Vegetarisk Tidsskrift



Foto: H. Nielsen.

I dette nr. bl. a.: Vi må begynde med jorden - Sund levevis - Sådan arbejder man i Sverige - Avisnyt - Møder.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

54. årgang
nummer 1

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 (bedst kl. 18—19).

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.

Annoncepriser: ½ side kr. 75,00 — ¼ side kr. 40,00. Millimeter kr. 0,50 for enspaltet. — Bagsiden: ½ side kr. 90,00, ¼ side kr. 50,00.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Helse Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Åben mandag—fredag 11—19.

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. Også campingplads og vandrehjem.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

MØDER

Tirsdag den 6. februar kl. 20 taler læge John Olesen i ROMA, Østerbrogade 85, ud fra sin mangeårige erfaring om: *„Kan man bedømme et menneskes sundhedstilstand og dermed hans modstandsdygtighed?"*

Dr. Olesen, der er vegetarisk interesseret, har skrevet en meget interessant og givende bog: „Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktivt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator". Man får her oplysning om, hvad der foregår i vort legeme, hvor vigtigt det er, at kredsløbet er i bedste orden. Dr. Olesen skriver om seks vigtige faktorer for et sundt kredsløb: 1. Ernæringen; 2. Temperaturforholdene; 3. Muskelarbejdet; 4. Det statiske tryk; 5. Den psykiske belastning; 6. Åndedrættet.

Alle er velkomne til denne aften i ROMA. Entré: 1 kr. for medlemmer, 1,50 kr. for ikke-medlemmer.

★

Torsdag den 15. marts kl. 20 taler en god gammel bekendt, gårdejer Peder Madsen, Bråde, om *„Sundhedens forudsætning"* i restaurant HELSE, St. Kongensgade 36, mezz.

Entré som sædvanlig: 1 kr. for medlemmer, 1,50 for ikke-medlemmer.

Peder Madsen er en af vore førende kapaciteter inden for biodynamisk jordbrug, idet han har drevet sine velholdte marker på denne måde i ca. 20 år. Desuden er Peder Madsen en glimrende taler, så vi kan glæde os meget til denne aften.

★

Den 17' Internationale Vegetarkongres

afholdes i Barcelona, Spanien, 23.—29. juni 1962.

Indskrivningen finder sted i løbet af lørdagen den 23. juni. Åbningshøjtideligheden er om aftenen. Indskrivningsbeløbet er 2 engelske pund sterling.

De, der kunne tænke sig at deltage, gør bedst i at skrive til Mr. Geoffrey Rudd, International Secretary of International Vegetarian Union, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England, og bede om at få sendt nærmere oplysninger. Man vil så få sendt alle oplysninger om priser, hoteller og indmeldelse etc.

Sprogene på kongressen bliver engelsk, tysk, fransk og spansk.

Det er bedst nu at skrive på engelsk til unionen.

Eventuelle forespørgsler kan stiles til: Oluf Egerod, Hagavej 10, 1. th., Søborg (Søborg 7893).

De medlemmer, der kunne tænke sig at deltage i kongressen, bedes melde sig til formanden, så vi kan forsøge at arrangere en fællestur.

★

Forsidebilledet viser hr. og fru Idorn, »Det hvide Hus«.

Sund levevis

»Dansk Vegetarisk Forening« ser det som sin opgave at bringe oplysning om sund levevis, og med den tiltagende sygelighed som baggrund vil man med denne pjece forsøge at nå så vidt ud i befolkningen, som foreningens økonomi tillader det.

Den stigende sygelighed forårsages af mange faktorer. Støjplagen, luftens forurening, det hektiske og forjagede tempo, medicinmisbruget, overdreven brug af nydelsesmidler (herunder alt »slik«), tilsætning af kemiske farve-, smags- og konserveringsmidler til vore fødevarer, giftsprøjtning af planter og frugttræer og sidst, men ikke mindst den civiliserede, forkerte ernæringsform.

Ethvert menneske burde kunne forstå, hvilket utal af lidelser og tab af tid og penge, dette forårsager — ikke blot for den enkelte, men for hele samfundet —, og vi opfordrer alle til at gøre, hvad de kan, for at modarbejde dette.

En af vejene hertil er en reform af vor ernæring.

Ernæringen begynder med *jordens dyrkning*. Den kolossale brug af kunstgødning giver en kvantitativ stor, men kvalitativ ringe høst, fordi kunstgødningen er »død« føde, der ikke giver liv til og stimulerer planterne, så de får en sund udvikling, men derimod giver en usund vækst, der er modtagelig for sygdomme og insektangreb. Insekternes opgave er i det væsentlige at fjerne alt sygeligt plantevæv, som ikke er sund næring for dyr og mennesker. Materialismen, profitbegæret, er imidlertid blevet så stort, at der intet hensyn tages hertil; tværtimod sprøjtes planterne med de stærkeste gifte for at dræbe insekterne. At de nyttige insekter som bier og mariehøns, fugle og markens smådyr også må lide en ofte langsom og pinefuld død, ignoreres, og den kendsgerning, at visse gifte, som f. eks. indeholder kviksølv, arsenik eller DDT, ophobes i planterne og derfra går over i dyrs og menneskers organer, hvor de gør deres skadelige virkning i det lange løb, affærdiges som »fanatisk vrøvl«. Dette til trods for, at sandhedselskende og ansvarsbevidste videnskabsmænd, heriblandt flere Nobelpristagere med professor Warburg, Tyskland, i spidsen, har konstateret rigtigheden af dette og ved en henvendelse til den vesttyske rigsdag har fået gennemført, at disse stærke gifte ikke må benyttes. Professor Warburg dyrker selv hele sit forbrug af frugt, grøntsager og korn efter den bio-dynamiske metode, og det burde alle, som på nogen måde kan få adgang til jord, gøre i så vid udstrækning, som areal og tid tillader.

Ved denne dyrkningsmetode bruges komposteret stald-, tang- og grøngødning, rigtigt behandlet ajle i forbindelse med bioteknisk jordbearbejdning og jorddækning. Ingen enkeltkulturer, men blandingskulturer. Til stimulering af jord og planter bruges plante-, humus- og kiselpræparater samt planteudtræk. Levende hegn plantes ved markerne til gavn for de insektædende fugle; planter man nøddebuske, får man igennem nødderne et første klasses næringsmiddel. Vejledning i den naturlige og rigtige dyrkningsmetode kan fås ved at indmelde sig i »Bio-Dynamisk Jordbrugsforening«, adresse: konsulent O. Elstrup Rasmussen, Vølundsvej 15, Åbyhøj, Jylland, telf. Århus (061) 5 75 58.

Til den rigtige pleje af *dyrene* hører også en gennemført staldhygiejne, og at dyrene får motion hele året igennem. Foregangsmænd har vist vejen ved at lade køerne gå løse på trægulv af træ eller anden form for løsdrift i stalden.

Forhåbentlig kommer den dag snart, da dyrene er så sunde, og behandlingen af mælken så hygiejnisk, at vi kan nyde den rå, hvorved alle dens livgivende egenskaber bibeholdes.

Man må håbe, at der snart kommer forståelse for, at det er nødvendigt med *plantning af skov*, hvor der er mulighed derfor, for at hæve den stadigt synkende grundvandstand, og at *de naturlige vandløb bevares* og holdes fri for forureninger. — *Drikkevandet* skal være friskt og fri for unaturlige tilsætninger, der overflødiggøres, når jord, planter, dyr og mennesker får den biologisk rigtige ernæring.

Den daglige føde bør bestå af fire femtedele frugt, grøntsager og mælk, en femtedel kornprodukter, og disse kornprodukter må indeholde det hele korn, som er formalet til fuldkornsmel, der anvendes til daglig i de forskellige brødsorter og til grød. Det hvide kemikaliefyldte mel, som er berøvet alle værdifulde egenskaber, bør kun anvendes ved enkelte lejligheder.

Kød, fisk, æg og sukker er usunde fødevarer; desuden er det set fra et moralsk og etisk synspunkt forkasteligt at dræbe dyr for at spise dem. Vort fordøjelsessystem er kun beregnet til en lacto-vegetabilsk eller ren vegetabilsk føde, idet vore tænder er stumpknudrede i modsætning til rovdyrenes og de altædende dyrs tænder, der er spidsknudrede. Af denne grund kan vi ikke fintygge kødet, og kun ved en grundig tygning bliver føden blandet med spyttet, som er nødvendigt for en rigtig fordøjelse. Vor fordøjelseskanal er også anderledes end ovennævnte dyrs. Kun abernes fordøjelseskanal er lig menneskets, og de lever jo fortrinsvis vegetarisk. Hos det spæde barn og dem, der lever vegetarisk, findes ingen bakterier i tyndtarmen, og i tyktarmen findes kun gæringsbakterier, beregnet til fordøjelse af grove vegetabilske stoffer såsom skaller af korn og frugter, kernehuse, cellulose fra grøntsager m. m. — altsammen noget som indeholder værdistoffer for legemet.

Kød, fisk og æg forrådner hurtigt i tarmkanalen på grund af det ringe indhold af jern og kalcium samt det store indhold af syredannende mineraler; derved opelskes en flora af forrådnelsesbakterier, som ødelægger og uddriver gæringsbakterierne.

1 g kød indeholder ca. 1.500.000 forrådnelsesbakterier, 1 g fisk indeholder 120.000.000 og 1 g æg ca. 50—220.000.000 forrådnelsesbakterier.

Forrådnelsesbakterierne inficerer tyktarmen og det lille blindtarmsvedhæng appendix, som spiller en så vigtig rolle ved fordøjelsen af de grove vegetabilske stoffer. Denne infektion er en væsentlig årsag til forstoppelse og mange andre ondartede sygdomme, idet giftene fra forrådnelsesprocessen opsuges fra tarmen og med blodet føres til alle organer, hvor de gør deres ødelæggende værk.

Det hævdes fra visse sider, at man kun får tilstrækkeligt med proteiner (æggehvidestoffer) ved at spise kød. Dette er imidlertid ikke rigtigt, for både i mælk og vegetabilske produkter som mandler, nødder, ærter, linser, brune og hvide bønner, soyabønner og sesamfrø har man nogle endog bedre proteinkilder. De nyeste undersøgelser og forsøg har vist, at 25—35 g protein er tilstrækkeligt til at dække et voksent, *vegetarisk* ernæret menneskes dagsbehov.

Så længe mælken skal pasteuriseres, er den lettest fordøjelig som syrnet mælk: tykmælk, yoghurt, ymer, langmælk o. a. Sætter man ærter og bønner

— hele eller malede — i blød i kogende vand i 1 døgn, behøver de kun at koge ½ time.

De friske frugtsafter, sukkerroer og sukkerrør er rige på mineralsalte, men *det hvide sukker* er et dødt, kemisk fabriksprodukt, der ligesom eddike udpiner legemet for dets beholdning af jern og natrium, uden hvilke blodet ikke kan optage den fornødne mængde ilt, der er en betingelse for, at forbrændingsprodukterne kan uskadeliggøres og føres ud af legemet.

Øl, vin og alle andre alkoholiske drikke er fattige på organiske mineraler og tærer derfor på legemets forråd heraf. Navnlig blodet berøves sine mineralsalte, og når alkoholen iltes — forbrændes — i legemet, dannes der store mængder kulsyre, der i forbindelse med ovennævnte forhold skaber een af hovedårsagerne til fedme og mange svære kroniske sygdomme. Hidsende drikke er »nervepiskere«, men i samme omfang, som nerverne får kunstige stimulanser, bliver de svækkede. Ernæringseksperten dr. Kellogg har påvist, at koffeinet, som hører til de skadelige stimulanser i kaffe, te, kakao, coca-cola, maté og kola, optræder i en styrke af 1—2,05 pct.

Tobakkens og navnlig cigaretternes andel i kræftsygdommene er gennem dagbladene blevet så kendt, at man må undres over, så mange fortsat tør ryge cigaretter; men grunden er vel i mange tilfælde den, at rygerne er blevet slaver af nikotinens falske stimulans. Den vegetabilske ernæring er en effektiv hjælp til at komme ud af den onde cirkel, men skal det lykkes at gennemføre denne ernæringsreform, må vi gøre os klart, at hele vor åndelige indstilling skal være positiv. Vi må lære os selv og andre at forstå, at vi »ikke lever af brød alene«, men at der findes værdier, som er mere værd end nydelsesmidler, penge og høje stillinger i samfundet. Medmenneskeligheden må gå forud for de materielle ting. Kun ved denne indstilling får vi den fulde sundhed gennem den naturlige ernæring, tilstrækkelig motion og frisk luft for den nødvendige iltning — fornyelse — af bladet, kold havsaltvands-afvaskning om morgenen. Læge John Olesen har skrevet en bog om kredsløbet, hvori han som sin mangeårige erfaring hævder, at kredsløbet er i uorden og må behandles, så snart man mærker, at huden er unormalt kold på hænder, ben og fødder, som er de organer, hvor kredsløbet først svigter.

En international sammenslutning af ernæringsforskere, professorer og læger fra hele verden med professor Schweigart som præsident har anerkendt Waerland-kosten som den bedste, der findes for tiden, og i det følgende skal der gives en kostplan i lighed dermed.

Morgen: Urtete. Der findes et stort antal af velsmagende urteteer: hvidtjørn, pebermynte, hyben, brændenælde, padderok m. fl. — Efter teen, som eventuelt kan sødes med honning, spises frisk frugt og 1½—2½ dl surmælk. Herpå kan drysses knust hørfrø, solsikkefrø, *sesamfrø*, mandler eller nødder. *Intet brød!*

Kl. ca. 12: Fuldkornsbrød af rug eller hvede, smurt med koldpresset olie af majs-, solsikke-, soya-, sesam- eller hørfrø; eventuelt med *skrabet* smør. Fedt og margarine er opvarmede, hærdede fedtstoffer, som er medvirkende årsag til åreforkalkning. Som pålæg: rå agurk, tomat, skørost, norsk gede- og myseost, dansk ost — men kun hvis den er fri for salpeter og kogsalt (havsalt bør bruges i stedet for), løg, hakket eller klippet persille, dild, purløg, karse, kørvel, grønkål, salat, let udblødte tørrede frugter, kernerosiner, *frisklavet* frugtmos:

frugten rives rå, eller skæres i små stykker, koges i 5 minutter med kun lidt vand, tilsættes eventuelt lidt kandissukke eller honning. Kærnemælk til maden. For svage maver er *fuldkornsgrød* det bedste. 3—4 spsk. hvede-, havre- eller rugmel (helst nymalet — til malingen kan bruges kaffemølle eller håndkværn) sættes i blød i ca. 1/4 l kogende vand om aftenen og trækker under låg til næste dag, koges i 5, højst 10 minutter, afsvales og tilsættes 2 spsk. knust hørfrø, 2 spsk. koldpresset olie, 1—2 g havsalt. Spises med en kompot af ca. 100 g tørrede, udblødte frugter, f. eks. svesker, abrikoser, pressede dadler, kernerosiner, figner eller ovennævnte frugtmos. Kærnemælk til.

Eftermiddag: Urtete — uden brød —, eller lidt frisk frugt.

Kl. ca. 18: Råkostsalat bestående af rigeligt med hakket grønt, grønærter, agurker, blomkål, tomat, løg, revet peberrod, radiser, ræddiker og hvad der ellers kan veksles imellem. *En eller to slags* fintrevne *rodurter* og/eller kål: gulerødder, rødbeder, persillerod, pastinak, selleri, jordskokker, hvid- og rødkål; dette vendes i en marinade, bestående af 2 spsk. koldpresset olie, 1 spsk. citronsaft, 1 barne- eller teske honning, som piskes sammen. Hertil *dampkogte* kartofler med skræl. Man anbringer en rist i gryden, således at vandet ikke når kartoflerne (en praktisk grøntsagsrist fås hos Bøgelund-Jensen, Rådhuspladsen, København). Helst skal kartoflerne skures så godt rene, at skrællen kan spises med (fremmer fordøjelsen). Hertil 1—1½ dl surmælk.

Senere eventuelt kun 1 kop urtete eller frisk frugt.

Alle mennesker trænger til at få et kosttilskud hele året rundt, bestående af 3×1 tsk. calciumgluconat eller mælkesurt kalk, som absolut indtages *efter* maden. 3×1 barnesk. el. 3×2 ølgærtabl. daglig; om vinteren desuden 3×1 tskf. dr. Grandels AD-vitaminolie, pause efter 2 mdr. forløb i 1 md.

Børn kan spise det samme, men må have mellemmåltider med henholdsvis brød og frugt formiddag og eftermiddag. Børn under 1 år må have frugtsaft og moset frugt, råsaft af gulerødder og grønt til kartoffelmos. Efter diegivningens ophør er den syrnede mælk, indtil der kan fås rå mælk i handelen, bedst for børnene. Afsiet suppe af fuldkornsmel (senere usiet), tillavet som fuldkornsgrøden, men med forholdsvis mere vand og kun tilsat 1 tsk. knust hørfrø (evt. afsiet), 1 tsk. koldpresset olie og kærnemælk i eller til.

Mennesker, som hidtil har levet på den sædvanlige kost, kan ikke umiddelbart gå over til den her nævnte kostplan, uden først at have fået en udrensningskur og eventuelt en tarmskylning. Har man ikke mulighed for at gennemgå en sådan kur, ændres langsomt på kosten, idet man begynder med at indskrænke kød- og fiskeforbruget, spise dampkogte grøntsager med rigeligt hakket grønt på (ikke råkost i begyndelsen). Fuldkornsbrød i stedet for franskbrød.

Syge mennesker må have bestemte diæter med særlige tilskud og behandlinger. I Norge, Sverige, Finland, Island, Tyskland, Schweiz, Italien, USA og flere andre lande findes store kursteder, ledet af autoriserede læger, hvor patienterne helbredes udelukkende ved hjælp af naturlige, biologiske midler; hertil må også regnes kiropraktisk behandling, som er nødvendig ved fejlstillinger i rygsøjlen. Her i landet har vi »Humlegården«, Humlebæk, hvor der udelukkende gives råkost af frugt, grøntsager og korn, Råstrup kursted i Svendborg, der drives som rekreationshjem, »Det hvide Hus« i Odder, hvor der

også gives fysiurgiske behandlinger, samt »Stavrby Bondehave«, Middelfart, som tillige har vandrerhjem og campingplads.

LITTERATUR:

Are Waerland: »Mit Ernæringssystem«
Prof. Arnold Ehret: »Slimfri Diæt«
Dr. med. Robert G. Jackson: »Aldrig mere syg«
Læge John Olesen: »Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktivt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator«.
Fås i Råkostdepotet, Gothersgade 129, København K.

RESTAURANTER:

ROMA, Østerbrogade 85.
HELSE, St. Kongensgade 36, mezz.
Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A.

REFORMFORRETNINGER:

Råkostdepotet, Gothersgade 129, København K., C. 62.
Reformforretningen, Stubmøllevej 22, København SV, Valby 7251.
Sanafer, Kirsteinsgade 11, København Ø, Tria 4239.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, København Ø, Øbro 24.
Vegetaren, Dæmningen 38, Vejle, Vejle 4342.
Ernst Hansen, Nørregade 28, Odense, 12 02 42.
Specialforretningen med Sundhedsfødevarer, Nørregade, Århus 2 15 55.

Beredskabslager!

Da vi fra flere sider er blevet opfordret til at anvise et beredskabslager for vegetarer, hvis ulykken i form af en krig skulle ramme os, vil vi anbefale alle altid at have godt med frugt: æbler, appelsiner, grape, nødder, figner, dadler, rosiner, samt korn, kartofler, gulerødder og andre urter, der kan holde sig og spises ukogt. Alt må jo blive efter den plads, den enkelte har. Desuden er knækbrød, Castus pålæg, koldpresset olie samt dåsevarer fra den Sanitære Fødevarefabrik holdbare og nærende ting.

Men lad os ikke frygte for noget. Lad tanken om det gode blive stærkere end frygten for det onde. Frygt og angst virker hemmende på vor sundhedstilstand. *Tanken er en energi-kraft, der magnetiserer vort blod.* Hvis vi alle ikke vil krig, ikke vil dræbe noget levende, men kun er opfyldt af kærlighed til *alt* omkring os, da bliver grusomheder en umulighed.

Derfor må vi sætte tanken ind på, at der ikke må blive krig.

E. B. N.

Et godt og lykkeligt nytår ønskes alle vore læsere!

Gyldne toner fra dagspressen i den senere tid

Københavns kommunehospitaler vil kun have kemikaliefrit mel

Hospitalerne under Københavns kommune har i denne måned — for første gang — i sine licitationskrav med hensyn til leverancer af mel til madlaving på hospitalerne indføjet en bestemmelse om, at melet skal være ubleget og kemikaliefrit. Det er sket efter en beslutning i hospitalsdirektoratet på baggrund af en forespørgsel til Kommunehospitalets 7. afd., overlæge, dr. med. Tage Bjering, under hvem Københavns kommunes ernæringsfysiologiske laboratorium sorterer.

Den daglige leder af laboratoriet, læge E. S. Olesen, udtaler:

— Så vidt vi har kunnet skønne, er der overhovedet ingen saglig begrundelse for, at man skulle bruge bageforbedret og afbleget mel til madlavning. Man véd reelt ikke noget om, hvorvidt kemikalierne i mel er skadelige, men ved helt at undgå dem risikerer vi i al fald ikke noget. Det er i øvrigt også baggrunden for, at de københavnske hospitaler nu udelukkende får leveret franskbrød, der er bagt af ubleget, kemikaliefrit hvede, tilsat et bageforbedrende valle-produkt i stedet for kemikalier. (»Det gyldne mel. Red.). Denne ordning har været i kraft siden 1. maj 1961; i det første par måneder som et eksperiment, senere som en fast ordning, som man — så vidt jeg har kunnet skaffe oplyst — stort set er tilfreds med overalt. Vi véd, at man udmærket kunne bruge andet end det færdige valleprodukt som bageforbedrende ingrediens — f. eks. skummetmælk og ascorbinsyre i forbindelse med en forlænget modningstid for dejen. Når man har valgt valleproduktet, er det formentlig, fordi det blev tilbudt som leverance til Folkekøkkenernes Bageri, der har eneret på brødleverancer til hospitalerne, og fordi man undgår den forlængede modningstid.

☆

Vi bliver omvandrende kemikaliebutikker —

Må vi så bede om nogle fanatikere!

Som modvægt mod al den foragt, vi normalt producerer, når det gælder fanatiske forkæmpere for det ene eller det andet, må det indimellem slås fast, at fanatikerne ikke kan undværes. Det er fanatikernes skæbne at blive leet ud og hånet, men det er deres skyld, at der kommer skred i tingene, små bitte bitte skred, så det eventuelt kan skjules, at fanatikerne havde ret. Hvis de havde det. Og kom så frem, alle, der tror, at vi ganske langsomt er ved at blive forgiftet af vort daglige brød og det, vi spiser dertil.

☆

Farlig fejlernæring på vore hospitaler

Patienterne på danske hospitaler får en utilstrækkelig kost. Hvis hospitalsophold ikke var så korte, ville fejlernæringen på sygehuset i nogle tilfælde medføre sygdomstilstande.

På Sahlgrens hospital i Göteborg har man netop foretaget en undersøgelse af patienters kost. Man havde beregnet, hvad hver enkelt patient skulle have af

kalorier, protein, fedt, kulhydrat, jern, kalk og vitamin i den daglige ernæring, og det viste sig for kvindernes vedkommende, at de kun indtog cirka halvdelen af, hvad de skulle. For mændene var situationen bedre, men ikke god.

Årsagen til denne udsultning af patienterne med hensyn til de værdifulde elementer i kosten er dels, at de fleste spiser mindre, når de er syge og ikke får den sædvanlige motion, dels at hospitalskosten ikke er sammensat med henblik på, at den skal være fuldgyldig hos mennesker, der har midlertidigt nedsat forbrug.

Selv om der ikke foreligger tilsvarende undersøgelser i Danmark, viste en rundspørge hos forskellige overlæger, at vi har et tilsvarende problem i Danmark. Hospitalet burde, sagde lægerne, være et sted, hvor befolkningen lærte bedre spisevaner, men patienterne vil have, hvad de plejer, og det indretter hospitalerne sig på — med lidt dårlig samvittighed, men trøstet i forvisningen om, at der ikke kan ske alvorlig skade under et kortvarigt hospitalsophold.

I en ledende artikel i »Nordisk Medicin« hedder det, at lægerne ikke ville slå sig til tåls med så skematisk og summarisk en ordination af medicin som den, hvormed man affinder sig med den daglige diæt på afdelingerne. Jo mindre et menneske spiser, jo højere må koncentrationen af de enkelte livsnødvendige næringsstoffer være. Når det tager betydeligt længere for patienterne at komme i form efter et hospitalsophold, skyldes det, at man på hospitalet har give tomme kalorier i stedet for værdifuld næring. Rigtig næringstilførsel er ikke mindst vigtig før og efter operationer. Et proteintab på 50 g om dagen svarer til 2 kg muskulatur på otte dage. Hospitalerne burde knytte diætetikere til deres stab, således at man kunne undgå disse farer for patienterne.

☆

Vor daglige kost rummer måske farlige gifte

I de sidste 25 år er vi trådt ind i en ny epoke med hensyn til levnedsmiddelproduktionen, som er blevet fuldstændig industrialiseret i alle led lige fra begyndelsen ude i landbrugets bedrifter og på havet i fiskerbådene til den videre forarbejdning af fødevarerne, f. eks. i form af konserves.

Som en naturlig følge har anvendelsen af kemiske tilsætninger fået et omfang som aldrig før, men først i de sidste år er man fra lægelig side blevet klar over, at der kan være en betydelig sundhedsmæssig risiko forbundet med anvendelsen af kemikalier i vore levnedsmidler.

Det er i dag ikke muligt for den videnskab, der beskæftiger sig med de mangfoldige og uhyre komplicerede sundhedsmæssige problemer, som knytter sig til vor ernæring, med blot nogenlunde sikkerhed at sige, hvor mange slags kemikalier der er uønskede eller måske ligefrem sundhedsfarlige.

— Vi er inde i en kolossal udvikling på området, ikke mindst takket være dette århundredes utallige opdagelser inden for kemi og biokemi, og der bliver nu i alle industrialiserede samfund gjort en øget indsats af sundhedsautoriteterne, men vi står endnu langt fra målet, siger overlæge, dr. med. Erik Uhl fra Sundhedsstyrelsens ernæringshygiejniske afdeling.

Målet er naturligvis at nå frem til sikker viden om, hvilke kemikalier der er ønskelige i vore levnedsmidler, hvilke der hverken gavner eller skader, og hvilke der så afgjort er uønskelige. Det internationale samarbejde i den forskning, der er tvingende nødvendig, udbygges i hastigt tempo, og herhjemme får

vi et nyt og uhyre værdifuldt kort på hånden ved oprettelse af Statens Levnedsmiddel Institut, som der med rette stilles store forventninger til.

Allerede ved overgangen til den nye epoke var man klar over risikomomentet, men det var dog først og sidst den mikrobielle side af sagen, de bakteriologiske problemer, man var optaget af.

— Men nu er søgelyset altså også rettet mod kemikalierne?

— Ja, i høj grad, og verden over er der en intens forskning i gang med henblik på sikring af de sundest tænkelige fødemidler. I første omgang gælder det om at registrere alle stoffer, der kan indebære en fare for sundheden, for i takt med den øgede erkendelse at indføre forbud mod sådanne kemikaliers anvendelse i vore levnedsmidler.

Om langt de fleste af de kemikalier, der findes i maden, gælder, at vi endnu ikke har et betryggende kendskab til deres virkninger på den menneskelige organisme.

— Og det er altså her, den intensiverede forskning sættes ind?

— Det må nødvendigvis vække bekymring, at levnedsmidler tilsættes stoffer, som vi ikke har præcis viden om, og det er så meget mere betydningsfuldt med en grundig og tilbundsgående undersøgelse, som en eventuel giftvirkning jo meget vel kan udvikle sig snigende og kronisk gennem hyppige indtagelser af selv små doser.

— Tilsyneladende uskadelige kemikalier kan altså på længere sigt have en yderst alvorlig virkning?

— Den skadelige indflydelse på organismen kan meget vel vise sig efter mange års forløb eller endog først — som det er konstateret ved dyreforsøg — i anden eller tredie generation, f. eks. ved nedsat levedygtighed og/eller forplantningsevne.

— Det er blevet nævnt, at gennemsnitsdanskeren daglig gennem kosten indtager omkring 1000 forskellige kemikalier. Men det er vel at skyde over målet?

— Det er nok lidt overdrevet, men der findes uhyre mange kemikalier. Af syntetiske, organiske farvestoffer kendes f. eks. langt mere end 2000 verden over. Men heldigvis er kemikalier — farve- og aromastoffer, sprøjtevæsker og konserveringsmidler, for at nævne de mest almindelige — naturligvis ingenlunde synonyme med giftstoffer.

— Er Danmark ikke et godt stykke bagefter mange andre lande, f. eks. USA, Holland og Sverige, når talen er om en effektiv levnedsmiddelforskning og -kontrol?

— Det kan desværre ikke nægtes, men på den anden side nyder vi i vid udstrækning godt af de resultater, der opnås andre steder takket være en vis koordinering på internationalt plan. Vi holder os så vidt muligt à jour med udviklingen, og hvis man f. eks. i USA — efter grundige analyser — registrerer et stof som uønsket eller skadeligt for mennesket, træffer vi de nødvendige forholdsregler.

— På mange områder er der allerede afstukket faste retningslinjer for levnedsmiddel-producenterne. Er der mange eksempler på direkte forbud?

— Adskillige kemikalier, som tidligere blev anvendt, er nu ulovlige. Således er der f. eks. sat en stopper for brug af hormoner ved fjerkræopdræt og indført bestemte grænser for, hvor meget penicillin der må blandes i kreaturfoderet, da disse ting »slog igennem« i det kød, der passerede over disken.

— Noget tilsvarende gælder vel de såkaldte tjærefarvestoffer?

— De syntetiske tjærefarvestoffer gav industrien en langt større farveskala i hænde, men det vides, at nogle af dem kan fremkalde kræft, især leverkræft. Sådanne stoffer blev der naturligvis straks skredet ind over for, selv om de kræftfremkaldende egenskaber kun med sikkerhed er konstateret på forsøgsdyr. Andre farvestoffer derimod er ikke sundhedsfarlige, og de kan frit anvendes i henhold til de vejledende lister, der er offentliggjort.

— Er der ikke på tilsvarende måde indført bestemte regler for en ting som emballagen?

— Det hedder udtrykkelig i loven om levnedsmidler, at f. eks. indpakningsmateriale og anden emballage, der kommer i berøring med levnedsmidler, skal være af en sådan beskaffenhed, at varerne ikke forurenes eller skades.

Hvis der afgives kemiske stoffer fra emballagen — et problem, der er nøje forbundet med de anvendte materialers opløselighed, er der jo i princippet tale om levnedsmiddeltilsætninger, og der må her regnes med selv meget små størrelser.

Ihvert fald teoretisk kan de afgivne kemikalier fra emballagen være skadelige for forbrugernes sundhedstilstand, selv om størrelsesordenen måske kun er een del pr. million eller f. eks. een del pr. milliard.

Der er i det hele taget store og delvis uopdyrkede felter at tage fat på, og loven om oprettelse af et dansk levnedsmiddel-institut er ikke kommet et øjeblik for tidligt, tværtimod. Vi har allerede alt for længe udelukkende bevæget os i de traditionelle baner med en intensiv bakteriologisk kontrol, mens den kemiske kun har været sporadisk og ganske utilstrækkelig.

Statens Levnedsmiddel Institut vil bringe os på højde med situationen, og vi må hurtigst muligt, slutter overlægen, søge at nå så vidt, at vi med sikkerhed kan sige: Nu er den danske levnedsmiddel-produktion af en sådan karakter og standard, at ingen risikerer gennem maden at indtage stoffer, der er sundhedsfarlige, eller som blot kan have skadelige bivirkninger.

☆

Vi er meget, meget glade for, at vore sundhedsmyndigheder nu tager alvorligt fat på det store problem med kemikalier i fødevarerne. Vi har de sidste 2—3 år gang på gang rettet henvendelser om et effektivt fødemiddelinstitut, ligesom vi meget ønsker de stærke, ødelæggende giftbesprøjtninger i gartneri og landbrug standset. Vi véd fra vort kendskab til det bio-dynamiske jordbrug både her i Danmark, i Sverige og i andre lande, at det er unødvendigt at sprøjte med giftige midler, hvis jorden holdes sund.

Ligeledes glæder det os meget, at snart sagt alle ugeblade til stadighed skriver om vegetar- og råkost.

Tiden er trods alt med os.

.. *E. B. N.*

Har nogle af medlemmerne lidt tid tilovers til en gang imellem at „tage et lille nap", vil bestyrelsen være meget taknemlig.

★

Vi anmoder venligst vore medlemmer om at betale kontingentet på vedlagte indbetalingskort.

En praktisk idealist

Mikkel Hindhede

1862 — 13. februar — 1962

Om hundrede år er alting glemt, siger man. Det gælder dog ikke den mand, hvis navn står over disse linier. I 100-året for sin fødsel huskes *Dr. Hindhede* af adskillige, som har ham at takke for en sund og fornuftig levevis. Ikke mindst Dansk Vegetar- og Råkostforening står i gæld til Hindhede og hans banebrydende arbejde for at reformere den traditionelle danske kost. Og det er ikke blot i Danmark, han er kendt og agtet: Hindhede er en af de få danske læger, som har opnået verdensberømmelse. På sit område er han respekteret og anerkendt som en foregangsmand — *mest* måske ude i verden, hvor hans bøger fortsat studeres, og *mindst* i sit fødeland, hvor man stadig synes hildet i gammel kød-overtro. (Den berygtede folkepjece »Hvis Krigen kommer«, som Statsministeriet i disse dage har sendt os ind ad døren, er et godt exempel med sit parodiske forslag til en nødforsyning).

Gennem et langt liv arbejdede Hindhede utrætteligt på at finde den levevis, der gav den mest fuldkomne sundhed og det højeste velbefindende. Og han slog fast, dels ved teoretiske studier, men navnlig ved *praktiske forsøg* med mennesker — sig selv, sin familie og sine forsøgspersoner — at en jævn og naturlig levevis var den bedste garanti for sundhed og livslykke. Sol, luft, motion og simpel, naturlig kost var hjørnestenene i Hindhedes »system« — hvis man da overhovedet kan tale om noget system i forbindelse med hans enkle anvisninger på en sund levemåde. Hindhede var mindst af alt teoretiker. Blæs teorierne et stykke, sagde han. Det er *resultaterne*, det kommer an på!

Ved langvarige videnskabelige ernæringsforsøg med *mennesker* — hvor tidligere forskere havde holdt sig til rotter, mus og marsvin eller blot til skrivebordsteorier — tog han grunden væk under de gængse dogmer om æggehvidestoffernes velsignelse og kødkostens uundværlighed.

Da Hindhede læste til medicinsk embedsexamen (som han bestod med udmærkelse — noget, der ikke var hændt i 46 år!), lærte han på Universitetet, at menneskets æggehvidebehov lå på 118 g daglig. Fik man ikke tilført denne mængde, og helst i form af kød (mindst ¼ kg kød pr. dag), da planteæggehvide ansås for værdiløs, var sundheden i fare.

Hindhede påviste, at denne lære var falsk, og at æggehvidebehovet lå på ca. ¼ af det påståede, og at vegetabilsk æggehvide med fordel kunne erstatte animalsk. Endvidere beviste han ved årelange forsøg med fedtfri kost, at der faktisk ikke gives noget fedtminimum: Grøntsager kan fuldt ud erstatte fedtet. Noget dengang nærmest revolutionerende, som stred mod alle dogmer og autoriteter. Men endnu i dag sker det, at vegetarer ængstes for at få for lidt æggehvide- og fedtstoffer i deres kost. Frygten er ganske ugrundet. Ingen af Hindhedes modstandere (og dem har det ikke manglet på) har gjort hans ernæringsforsøg efter og modbevist hans resultater, som faktisk nu er almindelig anerkendte. Her har vi fast grund under fødderne og behøver ikke at være i tvivl.

Fra 1910 til han faldt for aldersgrænsen i 1932, ledede Hindhede det af Staten oprettede »M. Hindhedes Laboratorium og Kontor for Ernæringsunder-

søgelser«, hvorfra han udsendte et halvt hundrede »Beretninger« med sine epokegørende forsøgsresultater. Det var derfor ganske naturligt, at Hindhede under første verdenskrig kom til at forestå Danmarks rationering. Han reducerede kvæg- og svinebestanden til et minimum og satte befolkningen på Hindhede-kost. Et kæmpemæssigt ernæringsforsøg, som bekræftede hans anskuelsers rigtighed: Sundhedstilstanden blev betydelig forbedret, og sygdoms- og dødelighedsprocenten gik stærkt ned. Dødeligheden var helt nede på 10,4 promille — den laveste, der nogensinde er set i noget europæisk land!

Hindhede glemte aldrig at agitere for sine ideer. Hvis hjertets renhed er at ville ét, som skrevet står, så ejede Hindhede denne hjertets renhed. Han var en agitator af Guds nåde, der forstod gentagelsens kunst og aldrig blev træt af at gendrive sine modstandere. Med ægte jydsk stædighed og stejlhed, men også med lune og humør og undertiden med bidende ironi, forkyndte han sine anskuelser, så ingen i det ganske land var uvidende om, *hvem* Hindhede var, og *hvad* han ville.

Når den danske borgers levevis — trods alt — er blevet sundere her ved århundredets midte end ved dets begyndelse, så er det Hindhedes fortjeneste fremfor nogen. Statistikken fra Københavns Grønttorv viser, at der spises flere gange så mange grøntsager pr. københavner som for 50 år siden.

Bortset fra det stadig øgede kaffe-, spiritus- og tobaksgriseri er det ved at gå op for en stor del af befolkningen, at det ikke er ligegyldigt, hvad man putter i maven. Men det tar sin tid at komme videre. Vi savner en agitator af Hindhedes format, for at det rigtig skal kunne trænge ind i folks bevidsthed. Hindhede gjorde sig for øvrigt ingen større illusioner. Han var ingen blåøjet idealist. »Verden dirigeres nu engang ikke af fornuft, men af gamle vaner, skik og brug,« sagde han ofte. Men for dem, der sætter fornuft over vaner og uvaner, har hans arbejde ikke været forgæves.

Selv var Hindhede et strålende exempel på rigtigheden af sine lærdomme: Aldrig syg, altid rask og rørig og åndsfrisk til det sidste. Daglig cyklede han ud til sin have i Dr. Hindhedes Allé, hvor han dyrkede sine grøntsager. Vi bør ikke dø, før vi er mellem 80 og 100 år, hævdede han. Han blev »kun« godt 83, men hade utvivlsomt oplevet sin 100-årsdag, hvis han ikke ved et uheldigt fald i vinteren 1945 brækkede den ene hofte. Under sygelejet stødte en blodprop til og gjorde ende på hans virksomme liv.

Hindhede hade et godt øje til alle overdrevne, ubeviste og ubeviselige påstande og måtte nu og da gå imod alt for »fanatiske« kredse inden for vegetar- og råkostbevægelsen. Selv blev han kaldt fanatiker, men var alt andet. Han gav sig ikke ud for at være vegetar og gik måske — efter vor opfattelse — undertiden lidt vel langt i sin tolerance. Men han sveg aldrig sin overbevisning.

Det er blevet sagt, at tiden er løbet fra Hindhede. Han er passé, påstår nogle. Det er noget slemt sludder. *Hindhede er så aktuel som nogensinde, hvis man ernæringsmæssigt set vil have orden i sine grundbegreber.*

Rigtignok udgjorde brød, grød og kartofler hovedbestanddelen i Hindhede-kosten, men han anbefalede altid folk at spise rigeligt med rå grøntsager og frugt. I hans sidste leveår indtog også råkosten en større og større plads i hans daglige husholdning, selv om han vedblev at mene, at *gennemført* råkost uden tilskud af brød og kogte kartofler var upraktisk og uøkonomisk på vore breddegrader.

Den, der vil leve sundt og fornuftigt, kommer ikke uden om Hindhede og hans livsværk. Læs ham og lær af hans praktiske resultater!

Jeg forlanger ikke, at De uden videre skal tro på mig, sagde den gamle ernærings-reformator engang til den, der skriver disse linier. Hør begge parter, vej argumenterne for og imod, og forsøg selv. Det er det, der tæller....

Hindhedes nu klassiske, dengang revolutionerende bog »En Reform af vor Ernæring« (Gyldendal 1906), hans hovedværk »Fuldkommen Sundhed og Vejen dertil« (Gyldendal 1934) samt hans lille erindringsbog »Af mit Livs Historie« (Gyldendal 1945) kan lånes på bibliotekerne, men er desværre udsolgt i boghandelen. Derimod kan man stadig få adskillige af hans »Beretninger« (Jacob Lunds Forlag) til rørende forhistoriske priser. Indholdet er dog alt andet end forhistorisk. Det er brandaktuelt. Her er et arsenal, som vi, der slås for en fornuftig levevis, sjældent går forgæves til.

Sovende var Mikkel Hindhede så vist ikke kommet til sine resultater. Helt op i hans høje alderdom kunne man til sen aften se lyset brænde i hans arbejdsværelse, og lige meget hvor tidligt man var oppe næste morgen, kunne man være sikker på at se hans hvide hoved bøjet over arbejdsbordet. Han var en flittig arbejder og en fremragende forsker, men først og sidst et stort og uegennyttigt menneske, som aldrig gik på akkord med det, han hade erkendt som sundt og sandt.

Lad os ære hans minde ved at følge hans exempel.

Alf Hjorth-Moritzsen.

En af dr. Hindhedes ældste »forsøgskaniner«, lærer Morten Stokholm, der er født samme dag som Hindhede, bliver i år 83. Han er stadig i fin form og et godt exempel på, hvad Hindhede-kost er værd i praxis. Morten Stokholms lille pjece »Sundhed, livskraft og livsglæde« er netop ved redaktionens slutning kommet i nyt oplag og kan stadig fås til den billige pris af 1 kr. *Red.*

Nytårsfesten i »HELSE«

lørdag den 13. januar 1962

Mon vi skulle have flere fællesspisninger i vor forening?

Der er altid fuldt hus til nytårsfesten, mens der til de ordinære møder, hvor der »kun« serveres åndelig føde, er mange ledige stole.

Nytårsfesten i år var ingen undtagelse. Der var fyldt til trængsel i Restaurant »Helse«s festlige lokaler med de smukt pyntede borde. Det var glædeligt at se, at der var så mange nye ansigter! Samtalen gik livligt ved alle borde — man stiftede nye bekendtskaber og genopfriskede gamle.

Den farvestrålende råkost, linsestegen med den delikate champignonsauce, og desserten: en lækker fersken, blev nydt — og diskuteret!

Aftenens taler: pastor Poul Hansen, holdt en festlig og inspireret nytårstale, som sluttede med Hans Hartvig Seedorffs smukke strofer:

»Engang når løbet er endt, skal du dømmes på dette: Gløder på livstræets grene en frugt af din stræben? Løfted du byrden for andre og letted du åget? Gav du den flygtende time en tilvækst af lykke?«

Hr. Hjorth-Mouritzsen talte om Hindhede og mindede bestyrelsen om, at Vegetarisk Forening har 75 års jubilæum om 10 år, og at det ikke var for

tidligt, at man begyndte at samle materiale til en oversigt over foreningens historie.

Derefter opførte »Helsepigerne« nogle lystige sketches, hvoraf man særlig må fremhæve Kirsten Hansens moderne, vegetariske »Hans og Trine«.

Mange af deltagerne sluttede aftenen med en kop urtete, og her fik man måske aftenens største oplevelse, idet Poul Hansen gengav »Den grimme ælling« på døvesproget. Vi oplevede dette eventyr, som vi vel aldrig før havde oplevet det!

Poul Hansen har det store aktiv at have noget på hjerte og have evne til at meddele det og gøre det levende for tilhørerne. Vi takker ham og alle andre, der bidrog til at gøre denne aften til en god optakt til det nye år!

Rie Ras—

Sådan arbejder man indenfor Helseforeningen i Sverige

3 læger står for et næringsråd og opfordrer i denne artikel at stå sammen og hjælpe Jerker Engborg økonomisk med hans bio-dynamiske skole, som vi tidligere har omtalt i dette blad. Vi danskere bør også hjælpe, da det faktisk er en sag, der gavner os alle.

Det gäller näringsreformens grundval

Ett upprop till Hälsas läsare från Hälsofrämjandets Näringsråd

Detta budskap riktar sig främst till dem av Hälsas läsre, som haft tidskriften så länge att de helt förstått dess och Hälsofrämjandets målsättning och som ser det som en stor uppgift att hjälpa till att förverkliga denna.

Har Du tänkt på att ett grundvillkor för genomförandet av livsförings- och näringsreformen är tillgången till fullvärdiga livsmedel? All diskussion om detaljer i vår livsföring ter sig ju löjlig och bleknar inför det faktum att hela den vegetabiliska hälsokosten genom nuvarande odlingsmetoder riskerar att bli mindervärdig och bemängd med rester av allt farligare besprutningsgifter.

Nu vill eliten av Sveriges biodynamiska odlare — med Jerker Engborg och Sven Engqvist i spetsen — söka råda bot på detta fundamentala missförhållande. De har påbörjat biologisk-dynamisk drift av Prinsnäs gård i Småland, 450 tunnland, varav 100 tunnland odlad jord, med ca. 50 nötkreatur. Enbart detta är ett stort företag, som kommer att förse många hälsokostare med fullvärdiga produkter. I detta nu står säden fin över vida fält och man räknar med att i höst skörda 10,000 tals kg grönsaker och ca. 150,000 kg potatis.

Skall vår jordbrukskultur i stort kunna räddas undan degeneration och förgiftning, måste pioniärerna få många efterföljare. Detta är en förutsättning för att över huvud taget göra »hälsolivsföring« möjlig i framtiden. Av denna anledning vill Engborg och hans medhjälpare i anslutning til gården starta en biologisk-dynamisk trädgårdsskola. Biologisk-dynamisk forskningsring har lovat ge skolan sitt helhjärtade stöd:

dock kan den ej stödja ekonomiskt, enär resurser därtill saknas. För ändamålet behövs alltså mycket pengar. Gården kan försörja dem som arbetar på den och även ge ett visst överskott, enär man har små materiella anspråk samt arbetar praktiskt taget obegränsat. Men sedan räntorna m. m. betalts räcker överskottet bara till en mindre del av skolans driftkostnader. Bl. a. behövs också ett visst startkapital för iordningställande av skollokaler, anskaffning av materiel m. m. De 19,000 kr., som Engborgs upprop i Hälsa gav, måste minst femdubblas, gärna tiodubblas, för att skolan skall komma igång och för att ekonomiskt underlag för framtiden skall finnas.

Därför startas nu genom Näringsrådets initiativ en ny insamling. Vi hoppas att så många som möjligt skall inse att detta är vårt livs chans att skapa en skola på detta väsentliga område, en möjlighet som troligen ej återkommer i vår generation. Några andra initiativtagare, jämförbara med Engborg och hans medhjälpare, finns icke.

Låt oss alla försöka att ge åtminstone en tiondel av vår månadsinkomst, kanske två tiondelar. Det känns lite tomt i plånboken efteråt, men det är ej mer än vi orkar med — och mycket står på spel. Vår insats är ändå liten i jämförelse med initiativtagarnas, som här ser sin enda och stora livsuppgift.

Ditt bidrag bör sändas till:

Stödföreningen för Prinsnässkolan, Riksdalervägen 4, Skälby. Postgiro 57 64 60. Alla givare kommer att få ta del av fullständig redovisning.

För Hälsofrämjandets Näringsråd

ERIK LINDBERG leg. läk. KARL-OTTO ALY leg. läk. JERN HAMBERG leg. läk.

Kaptajn Kellers foredrag

D. 5/10 havde vi den store glæde, at foreningens mangeårige gode ven, kaptajn Jørgen Keller, gæstede os og talte om »Belastningsproblemer udfra et helhedssynspunkt«. Når det er slået fast, at titlen var lidt uheldigt valgt, da mange ikke forstod, hvad den dækkede over, er alt negativt sagt. Det var et meget givende og tankevækkende foredrag, som — efter kaptajn Kellers oplysninger — delvis var bygget op over dr. Olesens bog: *Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktivt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator.«*

Foredragsholderen delte belastningsproblemerne i 5 punkter: 1) fødderne, hvor det blev påpeget, hvor vigtigt det er, at man har fodtøj på, som giver tæerne bevægelsesfrihed, ligesom 2) holdningen for en del også er afhængig af fødders tilstand. I forbindelse med holdningen talte hr. Keller om forskellige træningssystemer og understregede, at det, som er godt for den ene, kan være skadeligt for den anden. Ikke alle har samme fysik. De 3 andre punkter, som kan belastes, er huden, kredsløbet (herunder åndedrættet) og nerverne. Man skal lære at ånde rigtigt og ikke forsøge på at hærde sig på en forkert måde. Mange mennesker kan f. eks. ikke tåle koldt bad, hvilket er en af de ting, som sundhedsapostle foreskriver som sundt. Og den nervemæssige belastning opstår ved, at

folk tror, at når Hansen kan gøre sådan, så kan Petersen også. Men mennesker har en tærskel for ydeevnen, og den er forskellig fra individ til individ. Der er intet nedværdigende i, at man ikke kan tåle den samme belastning fysisk eller psykisk som naboen, vi er nu engang skabt forskelligt. Og til sidst sagde kaptajn Keller det helt rigtige, nemlig: Jo vist er vegetarisk kost og råkost sundt, vel at mærke hvis man spiser således af idealistiske grunde, de være sig religiøse eller andre, men absolut ikke hvis man kun gør det, fordi man vil vække sensation eller være »anderledes«, for i så tilfælde kan den nervemæssige belastning (folks drillerier, dette at måtte stå udenfor fællesskabet osv.) blive betydeligt større end den fysiske belastning ved at spise et stykke kød eller fisk.

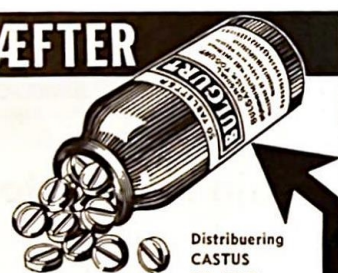
Alma Davidsen.

Afholdshotellet · Vegetarisk køkken

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

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.
Fa. F. F. Gønget og Co., Evanstonevej 12, Hell. Ry 9112.
Bulgurt fås bl. a. i følgende forretninger·
Råkostdepotet, Gothersgade 129. C. 62.
Drogeriet, Vestervoldgade 85. By 6501.
Sanafer, Kirsteinsgade 11, Tr. 4239.
Vegetaren, Dæmningen 38. Vejle 4342.
Ernst Hansen, Nørregade 28, Odense. 12 02 42.

Reformforretningen *A. WENNERGREN*, 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.

Restaurant ROMA

Østerbrogade 85,
København Ø. Telf. Øbro 96

Linie 1 og 14 til døren — gode parkeringsforhold

Åben alle hverdage 11—19

Spis sund mad i hyggelige omgivelser og spar besværet med tillavningen hjemme!

Råkost og varme vegetariske retter kr. 2,75

RÅSAFT — URTETE

Alt veltillavet og hurtigt og pænt serveret

På gensyn i ROMA!

Biernes
vidunderstof

Bevar Deres ungdoms vitalitet, tag hver morgen det gennemprøvede og anerkendte

API-VITIN med ren POLLEN

Fås uden recept hos apotekere og medicinaludsalg.

Forlang API-VITIN

Ægte API-POLLEN tabl., 100 stk. 8,50.
Pipetteglas 21 kr. til 20 dages brug.
Drikkeampuller 20 stk. 85 kr.

Importør: HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39 . København K

FORENINGENS
litteratur

C. V. Pink: »Hvad moder og barn bør spise« 0,50
Morten Stokholm: »Sundhed, Livskraft og Livsglæde« 1,00
O. Elstrup Rasmussen: »Vor livsfarlige føde« 1,00
Severin Andersen: »Hvad alle bør vide« 3,00

+ porto — betaling kan sendes i frimærker.

SYDFRUGTERNE

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



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

Frugt til salg

Jonathan, Belle de Boskoop I, II, III, John Standish II, III, Laxton III, Pigeon III.

Hans Foged, Staus Møllegård, Tåsinge, telf. Landet 115.

Velkommen!

i Skodsborgrestauranten »HELSE«

ST. KONGENSGADE 36, MEZZ. — PALÆ 8855

Friske råkostsalater serveres hele dagen. Stort à la carte kort med vegetariske retter samt skånekostretter, kaffe, teer m.m.

Dr. Hennings

Hvedekimolie »VIBETA«

er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie og bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af E-vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost.

Forlang Dr. Hennings »VIBETA« den hvide karton med blå etiket

100 ml = kr. 12,00

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur:
F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

»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 —.

SANAFER

Kirsteinsgade 11 v. Nøjsomhedsvej 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

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.

Råkostdepotet

Gothersgade 129,
København K.
Telf. Central 62.

Alt til RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

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

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.

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

For sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede Reformolier

Koldpresset Majsolie og Naturquell Solsikkeolie fra Oskar Hein Ölmühle, Goldbach am Main, repræsenteret for Danmark af firmaet MEDICIDAN v/ W. Claudi Hornbæk, forhandles af apotheker samt førende specialforretninger.

KOLDPRESSET

Olivenolie

»Vittoria«

udvundet af fuldmodne oliven ved kold udpresning. — Denne ideelle spiseolie er et vigtigt næringsmiddel og bør som i sydens lande erstatte brugen af margarine og smør, som indeholder mættede fedtsyrer.

Dåser à 400 g (440 ml) **kr. 4,75**

Dåser à 800 g (880 ml) **kr. 9,00**

HOLLANDSK

Majsolie

»Dauwdrop« (dugdråbe)

udvundet af majskim ved speciel lav temperatur. Denne rene majsolie indeholder ca. 85 % umættede fedtsyrer og hører til de såkaldte »gunstige« spiseolier, som er særlig værdifuld for den menneskelige organisme. Hollandsk majsolie er lys og mild som dugdråber.

Dåser à 375 ml **kr. 4,00**

Begge olier er garanteret fri for tilsætning af kemikalier eller farvestoffer. - Fås på apotekerne. hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Skodsborg produkter!

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

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen »KWIC-BRU«, appelsin og ananasdrik, urte og gærextrakten »B-VITA«, glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bønnesteg, linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. Wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnøddesmør, fineste veg. margarine »NUTANA«, veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød, Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

Den Sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489



Fås også i Råkostdepotet

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

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

O. A. OLSEN . Malermester
Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

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.

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.

Det står fast, at

buerlecithin
flydende



giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithin-tilførsel, mere end vor daglige kost giver. Nu kan De få buerlecithin i velsmagende form. 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, 500 ml kr. 18,00, fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

– en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.

Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuldt behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07–0,09 %.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.
Blikdåser à 400 g (435 ml) kr. 5,00 – à 800 g (870 ml) kr. 9,50 fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Bemærk Neuform-mærket, som er garanti for kvalitet og holdbarhed. Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

neuform

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED