Vegetarisk Tidsskrift



Foto: H. Nielsen.

I dette nr. bl. a.: Sensationelle udtalelser af professoren ved Hamborgs universitet - Jerker Engborgs redegørelse om Prinsnäs - Dr. Olesens foredrag - Grundstoffernes stråling - Generalforsamlingen 1962.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

55. årgang
nummer 2
Marts-April 1962

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.

Til eftertanke

Hvornår kommer det bebudede fødemiddelinstitut? Skal vi vente så længe, at det pludselig bliver tvingende nødvendigt at hensyn til vor samhandel med udlandet? Kemikalietilsætningen til forskellige fødemidler har langt strengere regler og forbud i mange lande, end vi har her.

I dag den 13. marts offentliggøres stiftelsen af en ny landsforening til bekæmpelse af hjertesygdomme, da åreforkalkningen i Danmark dræber en tredjedel af os. Startkapital på 75.000 kr. med statsministeren og prof. Warburg i spidsen. Hvorfor er Danmark så langt bagud? Hvorfor skal der stadig ødes så mange penge til forskning her, når vi kan hente erfaringer uden for døren? Er det ikke på tide at bremse op for det »mejerigtige« og begynde at tænke på en ny produktion inden for landbruget??

De animalske fedtstoffer har meget på »deres samvittighed«.

Til orientering afholdtes den *6. internationale ernæringskongres* allerede i 1960 med deltagere fra 40 lande, hvor spørgsmål af ovenstående art belystes. (se referat i V.T. 4/1961). *E. B. N.*

Vejen til en bedre helse går gennem køkkenet, men bunder i en rigtig dyrket jord. Bonden, gartneren og husmoderen er det kollegium, som skal redde os fra sygdom, lidelse og for tidlig død.

Dr. Arthur Collett.

MØDER:

Torsdag den 12. april kl. 20 har vi den glæde at præsentere Svensk Vegetarisk Forenings ombudsmand,

konsulent *Alvar Thunfors* i ROMA, Østerbrogade 85.

Hr. Thunfors taler først om:

ERNÆRINGENS BETYDNING FOR FOLKESUNDHEDEN

og holder derefter demonstration af vegetariske retter. Der bliver lejlighed til spørgsmål.

Alle er velkomne. Entre 2,00 for medl. 2,50 for ikke medl.

☆ ☆ ☆

Den ordinære generalforsamling afholdes torsdag den 26. april kl. 19.30 i ROMA, Østerbrogade 85.

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab.
4. Valg af formand, 3 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer.
5. Indkomne forslag.
6. Fremtidig virksomhed. Tilslutning til nordisk samarbejde.
7. Eventuelt.

Ifølge vedtægter for »Dr. Michael Larsens vegetariske Børnehjemsfond« aflægges beretning og regnskab. Desuden fremlægges regnskab for »Jens Nielsens Fond til Fremme af Arbejdet for Vegetarismen«.

Efter generalforsamlingen vil et af vore medlemmer, fru Karen Bjørnsby, der i mange år har været forstanderinde i Det internationale Børnecenter, Hartmannsvej 23, Hellerup, fortælle om arbejdet dér og vise lysbilleder af børnenes færden. Der er daglig 80 børn på Hartmannsvej.

Der afholdes basar i Børnecentret søndag den 6. maj kl. 14—18 til fordel for et byggefond, idet man vil forsøge at etablere en vegetarisk husholdningsskole i forbindelse med børnehaven.

Der bliver Café Montmartre, loppetorv, og de 6—7-årige danser folkedanse i »originale« dragter.

Vi anbefaler alle at aflægge bazaren et besøg.

☆ ☆ ☆

I. V. U. kongressen er udsat til 1963

Kongressen i Barcelona er desværre blevet udsat, da myndighederne forlanger koppevaccination af deltagerne, hvilket mange ikke ønsker.

Vi havde ellers planlagt en kombineret rejse til Mallorca og Barcelona med en uges ophold hos md. Arabella, der gerne modtager råkostgæster på solskinsøen (se annoncen).

☆ ☆ ☆

Forsidebilledet viser Jerker Engborg, Prinsnäs bio-dynamiske skole, samt Ann Stjerneby, København, der er den ene af de danske elever, som Jerker omtaler i sin artikel andetsteds.

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Regnskab for 1961

INDTÆGT		UDGIFT		
Kontingent	3735 00	Lokaleleje		375 00
Gaver	191 70	Foredragsholdere		215 00
Do. ifl. testamente	1983 01	Sort tavle		80 00
Jens Nielsens legat	500 00	Filmdug		10 00
Renter	393 67	Kontorartikler		720 45
Indtægt ved møder	445 50	Telefon		260 00
		Forsikring		2 50
		Statsaut. rev. regnskab 1960		200 00
		Transport		13 00
		Vegetarisk Tidsskrift:		
		Udgifter	6903 86	
		Indtægter	3891 39	3012 47
Ialt indtægt	7248 88	Ialt udgift		4888 42
		Saldo		2360 46
Balance	7248 88			7248 88
Overskud	2360 46			

AKTIVER		PASSIVER
Kassebeh. pr. 31/12 1961	1762 69	Ingen
Indestående på sparekassebog nr. 6823 med »Bikuben«s Hvidovre afdeling	11402 26	
Indest. på girokonto	569 31	
Udestående fordringer (annoncører)	159 40	
Inventar (anslået værdi)	200 00	
Beholdn. af bøger og andre tryksager (anslået værdi)	500 00	
	14593 66	

Ovenstående regnskab for kalenderåret 1961 er gennemgået og afstemt af undertegnede revisorer og fundet i overensstemmelse med bilagene, idet dog bemærkes, at en kontrol af kontingentregnskabet ikke har været mulig, ligesom en afstemning med forrige års regnskab har udvist en difference på 89,70 kr.

Den 27. februar 1962.

John Svensson og *Jens Gabe*, revisorer.

Modtagne gaver i 1961

Gurli Toft 5,00; Fr. Amorsen 20,00; L. Bønsdorff 2,00; Henrik Wagner 5,00; Kirsten Bräuner 15,00; Henning Sørensen 3,00; E. Kofod 3,00; Meta og Alfred Christensen 8,00; Georg Clausen 5,00; I. Remtoft 3,00; Tage Christensen 5,00; I. M. Truelsen 20,00; anonym 9,70; Margrethe Hansen 10,00; Hylsebeck 10,00; W. Claudi 10,00; Hjalmar Rasmussen 13,00.

Bestyrelsen er meget taknemlig for de modtagne gaver, Jens Nielsens legat samt den testamentariske arv efter frk. Helga Melchior kr. 2000,00 og frk. Edith Sørensen kr. 1000,00, hvor staten desværre har taget sin store del i arveafgift.

Vi er i øjeblikket optaget af at distribuere 10.000 særtryk af artiklen »Sund levevis« fra V.T. nr. 1. Er der nogen her i København, der har tid at hjælpe?

Et nyt, overskueligt kartotek er taget i brug fra nytår, så vi for fremtiden let kan kontrollere indbetalingen.

Vi anmoder venligst alle medlemmer om at indbetale deres kontingent.

Kender De Kalsø-sandalen?

Fru Anne Kalsø, der i mange år har været ivrig vegetar, studerede på sine rejser til forskellige naturfolk deres frie holdning og rigtige gangbevægelser, og under en rejse i Brasilien for et par år siden fik hun den idé, at der måtte kunne laves en sandal, som havde minus-hæl, det vil sige, at den skulle være lavere bagtil, hvorved en *normal bækkenholdning fremtvinges,* som så igen bevirker en korrekt afslappet holdning med de bedst mulige betingelser for åndedræt, blodkredsløb og andre af legemets vigtige funktioner.

Efter mange forsøg, økonomiske besværligheder og besvær med at finde fabrikanter, der kunne lave træsandalen, har Anne Kalsø nu fundet frem til nydelige modeller, som hun sælger fra sit smagfulde lokale på Evanstonevej 2, Hellerup.

Det er efterhånden mange mennesker, der har høstet godt af hendes gode iagttagelsesevne samt hendes rige, logiske ideer. Skoene har vist sig effektive ved lidelser som lumbago, hekseskud, ryg- og lændesmerter, ømhed i fødder, kolde fødder o. s. v. Desuden giver skoen under svangerskab støtte i retning af et usynligt korset.

Den virker faktisk som et stykke natur-terræn, man får på foden.

Flere læger siger god for den, og i efteråret 1960 kom Anne Kalsø i forbindelse med Knud Erik og Kjeld Bonfils, der med deres uddannelse som henholdsvis læge og bandagist havde de fornødne forudsætninger for at kunne bedømme sandalens funktioner. Efter nogle måneders forsøg blev begge så interesserede, at et samarbejde kom i gang med det formål at udbrede kendskabet til sandalen.

For os sundhedssøgende mennesker er det et godt og virksomt middel til at opnå en bedre sundhedstilstand, og vi kan absolut anbefale at besøge Anne Kalsø på Evanstonevej 2, ligesom provinsens medlemmer kan få tilsendt træsandalen pr. efterkrav blot ved at opgive det ønskede nummer samt farve på remme (rød, grøn, brun, beige, kit).

Prisen er fra 36,50 til 42,50 efter størrelse og udførelse.

Uddrag af en bemærkelsesværdig bog af professoren i intern medicin ved Hamborgs Universitet

(Oversat af *Hilde Kunitz*)

Specialisering er tidens løsen, tidens nødvendighed, fordi vor viden og kunnen på alle livets områder bliver stadig mere omfattende, vore behov mere differenterierede. Så god specialisering kan være, hvor der er tale om produktion og teknik, så rummer den dog en risiko for at udarte i ensidighed, især hvor det drejer sig om »det levende liv« som på lægevidenskabens krævende område, og der kan da være grund til at standse op og se, om man ikke står i fare for at tabe helheden af syne. Det er netop dette helhedssyn, ordinarius for intern medicin ved Hamborgs universitet, dr. Arthur Jores, efterlyser i nutidens lægemetoder og opstiller som et nødvendigt krav for fremtidens lægevidenskab, hvis den skal kunne opfylde sin opgave i den nye tid, hvis brydninger vi allerede nu mærker så tydeligt.

Hans bog hedder »Die Medizin in der Krise unserer Zeit«, og det er vor tids krise, forfatteren på sit specielle virkefelt, lægekunsten, beskæftiger sig med. I sit forord trækker han linierne op for menneskehedens og menneskets situation i dag, dets usikkerhed og tilsyneladende mangel på forståelse for dets mission, dets endelige mål: en stadig klarere manifestation af ånd.

Tidens brydninger er en naturlig følge af, at de forskellige grupper inden for menneskeheden åndelig set står på forskellige udviklingstrin. Det ville være den vestlige kulturs store opgave at fremme og tilpasse de øvrige gruppers åndelige udvikling til den tekniske. I stedet gør man de største anstrengelser for at blive i stand til at flyve ud i verdensrummet, bort fra sine opgaver og sit ansvar og uden at ville se betydningen af den omvæltning, man selv befinder sig i på tærskelen til et nyt bevidsthedstrin.

Lægevidenskaben er barn af sin tid, den mental-rationalistiske epoke. Den er anvendt naturvidenskab efter Galileis devise: »at måle alt, hvad måles kan, og at gøre det måleligt, der endnu ikke er det«. I første del af sin bog gør forfatteren status op for de resultater, lægevidenskaben har kunnet nå til ad denne vej, idet han inddeler sygdommene i tre grupper:

1. sygdomme, der opstår ved ydre påvirkning, såsom infektionssygdomme. Her har de gængse lægemetoder været effektive.
2. sygdomme, hvis udløsende faktor man kender, f. eks. sukkersyge og sygdomme i kirtler med indre sekretion. Her kan betinget helbredelse opnås.
3. sygdomme, hvis grundårsager ikke har kunnet klarlægges, f. eks. kronisk ledegigt, mavesår, blodtrykslidelser, kræft. Her er kun symptombehandling mulig. Patienterne er kronisk syge.

Dertil kommer neuroserne, der indtil for nylig ikke har været betragtet som sygdom, da man ikke har kunnet påvise anatomiske eller biokemiske forandringer i organismen — betingelsen for at stille en diagnose og indlede en behand-

ling. Psykoterapien er ved at finde anerkendelse nu, men de fleste læger vil vel stadig mene, at det psykiske ikke vedkommer dem, men er psykoterapeutens og præstens domæne. 30—40 pct. af sygekasselægernes patienter er neurotikere, og størstedelen af de øvrige patienter er den tredie gruppes kronisk syge, som man ikke er i stand til at helbrede. Dette er det nedslående resultat, prof. Jores kommer til, overraskende negativt set på baggrund af det storstilede apparat, der er i gang til forskning og i lægepraksis, og forfatteren mener derfor, at der må foreligge en fundamental fejl i vore lægemetoder, hvad han søger at klarlægge i anden del af sin bog.

Vi er vant til at betragte mennesket ud fra et dualistisk synspunkt: et legeme med en iboende sjæl. Det er forkert. Sjæl/legeme er en enhed, der ikke kan defineres. Vi må bort fra at sætte skel mellem fysiske og psykiske lidelser. Under fuld anerkendelse af den naturvidenskabelige epokes medicinske resultater må fremtidens læger dog lære at betragte mennesket som en helhed. I dag ses kun de rent legemlige processer, men disse er blot en del af virkeligheden.

I udlandet (England, Schweiz, Holland) er der fra praktiserende lægers side bestræbelser i gang for igen at få det syge menneske sat i centrum fremfor sygdomsbilledet. Der er etableret undervisning i psykologi for praktiserende læger, fordi neurotikere udgør en så stor del af patienterne.

Prof. Jores er for øvrigt af den anskuelse, at civilisationssygdommene står i relation til menneskets mission i tilværelsen, til dets situation i dag. Liv, der ikke opfylder sit formål, nedbrydes eller ødelægger sig selv. Her kan de naturvidenskabelige metoder ikke hjælpe.

Bort fra organerne og tilbage til mennesket er den tendens, som en reform af lægemetoderne bør følge. Det er konklusionen i prof. Jores' bog. Følgende punkter er ikke medtaget i ovenstående referat:

»Lægevidenskaben befinder sig i en krise — en kendsgerning, den ikke rigtig vil anerkende, men som dog må anses for årsagen til den hektiske forskning, der drives i dag.«

»Den praktiserende læges stilling er vanskelig, da en stor del af hans patienter hører til de kronisk syge, som vandrer fra den ene læge til den anden uden at kunne blive hjulpet. Er det noget under, at mange af dem går over til outsider-metoder? Den bedste læge er som bekendt den, der formår at hjælpe, selv om en del af virkningen nok skyldes det magiske moment, der for øvrigt ikke er noget ukendt fænomen heller ved almindelige lægemidler. Vi kalder det suggestion. Magiske helbredelser finder sted i større forsamlinger (for eksempel valfarter), hvor den enkeltes jeg-følelse træder i baggrunden. Mennesket på det magiske plan føler sig eet med sit samfund, mens vi i vor tid føler os som isolerede enkeltindivider.«

»På et højere udviklingsplan bliver det magiske til det religiøse. I vor mental-rationalistiske epoke har man villet erstatte det religiøse med fornuften. Dette forsøg må siges at være mislykket, hvad vi kan se af det faktum, at angsten dominerer under forskellige former.«

»Med andre ord: den omvæltning, der i dag er ved at ske fra en anskuelig og derfor begribelig videnskab til en ikke-anskuelig og derfor ikke-begribelig videnskab, fra en rummets og perspektivets 3-dimensionale verden til en aperspektivisk, ikke mere rummæssigt begribelig 4-dimensional verden, må også ske

på det lægevidenskabelige område. Denne udvikling kan naturligvis kun ske langsomt, men den må ske.«

Bogen, der kun er på 100 sider, indeholder tillige en del interessante litteraturhenvisninger, og fremfor alt er den værdifuld derved, at man kan læse den gentagne gange, og hver gang vil den give én nye tanker. Det er glædeligt at høre om andre synspunkter end dem, man almindeligvis læser om i aviserne. Selvkritik er altid mere frugtbar end selvglæde. Bogen søger sin danske oversætter.

Arthur Jores: Die Medizin in der Krise unserer Zeit. (Verlag Hans Huber, Bern und Stuttgart).

Dr. Olsens foredrag d. 6. februar

Det blev en hyggelig og interessant aften for de ca. 80 deltagere, der hørte dr. Olesens mening om bedømmelsen af et menneskes sundhedstilstand ud fra hans livslange erfaring. Dr. Olesen fortalte, hvordan hans far, der var en dygtig landmand, lærte ham at bedømme dyrenes sundhed ved at folde deres hud og iagttage deres pels: den samme målestok begyndte han da at anvende over for mennesker.

En sund hud, der bliver rigeligt blodgennemstrømmet, er varm og smidig og kan let foldes uden at blive om. Det vigtigste for sundhedens fremme er et godt kredsløb, og dette kan bedres bl. a. gennem *ernæringen*, ved *muskeltræning*, *åndedrætsøvelser*, *passende påklædning* samt — vigtigst måske — et *godt og positivt sind*, hvor sunde og glade tanker får plads.

Dr. Olesens godt skrevne bog: »Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktivt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator«, belærer os om det menneskelige legemes funktioner og giver et udmærket billede af de skader, der sker ved enhver overbelastning.

I bogen omtales ligeledes nogle interessante forsøg med forskelligt gødede grøntsager fra statens forsøgsgårde i Esbjerg, Odense og København.

Selv om dr. Olesen ikke er tilhænger af nogen bestemt kostform, har han dog haft et nært samarbejde med *Hindhede*, *Gerson*, *Möinichen* og flere af de banebrydende læger og har allerede fra 1930 skrevet artikler om gennemprøvede behandlinger af forskellige sygdomme med vegetariske diæter, tarmskylning, bade, lysbehandlinger o. s. v. Ligeledes skriver dr. Olesen et sted: »En naturlig løsning af spørgsmålet *sund kost for alle mennesker* måtte være en råkost, tilpasset efter det menneskelige fordøjelses- og omsætningsapparat, men en sådan kost lader sig næppe alment praktisere, da menneskene almindeligvis vil have nydelsesmomentet med ind i kosten.

Bogen er tilegnet afdøde overlæge E. Möinichen, Midtstuens kursted, Holmenkollen, som dr. Olesen havde et snævert samarbejde med i mange år (med fastekure og naturlige behandlinger).

Hvor er det ønskeligt, at mange flere læger ville komme ind på at studere sundhedstilstanden lige så positivt, som dr. Olesen gør, ligeledes at man begyndte at uddanne vordende læger efter disse anvisninger. Det kunne kun blive til stor lykke for de enkelte og for samfundet. *E. B. N.*

Vi måste börja med jorden

Denne artikel har *Jerker Engborg*, lederen af den biodynamiske skole »Prinsnäs«, Bodafors, Sverige, sendt os på opfordring.

Man måste gå bortom historiens gränser för att finna en mänsklighet utan jordbruk, för att komma fram till en tid, då människan inte levde av att bruka jorden och då hennes liv inte var intensivt sammanbundet med naturens rytmer och årstidens växlingar. Jordbruket var hennes urprimära sysselsättning. Genom detta skapade hon sig sina livsmedel, d.v.s. medel till livets upprätthållande och bevarande, vilket inbegrep även andra förnödenheter än själva den lekamliga födan, d.v.s. kläder, husgeråd, verktyg, redskap. Kort sagt allt det som människan tidigare behövde för att kunna leva sitt liv enskilt och i en mänsklig kulturgemenskap, framställdes direkt i jordbruket. Och det kulturella livet blev en återspegling av det skapande arbetet och människans förhållande till naturelementen. Sagor, folklekar och danser var därför inte bara underhållning utan gav uttryck åt djupa världshemligheter, vars verkliga innebörd svårligen kan förstås med vårt intellektuella förstånd. Jordbruket var m.a.o. i gamla tider en livsform, ett sätt att leva mera än ett yrke.

I våra dagar är det inte längre så. Genom väldiga sociala omvälvningar speciellt under det sista årh. ändradas hela samhällsstrukturen. Vad som förut varit en mångsidig livsform blev nu sida vid sida ställda yrken ofta utan något inbördes samband med varandra. Denna specialisering som ofta drivits in absurdum, har naturligtvis verkat förändrande på jordbrukets hela grundkaraktär, som ju ursprungligen varit att förse sina utövare och andra grupper av människor med livsmedel. Nu har det blivit en specialiserad produktionsgren bland alla andra, där det ekonomiska motivet skjutits helt i förgrunden, och där det gäller att med minsta möjliga arbetsinsats få största möjliga ekonomiska utdelning. Jorden betraktas därvidlag som en vanlig produktionsfaktor i likhet med en fabrik. Man har förlorat känslan för att jorden är en levande organism av mycket subtil karraktär, där en oändlig mängd faktorer av såväl substantiell som kraftmässig natur samverkar för att åstadkomma den harmoniska balans som är utmärkande för en självsund växtlighet. Man har istället velat betrakta jorden endast som ett slags substrat eller som ett medium för växterna att hålla fast sina rötter i.

Av alla de element som en växt behöver för att verkligen kunna förverkliga sig efter sin urbild och egenart, har man skilt ur och på ett alltför överbetonat sätt koncentrerat sig på vad vi kallar de mineraliska näringsämnena. Dessa, menade man, kunde på ett betydligt billigare och rationellare sätt tillföras i ren mineralisk form i sådana proportioner, som man räknade med att växterna behövde dem och kunde uppta dem. De mycket lovande framgångarna i början stimulerade till ökade givor av denna konstgödsel för att därmed kunna pressa ur jorden än större skördar och på så sätt kunna få fram en bättre lönsamhet på jordbruket.

Det dröjde emellertid inte så värst många årtionden förrän en uppmärksam iakttagare lätt kunde konstatera, att skördarna inte längre svarade mot konstgödselgivorna. Dessutom uppträdde en del obehagliga fenomen som man natur-

ligtvis inte hade räknat med. Sjukdomar och skadedjur som alltid funnits, då de ju hör livet till, började överskrida sina gränser och åstadkomma så stora skador, att motåtgärder var nödvändiga, om man inte ville få sina grödor helt förintade. Så började ett intensivt krig mot insekter och sjukdomar med hjälp av olika kemiska medel, vars koncentration och giftighet ständigt har måst stegras allteftersom angriparna blivit immuna. I dag användes hela världen över så stora mängder av så starka gifter inom det s.k. växtskyddet, att uppenbar fara föreligger för människors och djurs liv och hälsa. Detta är förhållanden som idag är kända i vida kretsar.

Att inte några allvarliga försök har gjorts att föra in jordbruket i banor, som mera motsvarar dess levande väsensnatur beror säkerligen på svårigheterna för vår tids materiella tänkande att överhuvudtaget fatta en levande organisms väsen, att fatta att en växt inte bara behöver substantiell näring utan att den är inflätad i ett komplex av krafter av jordiskt och utomjordiskt ursprung, och att dessa krafter kan utvecklas och inarbetas i växten endast om mikrolivet i jorden vårdas bl. a. genom tillförsel av organiskt material. En dirigerande faktor i utvecklingen är säkerligen också de mäktiga ekonomiska intressen som konstgödselindustrin och den kemiska industrin representerar. Det är givet, att de på allt sätt söker förhindra utvecklandet av nya jordbruksmetoder, där både konstgödsel och gifter är onödiga.

En mycket betydelsefull impuls för jordbrukets regeneration i riktning mot här anförda linjer har emellertid givits av Dr. Rudolf Steiner i de anvisningar som praktiskt utformats i den s.k. bio-dynamiska metoden. Dess väsensart och karraktär kan inte beskrivas i en kort artikel, men författaren förutsätter, att de flesta av tidskriftens läsare i en eller annan form tidigare mött en presentation av dessa idéer, som sedan ett 30-tal år tillämpas i jordbruk över kort sagt hela världen.

Här skall bara omnämnas, att så goda erfarenheter gjorts beträffande denna metods bärkraft och riktighet, att den nu är mogen för en långsam utbredning. Ett ganska starkt intresse finns också från viss ungdoms sida, att genom denna metod uppleva jordbrukets sanna väsen och få möjlighet att därigenom tränga närmare in i livsprocesserna hos växter, djur och jord. En grupp människor, andligt och moraliskt stödda av Nordisk Forskningsring för bio-dynamiskt jordbruk, har därför tagit initiativet till att bygga upp en lantbruks- och trädgårdsskola på bio-dynamisk grundval. Gården, på vilken skolan skall upprättas, ligger i Sverige på småländska höglandet och heter Prinsnäs. Då de här ovan skisserade problemen emellertid inte är lokala problem utan i allra högsta grad mänsklighetsproblem, betyder det geografiska läget inte på något sätt, att skolan skall vara bara en svensk angelägenhet. Syftemålet är tvärtom, att det skall vara en institution avsedd för och öppen för i varje fall de nordiska ländernas ungdomar. Längre kan man kanske på grund av språksvårigheterna inte syfta. Skolan skall icke bara vara en praktisk-teoretisk fackskola utan syftar till att även tränga in i en del av de olika områden av mänskligt kulturliv som hänger samman med naturen och naturelementen t.ex. medicin, näringslära, astronomi, konstnärligt skapande. Man skulle också kunna säga det så, att sysslandet med ovan berörda livsområden bidrar till en fördjupad förståelse av jordbrukets verkliga väsen. En jordbrukare får inte vara fack-idiot. Han måste vara tusenkonstnär. Han måste känna till livet i alla dess former och yttringar. Och gör

han det, då kan han också fylla sin uppgift att vara en livets kompositör, att skapa livsmedel för levande varelser. Vår skola är därför tänkt som en kombination av bio-dynamisk jordbruksskola och naturvetskaplig folkhögskola.

Nu får naturligtvis ingen räkna med, att allt detta skall stå upp som en färdig institution från den ena dagen till den andra. Säkerligen kommer mer än *en* femårsplan att erfordras, innan vår pedagogiska strävan finner fram till sin rätta form. I avvaktan på att personella och ekonomiska resurser växer, börjar vi i år med en praktisk sommerkurs för 5—6 elever med endast cirka 100 teoretiska lektioner. När vi kan komma igång med den ettåriga skolan med teoretisk undervisning under vinterhalvåret, beror på, hur snart vi kan få bostadsfrågan för eleverna löst. När vi började vår verksamhet här, hade vi räknat med att få överta en härvarande skolbyggnad til ett billigt pris för att bygga om den til internatskola för våra ändamål. Nu ser det emellertid inte ut att gå som vi hade tänkt oss. Utan vi måste sannolikt bygga nytt. Detta vågar vi emellertid inte göra med lånade pengar, da det jordbruksföretag som skolan skall vila på, inte har några som helst möjligheter att förränta ett sådant lån. Ett jordbruk av idag, antingen det är i Sverige eller i Danmark, har nog med att klara sig självt. Vi är alltså beroende av medel utifrån, och det rör sig inte om småsummor. Ett interenat för 10 elever med allt vad därtill hör jämte lärarebostad, kommer att sluka minst 120 000 svenska kronor. Och det skall vi försöka få ihop under de närmaste åren. Den stödförening för Prinsnässkolan, som har till uppgift att skapa en ekonomisk grundval för skolverksamheten har nu i runt tal samlat in 25 000 kr. Det är i stort sett hälsofolk från Sverige och Danmark, som skänkt pengarna. Och jag vill här å mina och stödföreningens vägnar uttrycke *ett rejält tack för denna verkligt goda hjälp. Det är en vackar grundplåt.* Men det är långt till 120 000. Förutom dessa pengar fordras sedan i runt tal 10000 kr per år för att driva skolan.

Det är icke helt angenämt att varje gång vi skriver om vår bio-dynamiska skola, vara nödsakade att tigga pengar. Men vi är faktiskt i den situationen, att vi behöver just Din hjälp. Denna skola kan inte komma till stånd utan en offerinsats. Vi som satt oss i spetsen för idén, sätter in våra liv och vårt arbete. Men vi är i stort sett meddellösa människor, och det kapital som har behövts för att driva gården här, det har vi lånat upp. Skall denna kulturimpuls kunna rota sig riktigt i Norden och fruktbart förgrena sig, då kan det endast ske med en gemensam insats från Dig och mig. Ingenting sker enbart genom att önska.

Vi har redan inom vår stödförening många, som i handling visat, att de förstår, var det väsentliga i nutidsproblemen ligger. En familj, som för en tid sedan var på besök hos oss, sade: »Vi har inte stora tillgångar, men vi har inga arvingar, så vi skall testamentera vad vi äger till Er skola. Det är nödvendigt, att vi också tryggar dess framtid.» Det var i sanning rörande. Men själva tog de det som den naturligaste sak i världen. Och de uppmanade oss att försöka få andra människor att göra likadant. Och därmed har jag fört fram deras budskap. En annan människa berättade för mig, att han väntade ett fars arv, och hade redan inom sig avfärdat den frestande tanken att bygga en villa åt sig för pengarna. »Med att bygga en villa kan jag ju inte skapa något av värde för framtiden,» sade han. »Nej, jag skall skänka bort pengarna till sådant som jag tror på. En del kanske också kommer till Er skola.» Om vi kan få flera människor med den inställningen, då är vår skolas fortbestånd tryggat.

För de danska läsarna kan jag tala om, att talet om en nordisk skola har redan i år fått en stark verklighetsbakgrund. Av den kommande sommarens elever är två danskar, och de är redan här och har börjat en del förberedande studie.

— — —

Bestyrelsen har oprettet en støtteforening i det store håb, at vore medlemmer forstår dette kæmpemæssige arbejde, Jerker Engborg og hans stab har sat i gang, og dermed støtte med små eller store beløb. Indsend blot Deres beløb på vor postkonto 256 56, mærket Prinsnäs. *Dette angår det sunde livs beståen og videreførelse.*

Sommerstævnet i Stockholm 1961

Blandt de mange udmærkede talere var Johan Börtz, hvis foredrag resumeres her

— Vi mennesker har en vis frihed med hensyn til livets og naturens love: Vi kan adlyde dem, eller vi kan overtræde dem, men følgerne af en overtrædelse råder vi ikke over. Den, som adlyder livets love, går det godt, mens den, som forsynder sig imod dem, uvægerligt vil komme til at lide under det. Vi må nemlig huske, at det gælder stadig, at som du sår, således skal du høste. Det er også tilfældet i menneskers forhold til dyrene, og vi skal spørge os selv: Sker der ret eller uret mod dyrene?

De menneker, der mener, at dyrplageri kun forekommer i enkelte spredte tilfælde, tager grundigt fejl, for der findes masser af beviser for, at dyrplageri, tit med myndighedernes billigelse, foregår på uhyggelig mange måder. Der skrives så meget om jagt og fiskeri. En rigsdagsmand (svensk) udtalte, at han følte sig vederkvæget, når jagthornet lød, og det store vildt blev nedlagt. Det er ligefrem blevet en terapi at anvende søndage og fridage til jagt og fiskeri. Man må spørge sig selv: Hvorledes er de mennesker, som kan finde glæde og afspænding ved en fritidsbeskæftigelse, som påfører andre levende væsener angst og lidelser? Er det ikke et bevis på, at vor kultur er fattig på ægte og dybe følelser, når mennesker må ty til sådanne adspredelser. I stedet skulle disse splittede og forjagede mennesker lære at omgås naturen og livet omkring os, således at de kom til en dybere forståelse af al den skønhed, som åbenbarer sig i naturen. Dette ville blive virkelig rekreation for disharmoniske og civilisationstrætte mennesker.

Der findes en gruppe dyr, som man kalder skadedyr: Mus, krager og spurve bl. a. Når man tænker på, hvorledes disse bliver forfulgt og udryddet, må man se livet ud fra deres synsvinkel. Når en mus kommer ind i et spisekammer og finder en bid ost, som den sætter til livs, er den sig jo ikke bevidst, at den gør sig skyldig i en så alvorlig forbrydelse mod mennesket, at der kun er een straf: døden. Når krager og spurve æder af kornet på marken, gør de jo kun det samme som vi mennesker: skaffer sig føden på lettest mulige måde for at opretholde livet ifølge ethvert levende væsens natur.

Hvis vi mennesker betragtede os selv, som vi virkelig er, ville vi finde ud af, at vi ikke står så højt, som vi selv tror, og at vi måske er de værste skadedyr

af alle. Fejlen er nemlig, at vi ikke står tilstrækkeligt højt til at kunne placere os selv tilstrækkeligt langt nede.

I øvrigt findes der kun meget få dyr, som kun er skadedyr. I tilfælde, hvor man næsten har udryddet kragerne, ynglede oldenborrerne så stærkt, at man måtte frede kragerne et stykke tid, og i en egn, hvor man havde skudt næsten alle ræve, led man de følgende år under voldsomme angreb af vilde kaniner.

Forsøgsdyr til videnskabelige eksperimenter er et helt kapitel for sig. De betragtes selvfølgelig ikke som skadedyr — tværtimod — man mener, at hele vor kultur ville falde sammen, hvis vi ikke havde dem, og man skulle derfor tro, at de blev behandlet særlig godt, men her har man, med loven i hånden, lov til at udsætte disse stakkels dyr for ufattelige pinsler, når blot man tror, at man selv kan have nytte af det. Som det vil være bekendt, har det trods protester ikke været muligt at få loven ændret. Vi, som protesterer, anses for at være fanatikere, men hvem er mest fanatisk: den, der mener, at barmhjertigheden skal omfatte alle levende væsener, eller den, der mener, at det kun gælder mennsker? Når det gælder dyreeksperimenterne, der ofte udføres af ren og skær forskertrang og efter sigende for at bevare menneskeheden, må man ikke have nogen følelser, men har man følelser med i tanke og gerning, omfatter disse følelser også respekten for alt liv, barmhjertighed mod dyrene og derfor også forbud mod vivisektion.

Prof. Poul Bjerre, der gennem en del år har udført dyreforsøg, udtaler: »Det er mig fuldkommen ubegribeligt, at jeg engang har kunnet udsætte de stakkels dyr for vivisektionens lidelser. Endnu 60 år efter forfølges jeg af deres forpinte, forskræmte og døende blikke. Hvis et mildt forsyn kunne rive det mørkeste blad ud af mit livs bog, skulle det være netop dette.«

Fil. dr. Alf Ahlberg har bl. a. skrevet følgende om dyreforsøg og dyreværnsforeninger: »Ærbødighed for alt liv betegnes af Albert Schweitzer, en af vor tids største humanister, som den faste hjørnesten i al etik. Det er i overensstemmelse ikke blot med kristendommen og andre religioner, men også med almindelig moralopfattelse. Har man ikke den ærbødighed, er det et sikkert tegn på forfald og opløsning. Videnskab og teknik kan kun bidrage til at gøre menneskets situation værre — det er den lære, atomalderen har givet os, og som påpeges af utallige ledende filosoffer og videnskabsmænd. Desværre dræber mennesket en masse dyr for at spise dem, og levende mikroorganismer tilintetgøres for at beskytte og redde menneskeliv, men det er ikke noget forsvar for at tilføje højtstående dyr ufattelige lidelser i videnskabens navn, selv om man derved skulle kunne nå visse medicinske resultater. Hensigten helliger ikke midlet, da det betyder indgreb i en medskabnings liv og en brutalisering af livet, som kan sidestilles med de strafbare såkaldte videnskabelige forsøg, som foregik i mange koncentrationslejre under sidste krig. At dyreforsøg foregår med lovens billigelse, er en skamplet på vor kultur og skal bekæmpes bl. a. gennem dyreværnsforeninger.«

Forfatteren Jan Fridegård: »Jeg vil, at mine hundredtusindtals læsere skal vide, hvor jeg står. Det har forfulgt og pint mig i mange år, og efterhånden synes jeg, at det er en forbrydelse at være passiv. Den motivering, at vivisektionen er nødvendig for at forlænge menneskers liv, holder ikke stik, for mange mennesker lever i dag under ringere kår end de dyr, der må lide og dø for dem.«

Forbindelsen mellem kristendom og vivisektion er tydelig, og bl. a. har Stockholms biskop taget endelig stilling til spørgsmålet, idet han på dyrenes dag den 4. oktober 1959 i Gustav Vasa kirken udtalte følgende: »At Gud har givet mennesket magten over alle andre levende væsener, berettiger det ikke til at udsætte disse for vold og lidelser. Vi kan ikke i biblen finde noget, der giver mennesket denne ret, og det forfærdelige er, at lovgivningen og videnskaben har sat sig selv over Guds bud.« Uforeneligheden mellem vivisektion og kristendom er sikkert aldrig blevet udtrykt så klart fra en prædikestol som i denne i sandhed historiske prædiken.

På lige linie med de her citerede udtalelser har utallige kendte personer udtalt sig mod vivisektionen, men alligevel har dyreværnssagen meget modstand og uvidenhed, ja, ligefrem had at kæmpe imod. Der tænkes specielt på den mørklægning, der finder sted i pressen. Man nævner kun resultaterne, men ikke et ord om dyrenes lidelser, og hvis man ønsker at komme med indlæg imod, er det kun ringe spalteplads med dårlig placering, der tillades.

Når den stærkere mishandler den svagere, sker der ikke kun noget med den, der mishandles, men også med den, der mishandler. Derfor har dyrebeskyttelsen egentlig et dobbelt problem. Det er ikke kun spørgsmålet om at befri dyrene for lidelser, men også om at fritage mennesket for at påføre dyrene disse lidelser.

For nogle hundrede år siden beviste de store videnskabsmænd, at jorden ikke er universets midtpunkt, og således må vi også lære, at mennesket ikke er skabningernes midtpunkt; der gælder lige ret for alle levende væsener.

Da man i sin tid talte om slaveriets ophævelse, var der utallige, der lo og anså det for vanvid, og kampen for forsøgsdyrene betragtes på samme måde i dag, men engang vil det blive sagt om os, at kampen for dyrenes ret også var en kamp for højnelse af den menneskelige kultur, en kamp for det bedste i menneskeheden.

Jacob Danielsen.

Engelsk læge forkaster dyreforsøgene

Nedenstående meget bemærkelsesværdige udtalelse om kræftforskningen er hentet fra det engelske lægetidsskrift »The Medical Review«, hvis udgiver er dr. med. James Burnet (medlem af det kongelige lægeselskab i England):

»Efter mange års forskning med yderst fejlagtige metoder er vi lige så langt som nogen sinde fra at opdage sygdomsårsagerne. Dødelighedskurven stiger stadig, ligeså mængden af forsøg, som — det er vor påstand — udføres efter fuldkommen fejlagtige principper. — Ikke i laboratoriet og ved at mishandle dyr — for disse lider virkelig uden tvivl, kræft er erkendt som en smertefuld sygdom — vil noget som helst af praktisk værdi blive opdaget. Nej, det er kun klinisk eller måske i det patologiske laboratorium, vi kan blive i stand til at forøge vor viden om denne forfærdelige sygdom. Den tid og de penge, som ødsles på de nu gængse metoder, skulle kunne udnyttes uendelig mere fornuftigt, om de anvendse til at opmuntre *klinisk* forskning.

Der fordres ingen stor dygtighed for at gnide tjære ind i dyrs skind. Hvem som helst kan gøre det med tamme mus. Derimod fordres der lang praktisk erfaring for at vinde indsigt i denne sygdom. De, som venter sig opdagelser

gennem dyreforsøg, vandrer blot omkring i en vidtstrakt vildmark af fejltagelser, som ikke vil lede til noget.

Ulykkeligvis er vort medicinske tidsskrift det eneste tidsskrift, som for øjeblikket hævder denne mening. Men vi tror, at den tid kommer, hvor vor mening vil blive anerkendt i den medicinske presse. I dette tidsskrift har vi f. eks. tid efter anden fremholdt faren ved cortisone og phenobarbitone, og nu er vor mening sluttelig blevet bekræftet af The M.R.C. (Det Medicinske Forskningråd) og The Ministry of Health (Sundhedsministeriet). For nylig rettede vi opmærksomheden mod de farer, som følger efter injektioner med B.C.G. vaccine, der er kendt for at fremkalde lupus. Dette nævnt i forbigående. For øjeblikket ønsker vi blot at fremholde det faktum, at ingenting af nogen værdi vedrørende kræft nogensinde vil blive opdaget gennem de nuværende yderst håbløse forskningsmetoder.«

Grundstoffernes stråling

Uddrag af dr. phil. Emil Rasmussens bog

Virkninger af den strålende energi har været kendt siden urtiden, men har i almindelighed hørt til de hemmelige kundskabers område. Der har altid været sensitive mennesker, som kunne se og høre, hvor andre var blinde og døve, men hvad de såkaldte klare hoveder ikke kunne konstatere, *eksisterede selvfølgelig ikke.* Indiske tænkere — yogierne — har gennem tiderne været fortrolige med, at hele naturen lever. En moderne yogi som Ramacharaka, der også er kendt med europæisk naturvidenskab, siger: Prana gennemtrænger alt. Den findes overalt og i alle ting, i ethvert atom. — Jævne folk har taget tingene praktisk. Den kendsgerning lod sig ikke rokke, at både vand og metaller kunne give sig til kende dybt nede i jorden, og at der var mennesker, som havde *den særlige evne* at kunne påvise det, i de fleste tilfælde ved at holde en gaffeldannet kvist af pil i hænderne. Kvisten gav besked ved et kraftigt slag; men også ved at lægge et stykke metal på håndfladen kunne man få det til at vibrere, når det førtes hen over et metalleje af samme art. Disse mennesker med denne medfødte evne har gjort stor gavn og virker fremdeles. For eksempel opgjorde Karl Andersen i Eskilstuna på sin 75 års fødselsdag, at han indtil da havde fundet 2290 vandårer og 70 malmlejer. Der findes også skadelige undergrundsstråler. Både i Tyskland og Frankrig er der jordspalter, som udsender så stærke strålinger, at de kan slå en voksen mand til jorden. At det menneskelige legeme også har en udstråling, som kaldes »auraen« eller »glorien«, er bevist ved fotografering i mørke af dr. Baraduc i året 1904. Den første store forsøgsrække med fotografering af udstrålinger fra dyre- og planteorganismer foretoges i 1928 af professor, dr. med. Guido Cremonese (offentliggjort i det romerske videnskabs-selskab »I nuovi Lincens«' akter 1929). Gennem lang tids eksponering og anvendelse af forskellige filtre opnåede han klare fotografier, som beviser, at organismerne udsender knipper af forskelligartede stråler.

Et kapitel for sig er de undersøgelser, der knytter sig til pendulet som detektor af stråler. Anvendelsen af pendulet går tilbage til urgammel tid; det kan siges med sikkerhed, at det er anvendt af kineserne, grækerne og romerne. I vore

dage har det slået tryllekvisten af marken og er — navnlig i Tyskland og Frankrig — blevet meget kendt. Adskillige læger har stillet sygdomsdiagnoser ved dets hjælp. Også Goethe og Rudolf Steiner beskæftigede sig med pendulet. Det er selvfølgelig blevet misbrugt, men i de rette hænder er det et af de finest mærkende, pålideligste og værdifuldeste instrumenter i den ganske fysik. Anvendelsen af pendulet i videnskabeligt øjemed kræver længere tids øvelse, beherskelse af alle de fysiske love og en altid vågen selvkontrol. Når denne metode bliver almindeligt anerkendt, vil også lægevidenskaben stå over for en revolution af alle tillærte og tilvante begreber. Når tyskerne nu officielt erklærer, at moderne lægevidensab er kommet ind i en blindgade, er det kun en bekræftelse på, hvad mange lægmænd samt ærlige læger — endda ikke af de ringeste — har sagt i en årrække. Det er bevist, at det er forkert at betragte legemet udelukkende som et kemisk laboratorium. Det er desuden — og først og fremmest — et indviklet elektromagnetisk apparat.

(fortsættes i næste nr.) *Anna C. Pedersen.*

Dr. Hindhedes mindeartikel

Fra en læser, der komplimenterer os for den smukt skrevne mindeartikel om dr. Hindhede, har vi modtaget en opfordring til også at omtale Hindhedes berømte laboratorieassistent, afdøde *Frederik Madsen (Bananen).*

Frederik Madsen var vegetar og gennemførte i mange år de mange laboratoriekontrollerede forsøg, som derved vakte berettiget opsigt verden over ved dr. Hindhedes offentliggørelse af disse.

Køkkenkrogen

Husk: de grønne blade har størst indhold af vitaminer og mineralsalte.
Husk: at dampkoge grøntsager i lidt olie eller vand så kort tid som muligt.
Husk: at bruge koldpresset olie til råkost, eventuelt med lidt citronsaft.
Husk: at tygge godt. Lad være at overfylde maven. Spis regelmæssigt.

Vinterret.

2 dele fintskåret porre, 1 del revet hvidkål, 1 del selleri og 1 del rødbede dampes i lidt olie og dertil kartoffelmos.

Blomkål-svamperet.

2 blomkål skæres i buketter sammen med 1/4 kg små løg. Dampes i olie og 1/2 kop vand ca. 1 kvarter. 1/4 kg tomatskiver og 1/4 kg champignons steges med til sidst og jævnes svagt. Kartofler og grøn salat til.

Tomatfrikadeller.

350 g tomater, 250 g kartoffelmos, 100 g rasp, 2 æg, 2 spsk. mel, 2 spsk. margarine, 1 løg og lidt salt røres godt sammen, formes til frikadeller, vendes i æg og rasp og steges. Kartofler og sovs til eller stuvede grøntsager.

Véd De, at De kan få surmælksproduktet skyr, Islands nationalret, på mejeriet »Vigen« pr. Roskilde, tlf. Gundsømagle 11? Sendes hver uge, 3 kr. pr. kg.

Støt kampagnen mod atomvåben

Alle, der kan, bør støtte påskemarchen mod atomkrigen, ja, mod krig i det hele taget.

Kontakt-stævne

18.—22. juli 1962 i Stavrby Bondehave, Middelfart. Nærmere oplysninger hos Jens og Ragni Kristensen.

AQUARIUS-KREDSEN holder møde tirsdag den 10. april kl. 20 hos Alma Davidsen, tlf. 75 05 64. Evt. interesserede kan henvende sig hos ovennævnte.

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.

Eva og og Harry Karbæk

ÅBENT HELE ÅRET!

Res till Sverige besök Kiholms Hälsohem!

Där kan Ni fira semester eller ta en hälsokur i lugn och avspänd miljö.
Faste- och utrensningskurer på råsafter.
Laktovegtabilisk kost (Waerlandkost).
Kiholms hälsohem ligger vid Mälaren 5 km från Södertälje Central, alltså långt vid sidan om allfarvägen med härliga skogsprommenader. Till Stockholm är ungefär 1 timmas resa med goda förbindelser.
Begär prospekt. Adress: Kiholms Hälsohem, Södertälje, telefon Södertälje 3 37 44.

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

Støt os i vort arbejde med en annonce

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

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

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 8 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., telefon 94 66 95.



Fås også i Råkostdepotet

På Mallorca

Råkostkur- og feriehjemmet
Plaisir d'Arabella

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Åbent 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. 815,-

Skriv til Mme Arabella, Palma Nova, Mallorca, Spanien, efter oplysninger og vedlæg venl. intern. svarkupon eller ring til Transnordia, København, MI 23 48 - 23 49.

Den lille butik

med det store udvalg i reformkost, vegetarkost og sukkersygekost, siger man om vor forretning.

Husk: Vi sender overalt i landet.

VEGETAREN,
Dæmningen 38 . Vejle . Tlf. 4342

Husejer af Roskilde, Jens Nielsens legat

Af ovennævnte legat uddeles portioner til:

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

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

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

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

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



BULGURT EN GROS:

Fa. Castus, Strandvej 163, Helrup 5171.
Fa. Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, TAga 289.
Fa. F. F. Gønget & Co., Evanstonevej 12, Hellerup, RYvang 9112.

BULGURT EN DETAIL:

Råkostdepotet, Gothersgade 129, C. 62.
Drogeriet, Vester Voldgade 85, BYen 6501.
Sanafer, Kirsteinsgade 11, TRia 4239.
Farmaceutisk Laboratorium, Pilestræde 67, BYen 6772.
Vegetaren, Dæmningen 38, Vejle 4342.
Ernst Hansen, Nørregade 28, Odense 12 02 42.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, København Ø, ØBro 24.
Specialforr. med Sundhedsfødevarer, Nørregad 42, Aarhus 2 15 15.
Reformforr. v. hr. A. Wennergren, Stubmøllevej 22, Valby 7251.

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
John Olesen: »Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktivt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator 12,50

+ 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

Stor TASSO saftpresser

sælges, kun brugt få gange. 450 kr. Henvendelse til formanden.

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 —.

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

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.

Forlang det i REFORMFORRETNINGERNE

Reform kost

SKODSBORG PRODUKTER
Kemikaliefrit mel
Vegetabilsk margarine
Kaffe Hag
FO-TI-TIENG
Vitalia Taremel
Havsalt
BUER-LECITHIN
Koldpressede olier
Gule naturris
Tandpasta med havsalt
Ølgær . Pollen
Diabetiker-varer
Varerne sendes over hele landet.
Forlang vareliste!

P. E. Christoffersen
Reformkost og diabetikervarer
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto nr. 1163 97

ER DE KLAR OVER —

holdningens afgørende
betydning for
vejrtrækningen?
Køb et par

Kalsø - sandaler

RY. 6996. . Evanstonevej 2
HELLERUP

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 lecithintilførsel, 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