mineralgødning (kunstgødning) anvendes praktisk taget ikke, da der i disse »døde« bestanddele ikke findes nogen livsopbyggende kraft, men kun substans. (Kun på nogle sandjordsejendomme er det nødvendigt med en minimal tilførsel af fosfor- og kaligødninger, medens kvælstofgødninger ubetinget udelades).

Et andet fremtrædende træk i bio-dynamisk praksis er anvendelsen af »præparater«, der dels nedlægges i gødningen, dels, udrørt i vand, udsprøjtes over jorden og planterne. Præparaterne bliver, efter de af Rudolf Steiner givne anvisninger i landbrugskursuset, fremstillet af forskellige bestanddele, bl. a. nogle lægeplanter, der behandles på en sådan måde, at de bliver stærkt biologisk aktive, d.v.s. at de, anvendt i rent minimale mængder — nogle få hundrede gram pr. hektar — direkte tilfører jorden og planterne stærke impulser til opbygning af deres organiserende kræfter.

Resultaterne

Udeladelse af kunstgødningen i et landbrug stiller visse krav til driftens tilrettelæggelse, d.v.s. besætningens størrelse, sædskifteordningen m. m., samt til brugen af præparaterne, der fremmer omsætningen i jorden og dermed frigørelsen af hidtil utilgængelige plantenæringsstoffer. Nærved 25 års erfaring i

Danmark viser, at når sådanne hensyn tages, vil avl og udbytte i et kunstgødningsfrit bio-dynamisk jordbrug fuldt ud ligge på højde med udbytterne i tilsvarende jordbrug efter den gængse driftsform.

Men iøvrigt er det ikke i størrelsen, men i *kvaliteten* af avlen, at vi må søge den bio-dynamiske driftsmådes egentlige formål og stræben, og ved kvalitet må vi helt enkelt forstå *tilstedeværelsen af stærke organiserende kræfter i plantesubstansen. Kvalitet* har i denne betydning virkninger på to områder:

Det første er den menneskelige ernæring. Mennesket lever ikke direkte af de substanser, som det spiser, og som før eller siden udskilles af organismen igen, men af de biologiske kræfter, som er tilknyttet føden. d.v.s. de organiserende kræfter, som har forbundet sig med plantevæksten under dennes udvikling som det sammenbindende element i cellevævet, men som nu, under fordøjelsesprocessen, skilles derfra igen ved substansens sønderdeling, og frigjort fra substansen står til rådighed for menneskets organisme som vor sande ernæring, der metamorfoseres til de mange forskellige funktioner, som kendetegner det levende menneske. Føde med et minimalt »indhold« af disse livets organiserende kræfter er underlødig og kan kun yde kalorier, d.v.s. fede, men ikke i egentlig forstand ernære.

Det andet område af kvalitetsbegrebet gælder forholdet til plantesygdomme og skadedyr. Medens mennesket i sin føde søger de højest udviklede organiserende kræfter i planten, må det lavere dyreliv (insekter m. m.) og det lavere planteliv (svampe, bakterier m. m.) ernære sig af planter med svagere organisationskraft, d.v.s. med en svag sammenbygning af det organiske væv enkelte bestanddele, hvorved de lavere livsformer med deres svagere fordøjelsesapparat finder deres naturlige levemiljø i sådant plantevæv. Overfor fast sammenbygget cellevæv, d.v.s. væv med stærk iboende organisationskraft, må de gøre holdt som foran en uindtagelig borg. Sådant plantevæv er simpelthen ikke deres føde. Deres naturlige virkeområde er planter, som er ved at visne og gå ud, idet den organiserende kraft bliver trukket tilbage fra substansen, og alle døde plantedele, som skal formuldes og påny indgå i naturens kredsløb. Når planterne avles uden hensyntagen til indforlivningen af stærke biologiske kræfter i deres substans, men kun efter princippet den størst mulige masse, får de samme karakter som døende og henvisnende planter, og de er da det naturlige ernæringsområde for hele det lavere dyreliv, der søger sin føde i denne »løsere« sammenbyggede plantesubstans. *Det moderne, intensive jordbrug avler i virkeligheden insektføde og ikke menneskeføde.* Derfor angribes afgrøderne af insekter m. m. og er ikke fuldlødig menneskeføde. De stadig sværere insektangreb søges da bekæmpet med *stadig giftigere midler* med al den risiko, som denne konsekvente forgiftning medfører for konsumenterne. (Dette emne har forf. udførligere behandlet i pjecen »Vor livsfarlige føde«, som kan købes i Råkostdepotet og Helse for 1 kr.).

I den bio-dynamiske dyrkningsmåde er plantesygdomme og skadedyr vel ikke noget ukendt begreb, men det er en kendsgerning, at planterne er ganske anderledes selvsunde end i gængs »kemisk« dyrkning, og den hærgen af insekter, som ellers er almindelig, hvis ikke planterne indhylles i et panser af gift, kendes ikke. Almindeligvis sprøjtes der ikke med gift i et bio-dynamisk landbrug, gartneri eller frugtavl (og varer, der udbydes til konsum, er *aldrig* besprøjtede), og dette skyldes, at *giften ganske simpelt ikke behøves,* fordi planterne er dyrket

sunde. Den bio-dynamiske dyrkningsmåde har ikke til hensigt at konkurrere den gængse intensive dyrkningsform ud m.h.t. avlens størrelse, men at vise en farbar vej ud af det uføre, som er opstået gennem en planteavl, der er baseret på en rent stoflig grundanskuelse, og som ikke kan holde liv i planterne uden *de umådeholdne mængder af stærke giftstoffer, som nu er en alvorlig trussel mod folkesundheden.* At afværge denne trussel var Rudolf Steiners formål med den indsats, han gjorde på jordbrugets område.

Fra et medlem, der i mange år har opholdt sig i USA, har vi modtaget følgende:

En vegetars betragtninger

Mine tanker dvæler ofte ved den store livsgåde, de store, hidtil ubesvarede spørgsmål:

Hvor kom vi fra? Hvad er vi her for? Og hvor går vi hen herfra?

Hvorfor er vi blevet sat her på jorden for i nogle få øjeblikke ud af evigheden at eksistere, blive født, leve, dø og hvad sa?

Og hvad er det så for et liv, mange af menneskene lever her?

Når vi ser tilbage så langt, som vor viden rækker, og studerer menneskets livsvilkår og menneskets natur gennem årtusinder, hvad ser vi så?

Vi ser, at menneskene har haft en frugtbar og vidunderlig planet at leve på, hvor de kunne have levet i fred og fordragelighed med hverandre og sammen arbejdet hen imod den vegetariske levemåde og det ideale samfund.

De kunne have levet i et jordisk paradis, hvor livet i dag ville have været lyst og lykkeligt.

Men menneskene har hidtil ved deres egenkærlighed, havesyge, begær og falskhed ødelagt *næsten* alle håb om et jordisk paradis.

Kun nogle få grupper her og der har nået dette mål.

Meget af vor kultur og civilisation er falsk og unaturlig.

De fleste menneskers levemåde, deres føde, klæder, boliger og samfundsliv er ødelæggende og sundhedsnedbrydende.

Der er tre ting, der særligt betyder så meget for os: At være sunde, lykkelige og tilfredse.

Jeg har i mit liv i mange lande levet blandt mænd og kvinder, der var sunde, lykkelige og tilfredse.

De var sunde, fordi de levede vegetarisk, lykkelige, fordi de ejede sundheden, og tilfredse, fordi de ved at leve sundt og nøjsomt havde vundet friheden.

De havde levet utilfredse i det civiliserede samfund, i maskinernes verden under hårde kår. De var nu vendt tilbage til naturen og dér fundet det ideale liv.

De var kommet til klarhed over, at verdens guld og glimmer ikke bringer os lykke, tværtimod!

Vi mennesker er blevet for civiliserede og blødagtige, vi lever et unaturligt liv, pakker os ind i for mange klæder i stedet for at lade solens livgivende stråler brune og hærde vort legeme og give os modstandskraft imod sygdomme.

Man sover på bløde madrasser, under bløde tæpper og forvænner sig.

De fleste menneskers føde er ofte så forfinet og forkogt, at næsten al næringsværdi, vitaminer og salte er blevet fjernet eller ødelagt.

Vi, der lever under civilisationens velsignelser og forbandelser, har forladt naturlivet, og de fleste lever et snævert liv både legemligt og åndeligt. Et liv fuldt af bekymringer, sygdomme og nød.

Vi bygger skyhøje huse langs byernes gader, og mellem disse sten- og stålkolosser lever menneskene ved dag og ved nat. De ser sjældent solen, men lever i kunstigt lys og i dårlig luft. Et liv, som vi kalder moderne, og som vore samfundsledere lovpriser og mener, vi bør være stolte af, fordi det viser menneskets opfindsomhed og udvikling.

I disse storbyer farer menneskene rundt som myrer døgnet rundt, jager og higer, men efter hvad?

De er alle mere eller mindre nervøse, syge og utilpasse og forkorter deres liv ved deres bekymringer.

Dette er vor højtpriste civilisation! Atom- og maskinalderen. Højdepunktet af menneskets udvikling.

En civilisation, der medfører, at der i USA bliver dræbt ca. 50.000 mennesker årligt i trafikken alene.

Ved atom- og brintbomber kan vi i løbet af få timer dræbe et helt lands befolkning og alt levende, som findes der.

Der er plads for alle, og der er livsfornødenheder for alle, når blot vi udnytter alt på den rette, naturlige måde, men vi har alle meget at lære, inden vi når så vidt.

Vi må forandre os selv, ikke være så egenkærlige og havesyge, men være hjælpsomme og opelske kærligheden til vor næste.

Jeg har håb om, at dette engang vil ske! Håb om, at mine drømme om det ideale liv og det ideale samfund for alle engang vil blive til virkelighed, og at kommende tider vil lære os at finde vejen ud af dette kaos, vi nu har, og bringe os alle de tre ting, der betyder så meget for os mennesker: Sundhed, lykke og tilfredshed.

Henry Andersen.

Rettelse

I nr. 4 af Veg. Tidsskr. har der indsneget sig en vildledende fejl i artiklen om hjernetrusten.

Side 77, lin. 25, står, at syremangel befordrer kræft.

Dette skal være, at iltmangel befordrer kræft.

Side 78, lin. 22, står, at meget mælk medfører stort syrebehov.

Dette skal være, at meget mælk medfører stort iltbehov.

Vi beklager.

Red.

Afholdshotellet · Vegetarisk køkken

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

Skodsborg-Helsingør

Fra 3—10 d. å. vil vi hver tirsdag bringe varer til vore kunder på denne strækning

De bedes venligst bestille varerne senest mandag.

Råkostdepotet

Gothersgade 129,
København K.
Telf. Central 62.

FOR SUND ERNÆRING: forlang CLAUDI's KOLDPRESSEDE MAJSOLIE

som er særlig anvendelig og god p.g.a. den rene majskimaroma til salater, dressing, mayonnaiser, til kogning og stegning m. m.
Anvendes som led i skånekost og diætplan, spørg Deres læge om resultaterne med majsolie og anvendelsen af denne mod åreforkalkning, kredsløbsforstyrrelser, hjerte, stofskifte m. m. m., og han vil give Dem besked.
Claudis Majsolie er en 100 % ren majskimolie uden tilsætning af kemiske midler af nogen art, forhandles kun på glasflasker og ikke på metal, som kan gå i forbindelse med varen.
Forhandles af førende apoteker samt af Råkostdepotet og Knudsens Reformforretning o. a.

Den hurtigste og billigste hushjælp er »Piccolo«

Denne stærke maskine (½ hestekrafts motor) kan tilsættes redskaber til udførelse af næsten ethvert husligt arbejde, idet den kan presse saft, rive råkost (3 riveskiver), mixe, male, hakke, røre, piske, ælte, slibe, polere, bore, støvsuge, skumrense møbler og tæpper, tilsættes hobbyværktøj. Den er en uundværlig hjælp, ikke mindst hvor husmoderen er selverhvervende eller svagelig. - Demonstreres i hjemmene. - Leveres også på konto. - Nærmere oplysninger ved

Fru ANNA C. PEDERSEN.
Tlf. 60 16 54.

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.

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. Aben hele året.

Eva og Harry Karbæk.

Vibrationsmassage

i forbindelse med stråleterapi giver en både fysisk og psykisk stimulans; er derfor i høj grad sundhedsbefordrende. Tid efter aftale. Tlf. 60 16 54.

ANNA C. PEDERSEN,
Merløsevej 15, II, Brh.

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.

SUNDHED OG KRÆFTER

YOGHURT
i tabletter
BULGURT
fremstillet på original bulgarsk
YOGHURTSTAMME



Distribuering
CASTUS
HE 51 71

— et HELSE-KOSTPRODUKT

YOGHURT I TABLETTER — BULGURT EN GROS

Fa. Castus, Strandvej 163. Hellerup 5171.
Fa. Den sanitære Fødevarefab., Baldersgade 14, Kbhvn. N. Ta 289.

Bulgurt fås i følgende forretninger:

Råkostdepotet, Gothersgade 129. C. 62.
Drogeriet, Vestervoldgade 85. By 6501.
Restaurant Helse, St. Kongensgade 36. Pa 8855.
Sanafer, Kirsteinsgade 11, Tr. 4239.
Vegetaren, Dæmningen 38. Vejle 4342.

ta' cyklen
- det er sundt

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 og søndag lukket.
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.

Mensendieck Gymnastik

Holdningskorrektion — Åndedrætsøvelser — Afspænding
Speciel opøvelse af svag rygmuskulatur

Ebba Heyman

(Master of Art in Physical Education)

St. Strandstræde 11 - Palæ 6119. Medl. af Dansk Mensendieck Forbund.

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.

SANAFER

Kirstinsgade 11, v/ Nøjsomhedsv. 4, København Ø.,

anbefaler sig med hjemmebagt grahamsbrød, alle Skodsborg-produkter, stort udvalg i honning og urtete, ølgær, hvidløgspiller og andre kosttilskudspræparater, hvedekim og klid, bio-dynamisk dyrkede æbler og grønsager etc.

Forretningen er åben kl. 9,30—17,30. Fredag lukkes dog ½ time før solnedgang. Lørdag lukket.

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

TRAPHOLT

ÆBLER

DIREKTE TIL PRIVATE

Lynnedkølet - derfor vitaminholdige
Forlang vor æblebrochure **(Tlf. 277)**
Trappergaardens Æblehaver. Kolding

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



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.

LIVOL

Hvidløgs-bær

giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidløgs bestanddele
Uden smag og lugt. 180 stk.
— nok til en måneds forbrug.... 2,50
Kurpakning med 540 stk. kr.... 6,50
Fås hos købmænd
og materialister



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

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.

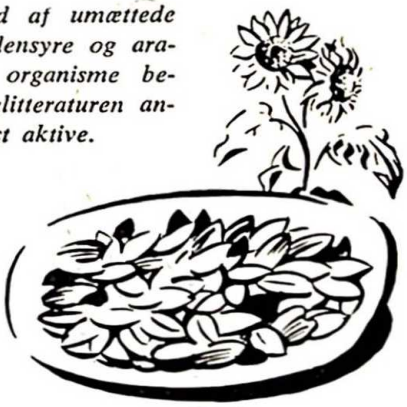
KAFFE HAG DEPOT . Nørre Voldgade 23, København K . Tlf. MI 2333



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