Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 5-6-1964
56. årgang

INDHOLD

Jul
★
Fredens begyndelse
★
Hvilken verden vi lever i
★
Hvad kan vi gøre for vort helbred?
★
Respekt for andres ernæringsform
★
På tærskelen til fremtiden
★
Foreningsnyt
★
Boganmeldelser
★
Kurser og kongresser
★
Køkkenkrogen

Pris kr. 2:-



Vandbærere i Peru **UNICEF-JUL** Se side 17

Lad Deres julehilsen hjælpe et barn
— send et UNICEF-kort

Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidskrifter

Redaktør:
Ernæringskonsulent Hans Soer

Redaktion og ekspedition:
Nr. Voldgade 50, Kbhvn. K.
Tlf. Byen 7023 (14—16)

Udkommer med 6 numre pr. år

Løssalg: 1 kr

Oplag 1500 eksemplarer

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 175
1/2 side	kr. 95
1/4 side	kr. 50
Bagside	kr. 200
Rubrikannoncer	50 øre mm

Rabat ved flere indrykninger

Postgirokonto: Nr. 2 56 56

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Kontor:
Nr. Voldgade 50, Kbhvn. K
Tlf. Byen 7023 (14–16)

Formand:
Gartner Hans Maj, Landlystvej 31 E, Hvidovre. Tlf. 75 05 64
Mandag og onsdag kl. 18–19

Næstformand:
Fru Rubow, Østerbrogade 65, Kbhvn. Ø. Tlf. Øbro 96

Kasserer:
Harry Hansen, c/o Schledermann, Ordrup Jagtvej 6 C, Charlottenlund

Sekretær:
Arkitekt Eiler Jermiin Frost, Ved Fortunen 16, Lyngby.
Tlf. 87 30 78.

Medlemskontingent, årligt:

Enkelt medlem	kr. 10
Ægtepar	kr. 12
Medlemmer under 20 år	kr. 5
Livsvarige medlemskab	kr. 100
do. ægtepar	kr. 120

Medlemmerne får gratis tilsendt Vegetarisk Tidskrift.

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Københavns:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. Palæ 8855.
Åben kl. 11–19. Lørdag og søndag lukket.

Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96.
Åben alle dage kl. 11–19. Lukket søndag kl. 14,30–16,30.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A, tlf. Palæ 12,32.
Åben kl. 11–15. Søndag lukket.

Århus:
Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Århus 2 90 70.
Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej,
tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Odder:
Kurstedet Det hvide Hus, tlf. Odder 4 01 34.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Svendborg:
Råstrup Kursted, tlf. Svendborg (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

København:
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. Central 62.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. CE 8176.

Vejle:
Vegetaren, Dæmningen 38, tlf. Vejle 43 42.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødretorv 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. Odense 12 02 42.

Århus:
Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgade 9, tlf. Århus 3 30 50.
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.
Reformforretningen, Svend Vadsø, Mejlgade 67, Århus, tlf. (061) 2 66 18.

JUL



Fra Vegetarisk Forenings første tidsskrift
SOLBLINK, 1. årgang, december 1907

Lysenes, gavernes, fredens og forsonlighedens fest er atter inde. Som en gammel ven kommer denne fest på bestemt tid igen; langsomt og umærkeligt for hvert år har dog vennen tildels forandret udseende, så han næppe er til at kende igen, ikke engang i det korte spand af tid, ens egen erindring rækker, langt mindre, når vi skuer tilbage i længst henfarne dages mørke. Gamle tiders juleskikke er alle formede af trangen til i det mindste én gang om året at leve livet, som det altid burde leves, i samdrægtighed og fred. Når man i det 16. århundrede satte et krus øl, kager og julegrød ud til de gamle, ærværdige egetræer oppe på gårdene i Norge, når man i juletiden ikke måtte lukke nogen dør i lås, ikke dække af bordet, ikke lade nogen stodder gå ud af huset, inden han var godt forplejet, når man i den tid skulle holde fred også med sine værste fjender, med bjørn og ulv, med rotter og mus, når en voldsomhed, begået i julefredens tid, betragtedes som en dobbelt forbrydelse, når alle husets beboere i den tid sov på gulvet i storstuen i julehalmen, når lænkehunden løstes og kom ind i stuen som god kammerat, når husmoderen og husfaderen stod op julemorgen og opvartede husets folk med varm morgendrik, når man ikke kunne nænne, at nogen i den tid skulle føle sig ene og forladt, når man oppe i de smålandske skovbygder nøje passede på, at alles sko i julenætterne stod ganske tæt sammen, for at ikke kiv, ufred og uenighed skulle opstå i huset i det følgende år, når man sendte en drik som tegn på, at man ønskede at leve i fred og god forståelse med sin nabo, — så er alt dette et udslag af en dyb, inderlig, måske ikke fuldt bevidst trang til at føle lykken ved at kunne udfylde kløften imellem menneskene. Det er de rige og lykkeliges trang til at gøre en lille afbetaling på gælden til de fattige og lidende, det er menneskets dybest liggende gode instinkter, som i disse få dage af året træder frem og kræver retfærd for alle.

I tider, hvor det daglige liv leves under besværlige former, bliver trangen til glædesfester kraftigst; jo mørkere hverdagsliv, des lysere fester.

Når den nordiske midvinters længste nat har bredt sit tunge mørke over den slumrende jord, hvorefter solen begynder sin sejrsfærd imod de lyse sommernætter, da gribes menneskesindet af festglæde, og julen er blevet en strålende lysfest. Jo tungere mørke, des større længsel efter lys. I mørket huserede de onde magter, de måtte forjages med lys. Overalt, i stald og udhus, i køkken og storstue stråler der i julefredens dage og nætter af lys; sølvtøjet skal beskinnes af de hellige julelys, for at der skal komme lykke til huset, og gangklæderne skal belyses, at de kan bæres med held og sundhed. Blus på vejene under færden til gudstjenesten juleaften — man drager hen imod kirken og samles i glædesild på kirkebakken. Inde i gudshuset tænder hver sit lys, så der tindrer i hver krog.

Fra hedenold har denne lysfest været fejret i Norden og med klog betænksomhed knyttede præsterne kirkefesten netop til den kæreste af folkets årsfester, — deraf den naive sammenblanding af hedenske og kristne forestillinger. Tiderne skifter — festskikkene ligeså. Hvad der engang var udsprunget af en ærlig, velmenende følelse, udartede og vanskabtes. De gode gamle, enfoldige skikke, som en gang havde samlet troskyldige mennesker i en samdrægtighedsfølelse, overgik til svir, udskejelse, drikkeri og frådseri. Tanken om al den gode mad og drikke, som vankede i julen, satte alt andet i baggrunden, menneskelighedsfølelsen, glæden ved lysets sejr over mørket, tanken på det lille frelserbarn, som skulle påtage sig alles synder — alt opslugtes af den søde forventning om skinker, pølser, gås og grød, kager, øl og brændevin, og efteråret gik med at fylde formuende huse med så store mængder af disse sager som muligt, og man kappedes om at øve velgørenhed efter en så

stor målestok som muligt i den søde juletid, for at man med frelst samvittighed kunne nyde af livets glæder i årets løb, imens den fattige stakkel måtte se til eller med hårdt arbejde hjælpe til at øge velstanden.

Vor egen tids jul er jo for en masse mennesker kun en byrde og en plage For byernes handlende og håndværkere er det årets brydsomste tid, ingen rast eller ro, hovedbrud med at finde på noget, som kan lokke købere, arbejde dag og nat for at blive færdig med alt, som skal laves, slid og slæb så fortvivlet, at når festdagene begynder, er der kun et ønske i den dødtrætte hjerne, og det er ønsket om hvile. Og det travle arbejdsfordrende samfund under kun sine arbejdsmaskiner at stå stille i to dage, så skal der tages fat igen, medens endnu de stakkels lemmer er stive af juletravlheden.

I det 16. århundrede havde man jo den tro, at selve solen hvilede sig fra juleaften til den 6. januar, og i den tid måtte intet andet løbe rundt, borsving, spinderok og garnvinde skulle stå stille i disse dage.

Det ville se mærkeligt ud, hvis alt som i vore dage løber rundt skulle stå stille i juletiden, det ville blive en større kontrast mellem hvile og arbejde end i gamle dage, men i virkeligheden vistnok mere påtrængende nødvendigt nu end dengang. Og nu stråler alt før jul i et så blændende elektrisk lyshav, at det stakkels gamle juletræ med sine „rigtige" lys blot vækker medlidenhed og næppe tænder lys i noget barneøje. Og ingen tænker på i storbyens halvskumring, at denne sol, som kun formår at kaste en bleg stribe op ad stenkolosserne, fra nu af tager overhånd over mørket. I vor tids storbyer findes intet soltempel, og dog er der mange tegn på, at soldyrkelsen ikke er glemt. Større og større bliver deres tal, som i ånd og sandhed søger opad og fremad. De stræber efter ædlere og finere former for livsførelsen end blot at tilfredsstille de groveste sansers lystfordringer. Når overbevisningen om, at livets lykke ikke beror på masseophobning af gods og guld, at velvære og sundhed ikke beror på massetilførsel til legemet af mad og drikke, da vil menneskebørnene vinde den tabte sindslighed, den tabte livsglæde, tilbage. Når det står klart for os, at vi let og sikkert kan fremskaffe vore livsfornødenheder direkte af jorden uden at gå lange bekostelige omveje, uden at begå voldshandlinger imod bevidste væsener med beslægtet skabning, som os selv, da vil vi få tid igen til at standse maskineriet en tid, holde hvil og tænde glædesblus til ære for den sejrende sol. Og der bliver lejlighed for alle til at være med, der kommer ikke til at stå et lille fåtal af begunstigede, som i festtiden end yderligere øger sin beholdning af goder med at skænke af sit overflod til alle de mange, der begærligt strækker hænderne ud efter en smule velvære.

Når det engang bliver klart for os, at arbejdet med at frugtbargøre og forskønne den plet, hvorpå vi lever, med at højne og forædle os selv og andre, med at fremelske så sunde livsbetingelser, at savn og nød ikke kan trives, da bliver det muligt at leve uden splid og kiv, uden frygt for, at det ene menneske skal slå ubarmhjertigt ned, hvad det andet med glæde har bygget op, da kan man atter lytte til og følge de dybeste røster i ens indre, som først gav ophav til alle de gamle, fromme juleskikke.

Det hjerteønske, som fik sit udtryk i den gamle folkevise:

Nu er det jul igen!
Og julen varer lige til påske!

eller det gamle ordsprog:

Det var ikke at laste,
At julen ville vare til faste!

ville da blive en påtagelig virkelighed i stedet for kun et fromt ønske.

De fleste attrår ikke blot „julefred", men fred hele året rundt, og de, som kraftigst ruster sig til kamp, siger jo, at de gør det for at bevare freden. Hvis vi derfor alle efter bedste evne søgte at fremmane gamle, sunde tiders julestemning, lutret fra tilbagegangstidernes forvirrede udskejelser, da ville vintertidens lysfest blive den jublende slutningsfanfare efter årsarbejdets roligt henrundne festdage.

I glad vished om, at vore læsere deler disse meninger, beder vi Dem modtage et gammelt juleønske som lyder:

Glædelig jul, hilsen og sundhed og alt, hvad som kært er!

FREDENS BEGYNDELSE

af Mogens Møller

Begyndelsen

„I begyndelsen" er et udtryk, vi dårligt kan undgå at bruge, da alt, hvad vi sanser, har en begyndelse. Men sætter vi os for virkelig at udforske begrebet begyndelse, opdager vi altid noget, der viser sig at være en dybere årsag til det, vi kaldte begyndelse. Denne årsag viser sig heller ikke at være en „urbegyndelse", den viger til side for en endnu dybere årsag. En uendelig årsags- og virkningskæde viser sig for vor søgende ånd og fortoner sig perspektivisk ind i fortidens mørke. Vi aner en lignende kæde på den anden side nuet i det, som endnu ikke er blevet virkelighed for os, det vi kalder fremtiden, den, nogle mennesker går imøde med håb og forventning, andre — og vel i øjeblikket de fleste — med angst for virkningen af de årsager, de ser rundt om i verden i form af oprustning, krigsophidselse og skarpe ideologiske modsætninger.

Krigens begyndelse

Der spørges altid i krigstilfælde: „Hvem begyndte krigen?" Og der gives altid svar, som kun drejer sig om lokale skinbegyndelser i lighed med Fritz Jürgensens berømte tegning af de to små kamphaner, hvor den mest aggressive svarer den voksne, der har skilt dem: „Fø'st slo je' fø'st, men så slo han fø'st!" Men hvorfor sloges de? Deres lille krig har sikkert en længere historie, og det har al krig.

Når det drejer sig om at finde krigens begyndelse, gælder det samme perspektiv, som i al anden begyndelse, vi kommer længere og længere tilbage i menneskehedens historie. „Det er," skriver Thomas Mann, „som en vandring langs kysten, vandringen får ingen ende, fordi der bag hver leret klitkulisse, man stræber imod, åbner sig nye vidder, der lokker fremad til nye forbjerge."

Tidsrummet fra det tyvende århundredes tekniske vidundere tilbage over Renæssance og Middelalder til et af Oldtidens største vidundere profeten fra Nazareth, er en umådelig lang tid, synes vi, når vi i vor tanke søger tilbage, og dog klatrer vi kun et meget lille stykke ned i „tidens brønd" ved en sådan tankeproces. Men hvor mange krige er ikke udkæmpet i dette tidsrum! Krige i Kristi navn og med kors på faner og standarter. Dykker vi længere ned i historiens brønd, kommer vi til romervældet, de græske krige, persermagt, Assyriens og Babylons på krigsmagt baserede kæmperiger, det jødiske „herrefolk", Ægyptens magt og herlighed. Dyb er „tidens brønd", krig kæder sig til krig, uret og hævn hænger sammen, nationer er bukket under i kampen, men har igen rejst sig i vælde, og ve den tidligere sejrherre! Verdenskrige, nationale krige, religionskrige, borgerkrige, stammekrige, — nationernes historie er en krigerisk historie.

Jo længere vi kommer ned i tidsbrøndens dyb, jo mere begynder brøndens dunkelhed at tage til, jo sværere bliver det at skelne detaljer, snart føles den som et afgrundsmørke, hvor kun mytens magt, forunderlige sagn om kampe mellem aser og jætter, mellem guder og titaner og myter om tidernes morgen, om „begyndelsen".

Romanen uden begyndelse

Prøver vi nu at trække disse urgamle sagn og myter frem i dagens lys, ser vi, at de nok taler om begyndelse, men om en tilstandsbegyndelse, bag hvilken en tidligere tilstand skjuler sig nede i afgrundsdybet, en tilstand, som vi ikke kan få andet at vide om, end at den kaldtes Kaos, Ginnungagap eller havde andre navne, der dækker over „det tomme rum, hvori kulde og varme mødtes". Lige meget om vi søger til Nordens sagnver-

den eller til græske, jødiske eller andre versioner af skabelsesmyten, møder vi aldrig „noget", der kommer af „intet", men en tilstand, der forvandles til en anden tilstand f. eks. ved at „Guds ånd svæver over vandene", både vandene og Guds ånd er der i forvejen. Alle skabelsesberetninger tilsammen er til syvende og sidst beretningen om en metamorfose, der minder om de forvandlinger, der foregår i os og omkring os den dag idag, hvor faste stoffer forvitrer, flydende stoffer fordamper, luftformige stoffer fortættes, og det hele er gennemstrømmet af stråler og bølger, der virker som urokkelige love fra den yderste mælkevej, vi kan sanse, til det inderste atom.

Betragter vi myter og sagn som symboler, som digteriske udtryksformer for den højeste inspiration i svundne tider, taber de ikke spor i værdi ved at sammenlignes med vor tids videnskabelige beretninger om jordens og menneskenes tilblivelse: jorden som en engang glødende masse, måske udslynget af solen, gradvis afkølet og gennem lange tidsepoker nået til en tilstand, hvor mulighederne for plante-, dyre- og til sidst menneskeliv opstod. Heller ikke videnskaben fortæller om nogen egentlig begyndelse, og også dens beretning er i sig selv en roman om jordklodens liv og menneskenes liv, spændende som nogen kriminalroman. Men de første blade mangler i livets roman, vi ved kun, at „der var engang", og nogen „ende" på denne store roman kender vi heller ikke, selv om nogle i øjeblikket tror, at den ender med et knald. Måske er der slet ingen begyndelse og ingen afslutning på det vi kalder TIDEN.

Foreløbigheden

I vore dage har mennesket ikke megen tid til at gøre sig tanker om en eventuel første begyndelse eller et guddommeligt ophav til alle ting. Utallige mennesker kalder sig fritænkere, men deres frie tænkning ytrer sig kun derved, at de aldrig tænker over livets største problem: Hvor kommer vi fra, hvem er vi, og hvor går vi hen?

„Vi har problemer nok," siger de, „med at klare dagen og vejen, lad os ikke fortabe os i ørkesløse spekulationer, det er HER og NU, det foregår!" Deri må man — til dels — give dem ret. Man har eksempler nok på mennesker, der blev så „åndelige", at de rent glemte deres fysiske verden, der gik i forfald, ikke blot til skade for dem selv, men også for deres omgivelser. Det ER virkelig her og nu, det foregår! Men hvordan går det her og nu? „Ad helvede til," siger mange, også blandt dem, der ikke tror på helvede. Det er blevet et ord, der mere dækker over en tilstand end over et sted, en tilstand som den nuværende situation.

Mennesket af idag lever i en underlig foreløbighed. Dets tilværelse er uden holdepunkt, derfor lader det sig også let føre med strømmen ind i hvirvler og mod faretruende fald. Det lader sig drive af „den offentlige mening", der fører det ind i begivenhedernes malstrøm, dets sind gribes af hvirvlende rytmer, skumpiskede bølger rejser sig fra dybet: „Bort med den fejge pacifisme, vi må have værnevilje, folkevæbning, flere våben osv.!" Som en hylende vinterstorm farer krigsophidselsen af sted gennem de jordmenneskelige tankeklimaer. Sindsstemninger, der har en naturkatastrofes karakter, hærger den menneskelige psyke og truer med at lægge den øde, at forvandle den til en sindssygens og åndsløvhedens ørken. Mange mennesker bukker under for det voldsomme nervepres, derom vidner alverdens overfyldte sindssygehospitaler og nerveklinikker. Den psykiske storm, der farer over jorden, er som en apokalyptisk rytter, der spreder undergangsstemning og dødsangst, hvor han kommer frem. Og han kommer frem, der hvor folk selv gør plads for ham. Rytmen fra hans galloppernde hovslag er krigsrytmen og angsten i menneskers sind, den breder sig som en pest, der smitter og skaber en tilstand af nervespændt dirrende uro, som hos nogle går over

i apatisk sløvhed. Det er masse-suggestionens mareridt, hvor den selvstændige tænkning trues med kvælning, det er ragnarokmytens midgårdsorm, der snor sin kvælerslangekrop om den hele jord.

Der er meget, der tyder på, at det, at man helt er hørt op med at tænke over livets største problem og kun koncentrerer sig om de små problemer, absolut ikke har gjort livet lettere og lykkeligere, tværtimod!

Fredens begyndelse

Når meneskene ved, at årsag skaber virkning, krigsårsag — krigsvirkning, hvorfor søger de så ikke at skabe en årsag til fred? „Ja, men vi har dog også fredsforeninger, fredsligaer, fredsorganisationer og andre former for fredsarbejde!" vil mange prompte give til svar. Det er også udmærket. Men hjælper det nok? Det har ikke gjort det hidtil. Visse „fredsorganisationer" bekæmper endda hinanden. Mon ikke mennesket mangler viden om, hvor krigens virkelige begyndelse er, og fredens begyndelse, ja al begyndelse? Vi har søgt i tiden og rummet, i myten og videnskaben og fandt ingen første begyndelse. Hvad om vi søgte i sindet? Måske al begyndelse skjuler sig der, også fredens! Hvad om vi HER og NU var i stand til virkelig at tænke over vor psykes forbindelse med fortid og fremtid og med den forvandlende kraft i universet, som vi fra gammel tid er vant til at kalde Gud, og som også med et gammelt udtryk kaldes „den, der sidder ved strømmenes udspring." Mon ikke den kraft også kunne tænkes at være dybt i vort skabende sind? Er vort jeg ikke et kraftcenter, hvorfra energistrømme udgår i verdensrummet? Men hvilke energier? Fredsenergier og næstekærlighedsstrømme? Ikke just det. Hvordan kan vi så forlange fred i verden? Vi må begynde med BEGYNDELSEN, hver for sig, og det er os selv.

Hvad om vi HER og NU i hverdagslivet søgte at skabe årsager til fred mellem os selv og vor næste ved at søge at beherske vort sind, ved hjælpsomhed, forståelse og alle disse små ting, som ikke er bagateller, i samme forstand som mursten i en bygning heller ikke er det. Mange små årsager til fred vil med tiden kunne blive til een stor virkning. De små bække, der bliver til den store å, ja, til et verdenshav, en verdensfred, har alle deres kildespring i det enkelte menneskesind, så stor betydning har enhver af os for verdensfreden.

Ved læge Cai Ankerbyes død

Lørdag den 7. november fulgte en stor skare af familie og venner læge Cai Ankerbye til hans sidste hvilested på Gentofte kirkegård; han sov stille ind i døden efter at have skrantet de sidste par år. Vi har mistet et trofast medlem, hvis interesse for vegetarismen skyldtes hans dybe kærlighed til samt respekt for alt levende.

Cai Ankerbye var en læge af stort format, der stadig søgte at sætte sig ind i *alt nyt* til gavn for sine medmennesker.

Efter en lang og krævende periode som praktiserende læge og som overlæge i hæren på Bornholm rejste læge Ankerbye sammen med sin energiske frue og lille datter nærmere til København i 1952 og påtog sig i nogle år den vanskelige opgave at have patienter på vegetarisk diæt. For ca. 10 år siden optog læge Ankerbye fysikeren Volfs lydmetode, og har med denne enestående metode hjulpet utallige mennesker. I Råkostforeningen er vi mange, som har glædet os over læge Ankerbyes foredrag om dette interessante emne, og netop nu, hvor familien skulle flytte til Roskilde for at samarbejde med en ung lovende civilingeniør i en udvidet behandlingsmetode med lyd, kunne vi have ønsket læge Ankerbye adskillige år endnu, men vi må bøje vore hoveder og takke for de år, læge Cai Ankerbye har givet os.

Æret være hans minde.

Else B. Nielsen.

Hvilken verden vi lever i!

af Kirsten Krøjgaard

Ordene „Forliger eder!" har været udtalt siden menneskets morgen, men alligevel har vi op gennem tiderne haft ufred mellem mennesker.

Vestens folk kunne danne en rig og god kultur, om vi ville gøre det, der skal til, og forstå, at jorden dog er givet til os alle, således at vi alle kan få til føde og ophold, og *ikke* til slagsmål og spekulation for nogle få.

Det er forkert, hvis læger hjælper sig selv og medicinalfabrikanter til at blive velhavende ved at forgifte befolkningen og vor natur med syntetiske varer og giftbesprøjtning.

Det er forkert, hvis ikke præsterne træder op mod krigsspekulanter og forsøger at få alle gode mænd og kvinder til at arbejde med i kampen mod krigen og nøden og til at være verdens lys og jordens salt, og gøre det gode således, at alt falder vel ud af sig selv.

De store religionsstifteres lære kan ikke gøre det, når vi ikke efterlever den.

Vi må stadig forstærke det internationale samarbejde, og her kan vi bedst anvende det internationale sprog Esperanto, som er neutralt, let at lære og som ikke forfordeler noget nok så lille land, men stiller alle mennesker lige i de internationale forsamlinger!

Vi må ligeledes snarest have indført frihandel i alle lande, da dette er det eneste sikre middel mod krigen. Henry George, den store amerikanske tænker, har klart påvist i sine skrifter „Fremskridt og fattigdom", „Arbejdets kår" og andre, at frihandel og samfundets inddragelse af den samfundsskabte jordrente til at dække samfundets udgifter, er den eneste vej ud af uføret.

For nogen tid siden var der en god kronik i avisen. Overskriften var: „Hvem ejer vor jord?" Man kunne have lyst til at svare: „Vel den som har skabt den". Vi mennesker skal jo alle bruge jorden, dens grokraft og de i jorden værende materialer til vort ophold og ernæring, men når nogle kan eje store landstrækninger endog uden at bruge dem, så kan de derved holde andre medborgere borte fra livets kilde, og mangel og nød opstår overalt i verden, derfor må jordbrugeren betale sin grundrente til de offentlige kasser, så vi alle kan beholde det vi selv tjener med vor hånd eller ånd.

Ligeledes skulle vi have flere kvinder ind i det offentlige arbejde. Kvinden fik i sin tid manden ud af paradiset! Måske kunne hun få ham derind igen?

Kunne det hjælpe, om vi fik ministerposterne fordoblede, så der kom en retskaffen kvinde ind som „medminister"? To måtte jo bedre kunne finde ud af det rette i hver sag. Kvinden har mere føling med det fra neden af. Manden ser alt fra toppen.

Kvinderne må være med til at så den gode sæd til velsignelse for hele verden!

Måske ville det være retfærdigere, hvis folk fik løn efter deres gerningers resultat:

Præster efter hvorledes deres sognebørn efterlevede Guds bud.

Læger efter hvor raske deres patienter er.

Politifolk efter hvor lovlydig befolkningen er.

Politikerne efter hvor godt de kan lave samfundsordenen for befolkningen og understøtte de Forenede Nationer i kampen for at undgå de vanvittige rustninger, og oprette en verdensregering så snart som muligt.

Det ville være bedre at give penge til at hjælpe landene til den rigtige og fredelige udvikling, end at opruste til et nyt Sodoma og Gomorra!

Vi kunne nok trænge til at bede:

„Vær dit! min ånd, min styrke og min hånd, tilrettelagt af din Hellige Ånd"!

Vil også du, kære læser, gøre alt hvad du kan, for at få det rette frem i verden, så vil vi alle takke dig!

Hvad kan vi gøre for vort helbred?

af professor dr. med. Karl Kötschau, Bad Harzburg

Når man først begynder at gøre sig tanker om sit helbred, har man for det meste allerede sat det til, det er de færreste, der tænker på helbredet, sålænge det er i orden. Det ser man bedst på ungdommen. De unge tror, at de er raske og slet ikke behøver at bekymre sig om al den slags. I virkeligheden er det lige omvendt: De ældre generationer er i dag gennemgående sundere end de unge, og når ungdommen af i dag kommer op i årene, vil helbredstilstanden sikkert være meget ringere.

Når folk går til lægen, forlanger de, at han skal gøre dem raske, vel at mærke med tabletter eller indsprøjtninger, uden at de selv behøver at gøre noget, — altså ligesom ved en bil, hvor mekanikeren udskifter en reservedel og alt er i orden igen. I virkeligheden opnår folk også, hvad de vil, deres hovedpine, deres smerter er væk, og de mener så at være raske. Men det er ikke tilfældet, der eksisterer ikke tabletter, indsprøjtninger eller operationer, der genopretter helbredet, man opnår blot at blive af med symptomerne, smerterne, der er organismens advarselssignal. Der er nemlig kun én mulighed for at genvinde helbredet, og det er at øve og styrke de kræfter, der kan hjælpe os dertil.

Vi opnår ganske vist en højere levealder nuomstunder — takket være den moderne lægekunst. Men de fleste ser ikke, at menneskene idag gennemgående er mere syge — og ikke blot på grund af alder. Lægekunsten har ikke evnet at holde folk raske og arbejdsdygtige op i den høje alder.

Lige så vigtigt som sygdomsbehandling er *forebyggelse,* og det vil igen sige at øve og styrke de kræfter, vi alle har i os til sundhedens bevarelse. Det sker naturligvis bedst fra ungdommen. For meget stillesiddende arbejde, køren bil, passiv fritidsbeskæftigelse som fjernsyn osv. gør alle organer slappe. Jo mere vi skåner os, desto hurtigere ældes vi. Derfor er motion så vigtig, — derved trænes ikke blot musklerne, men hjerte og kredsløb styrkes, og dette i forbindelse med den rigtige ernæring virker som en foryngelseskur, også i kosmetisk henseende.

Man taler meget om sundhedspleje, men derved forstås for det meste præventiv behandling, f. eks. plombering af en tand, inden den bliver så dårlig, at den skal ud. Sålænge helbredet er såvidt intakt, at der ikke kan stilles nogen diagnose, sker der ikke noget for at *bevare* helbredet.

Dertil kommer, at vi indenfor industri og levnedsmiddelindustrien i de senere årtier er blevet stillet overfor så mange nye stoffer, at vi trods alle igangværende undersøgelser endnu ikke er i stand til med sikkerhed at sige, hvorvidt og i hvor høj grad det enkelte stof kan være giftigt. Men vi ved, at f. eks. DDT aflejres i organismens fedtvæv, er langsomt virkende og har indvirkning på nerver, kredsløb og lever, og at vi ikke kan undgå at få det i os, f. eks. gennem mælk og dyriske fedtstoffer. Vi ved, at der findes mange stoffer i vor ernæring, hvorom vi ikke med sikkerhed kan sige, om de ikke er virksomme i små doser i kombination med visse andre stoffer, eller måske aktiviseres i højere potens under indflydelse af andre stoffer.

Men hvad kan vi da rent praktisk gøre for vort helbred?

1. Sørge for at komme ud i naturen så meget som muligt og sørge for at få motion, enten ved at gå, gøre gymnastik eller drive sport. Derved styrkes hjerte, kredsløb og alle organer.

2. Reformere vor ernæring.

Er der tale om en kur, vil vi hurtigst og sikrest genvinde helbredet ved en fastekur. Men også en råkostkur kan gøre undervær-

(fortsættes side 14)

Skodsborg produkter

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

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen „KWICBRU", 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.

Findes der et lidt ældre, enligt ægepar eller en lidt ældre dame, som kunne tænke sig at leje 2 værelser, tekøkken og toilet, moderne indrettet i en villa i Strib, beboet af 2 ældre mennesker. God have, smuk beliggenhed. Om ønskes mulighed for arbejde. Vegetarer foretrækkes. **Fr. Pedersen, Nørre allé 6, Strib.**

Vi spiser i

Roma

— åben hver dag

Østerbrogade 85
Tlf. Øbro 96

Lær **ESPERANTO**
Det andet sprog for alle.
Ring eller skriv til ark. **E. J. FROST,**
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 87 30 78.

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli, spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

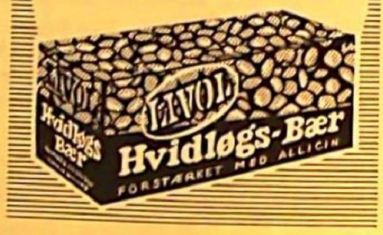
P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

LIVOL

Hvidløgs-bær

giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidløgs bestanddele. Uden smag og lugt.

Fås hos købmænd, materialister og specialforretninger



Dansk Droge Import A/S. Tlf. (01) 94 42 44

Den franske Riviera, Cannes. Vegetarisk pension, åben juni til oktober. Internationalt køkken, hygge, have. 4 km fra stranden. Skriv til **Mrs. Doro „Bibik", La Roquette-Sur-Siagne, Alpes Maritimes, France.**

FORENINGSNYT

ved Hans Maj

Tirsdag den 15. december kl. 20 i restaurant „ROMA", Østerbrogade 85. Forfatteren, overlærer Ole Green: „På tærskelen til en ny tid".

Entre for medlemmer 1,50 kr., for gæster 2,50 kr.

Søndag den 10. januar 1965 kl. 18 præcis: Nytårsfest med spisning i Restaurant „Vita", Store Kongensgade 34. Der holdes ingen tale ved bordet, men bagefter vil sekretær Mogens Møller fra Martinus' åndsvidenskabelige institut tale om den ideelle føde.

Vor nye kasserer, Harry Hansen, vil endvidere vise os nogle eksempler på sine gode evner som tryllekunstner.

Pris for deltagelse i nytårsfesten, alt iberegnet: 15 kr.

Da pladsforholdene begrænser deltagerantallet, må billetter købes på foreningens kontor (kl.14–16) senest tirsdag den 5. januar, dog ikke lørdag-søndag.

Afholdte møder

Sæsonens første møde afholdtes i *Roma* den 24. september. Det var en interessant og lærerig aften i fastens tegn, idet vor energiske formand, Hans Maj, fortalte om fastemarchen, den kæmpepræstation, som han selv lige havde gennemført i august måned. I sidste nummer af V. T. fortalte Hans Maj meget om denne march, som nu i hans livlige tale blev mere detaljeret. Man forstod, hvilken oplevelse det må være ved fasten at konstatere de umådelige kræfter, der ubevidst findes i mennesket. Flere af deltagerne blev af med gamle skader på denne fastemarch, hvor man gik 50 km hver dag i 10 dage.

„Hälsa", som følger sagen op, skriver, at deltageren Knut Rosberg, som har haft smertende mavesår siden 1942, nu er fuldstændig rask. Flere med benskader, som deltog, melder ligeledes om helbredelse.

Meget mere interessant kan vi sikkert få at høre, idet GCI (Gymnastiska centralinstitutet) daglig tog prøver af „kæmperne", så strengt videnskabelige resultater kan forelægges. Der er specielt en 29-årig svensk læge, Bengt Saltin, der vil publicere resultaterne i udenlandske tidsskrifter. Hatten af for de raske deltagere og deres videnskabelige medhjælpere.

Derefter talte vor redaktør, Hans Soer, om fastens betydning i sygdomsbehandlingens og hygiejnens tjeneste. Ud fra sine erfaringer med fasten og sit ophold hos tyske fastespecialister talte Hans Soer om de forskellige former for faste, og måske det vigtigste: at bryde en faste rigtigt. Om alt dette har Hans Soer skrevet i en lille pjece – „Nul-Diæten" – til kr. 1,50.

Else B. Nielsen.

Meditationens betydning for sundheden

Over dette emne holdt operasangerinden Margherita Flor et strålende foredrag den 15. oktober i restaurant „Roma". Desværre blev mødet ikke så godt besøgt, som foredraget var værd, idet man ved en meget beklagelig forglemmelse ikke havde fået sendt meddelelse derom til dagbladene, som jo altid villigt adviserer vore møder.

Vi havde valgt at anmode fru Flor om at tale om meditationen, fordi hun er leder af meditationscentret i Tonekunstnerhuset i Dybensgade i København. Og det viste sig at være et godt valg.

Meditation er jo ikke noget nyt, men lige så gammel som selve menneskeheden, men den form for meditation, som her blev anskueliggjort på en levende måde, er baseret på det mest enkle og ligetil, som man fristes til at sige med Goethe: Det ærgrer menneskene, at sandheden er så ligetil. Denne enkle form for meditation er bragt her til landet af inderen Maharishi Makesh Yogi, der har skabt meditationscentre i de fleste lande under navnet „Spiritual Regeneration Movement".

En sund sjæl i et sundt legeme skulle være idealet, men alt for ofte glemmer vi vegetarer det første og arbejder mere intenst med det sidste. Men vitaminer, mineraler, sporelementer osv. hører trods alt kun til på livets yderside, og selv om vi ved alt om disse ting, kan vi ikke dermed skabe den indre fred og harmoni. Den finder vi først, når vi – som Margherita Flor udtrykte det – ad meditationens vej finder ind til livets kernepunkt, ind til det evigt uforanderlige centrale jeg. Dette er det primære, og alt andet – også den vegetariske levevis – det sekundære, eller rettere noget, som bør gå hånd i hånd med det første.

Alt i alt en interessant og berigende oplevelse, bibragt os af et menneske, som selv udstråler ro og harmoni.

Se annoncen fra meditationscentret andetsteds i bladet.

Respekt for andres

af ingeniør Ib Schl

Tegning af Anne-Lise

Det er givet, at enhver må tage de eventuelle konsekvenser af egne handlinger, og på denne baggrund må man indrømme enhver en ubestridelig ret til inden for lovens rammer at handle ud fra sine egne forudsætninger. Heraf følger blandt andet, at i dybeste forstand kan ingen være forpligtet til at lægge hensynet til dyrene til grund for sin ernæring. En sådan pligt kan kun udspringe af ens eget følelsesliv, og de, som ikke deler denne indstilling, kan naturligvis ikke føle sig forpligtet af den, mens de som netop deler den, ingen som helst ret har til at søge denne forpligtelse udstrakt til at gælde andre. Den kan kun gælde en selv, og så længe andres livsform ikke kolliderer med det offentlige hensyn til almenvellet, har man som privatperson ikke skygge af ret, ikke den mindste adkomst til at blande sig heri.

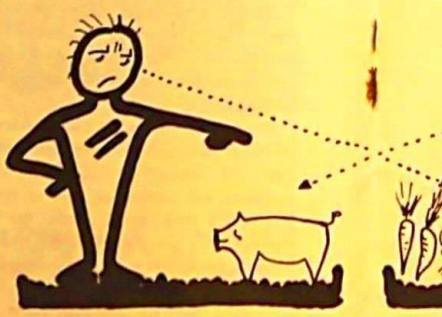
Det er formentlig ikke altid helt uden grund, at vegetarer af og til betragtes som intolerante fanatikere, der gerne forsøger at overbevise andre om rigtigheden af denne livsform, og som i nogen grad savner forståelse for de mennesker, som ikke kan dele denne indstilling. Det er i hvert tilfælde en kendsgerning, at man kan træffe mennesker, der har en sådan forkærlighed for dyr, at de slet ikke påvirkes af det faktum, at flere af disse er kødædere, men som trods denne indstilling til kødædende dyr alligevel nærer uvilje mod mennesker, der tilsvarende er kødspisere.

Respekt for andres ernæringsform

Da den almindelige ernæringsform er den oprindelige, så må det i første omgang være dem, der tilegner sig en ny indstilling til disse problemer, som må skabe en harmonisk, afbalanceret og tolerant indstilling til den form, hvorfra de selv er kommet, og det kan jo være forbundet med visse vanskeligheder. Da man her forsøger at praktisere en indstilling til dyrene, som ifølge begrebernes almindelige betydning er udtryk for en højere form for etik, så må man jo først og fremmest kæmpe med de vanskeligheder, der stammer fra selve dette forhold. Dels kan man selv ubevidst, og måske endda også bevidst, føle en vis form for uvilje mod dem, som ikke mener det påkrævet at tage et tilsvarende hensyn til dyrene, og dels vil andre meget let kunne føle en sådan uvilje, selv hvor den ikke findes. For at løse dette problem på en måde, så også de ikke-vegetarer, man omgås, føler, at der i virkeligheden ikke er noget problem, så må følgende absolut være gældende:

1. Man må klart erkende, at enhver har en ubestridelig ret til uden indblanding at bestemme sin egen ernæringsform, så længe samfundets love tillader en sådan behandling af dyrene.
2. Man må klart erkende, at man som vegetar ikke har nogen som helst grund til at føle sig mere værd i livet og mere berettiget til at leve end ikke-vegetarer.
3. Man må fuldstændigt sikre, at ens egen medlidenhed med dyrene ikke resulterer i personlig uvilje mod dem, der ikke deler denne opfattelse.

Opfyldes disse helt elementære krav til vegetarens forhold til ikke-vegetaren, krav,



andres ernæringsform

af ingeniør Ib Schleicher

Tegning af Anne-Lise Mønnike

mmer
n selv
, føle
e me-
hen-
et let
r den
på en
mgås,
t pro-
ende:
ar en
ng at
læn-
n be-

vege-
til at
retti-

egen
lterer
deler

il ve-
krav,

som man i øvrigt finder særdeles stærke begrundelser for i Martinus' værker, så er forudsætningerne også til stede for uden forbehold at føle den respekt for ikke-vegetarer og deres ernæringsform, som man har en naturlig pligt til.

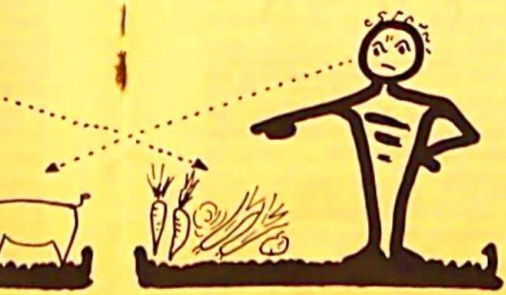
Men denne sag har selvfølgelig dobbelt aspekt. I princippet er andre jo i samme situation som vegetaren. Også de må erkende, at enhver har uindskrænket ret til at fastlægge sin egen ernæringsform. Også de må indrømme, at der ikke foreligger noget reelt grundlag for at føle personlig uvilje mod dem, der ikke deler den mindre følelsesbetonede indstilling til dyrene. De har i lige så høj grad grund til at nære respekt for vegetarens livsform som omvendt.

Teori og praksis

Som vegetar må man først og fremmest skabe sig en rigtig indstilling til de mennesker, som ikke deler ens egen opfattelse, men den skal administreres i det praktiske liv, og her må man tilegne sig en vis teknik for at klare de forskellige situationer, man uvægerligt kommer i. For det første må man gøre sig ganske klart, at forståelsen for de synspunkter, der fører til vegetarisme, naturligt ikke er særligt udbredte. Man må i overvejende grad vente mangel på forståelse, ja man har slet ingen grund til at vente andet, for en eventuel forståelse kan naturligvis først opstå gennem det kendskab til sagen, som vegetarerne selv formidler, og måden hvorpå dette sker, er jo naturligvis ganske afgørende for resultatet.

Man kan f. eks. skabe sig kolossalt mange vanskeligheder, hvis man holder sine omgivelser i uvidenhed om sagens rette sammenhæng. Med en sådan passivitet afskærer man nemlig sig selv fra at undgå flere vanskelige situationer, man forhindrer omgivelserne i at tage hensyn, som ingen særlig ulejlighed kræver, og som de måske intet havde imod at tage. For eksempel kan man jo blive inviteret til middag eller anden form for spisning, hvor man så først midt i situationen skal drage sig ud af vanskelighederne, måske til stor fortvivlelse for de velmenende værtsfolk, der uforskyldt kommer i en situation, der med lidt behændighed let kunne være undgået. Hvis man på forhånd og uden blusel gør rede for sine synspunkter, når der er naturlig anledning dertil, så mindsker man i høj grad vanskelighederne, og det giver i sig selv en væsentlig forøgelse af mulighederne for at skabe respekt for den vegetariske indstilling. En middagsinvitation kan man jo f. eks. klare med et høfligt forslag om at ankomme efter spisningen, da man nu har en speciel indstilling på dette felt og nødig vil gøre ekstra ulejlighed af den grund. Såfremt værtsfolkene går ind på forslaget, er spørgsmålet jo løst hermed, og såfremt de gerne påtager sig den ekstra ulejlighed, der ellers er forbundet med invitationen, så har man jo grund til at være ekstra taknemmelig, og hermed er sagen altså også i den skønneste orden.

Fælles interesser og gensidig sympati er det, der normalt får mennesker til at søge samkvem med hinanden. Hvor disse forudsætninger ikke er til stede, er der heller ingen na-



turlige impulser til samvær, og man må jo indrømme, at modstridende interesser på ernæringsområdet i flere tilfælde kan reducere de fælles interesser til et absolut minimum, og det er jo heller ikke altid, den indbyrdes sympati kan opretholdes under sådanne omstændigheder.

Som naturligt er, skal man derfor ikke vente begejstring hos omgivelserne, hvis man ændrer sin ernæringsform til vegetarisme. Men såfremt man bevarer sin respekt og sympati for dem, der ikke deler ens indstilling, så skulle der normalt ikke være noget i vejen for at fortsætte samkvemmet i netop den udstrækning, de øvrige fælles interesser gør det naturligt. Og en betydningsfuld faktor kan her være den humoristiske sans. Selv om der ligger dybe og oprigtige følelser til grund for ens indstilling som vegetar, så bør dette forhold ingenlunde udelukke en samtidig humoristisk indstilling — tværtimod! Som i så mange andre forhold kan en velafbalanceret og elskværdig form for humor bidrage stærkt til at skabe den indbyrdes forståelse og respekt, som er en forudsætning for et harmonisk forhold mellem modstridende synspunkter.

HVAD KAN VI GØRE...

(fortsat fra side 9)

ker. Og endelig kan vi nøjes med at gå over til en vegetarisk ernæring kombineret med råkost. Vi gør vel i at sætte os nøje ind i hele ernæringsspørgsmålet, og vi vil se, at efterhånden som vi genvinder helbredet, får vi også evnen til igen at *nyde,* ikke blot i kulinarisk henseende, men også på mange andre af livets områder, noget som hverken syge eller nutidens mange halvsyge mennesker er i stand til — og det er i sig selv naturligvis et stort gode.

Den rigtige, naturlige sundhedspleje vil således ikke blot gøre os sundere, men også ungdommeligere, oplevelsesrigere og ydedygtigere.

RELAX »med benene op«
den ideelle fællesgave

Varmt anbefalet af kiropraktorer og læger

I denne stilling opnår De så at sige øjeblikkelig den fulde afslapning, hjertet aflastes, hjernecellerne styrkes, kredsløbet kommer i orden og smerter i ryg og lemmer forsvinder af sig selv.

Patienter eller andre, der ikke kan finde ro i sengen, finder straks lindring ved at skifte over til RELAX-stolen.



den overpolstrede indendørsmodel — sammenklappelig og med speciel støtte for lænden.

LEMVIGH-MÜLLER & CO.

Etabl. 1893 — specialister i afslapningsstole

Kvæsthusgade 1 - hj. af Nyhavn - CEntral 3350

Vi modtager ofte breve fra købere af RELAXstolen, der fortæller os, hvor glade de er for stolen og dens virkninger. — Nogle skriver — måske lidt overdrevet — at de har opnået en helt ny tilværelse, andre, at de føler sig som unge igen, atter andre, at de hellere vil undvære deres seng.
Nedenstående brev, fra en læge i Jylland, kan vi ikke modstå at gengive:

„Vil De være så venlig snarest at sende endnu to (2) stk. Relaxstole til os; jeg er nu på det nærmeste opslidt af at løbe omkap med resten af familien for at tilkæmpe mig en plads i den stol, som jeg ærlig talt har bestilt til mig selv. — Den er nøjagtigt så dejlig og hensigtsmæssig som annonceret, og jeg ser derfor ingen anden udvej end at bestille foreløbig to til resten af familien. — Altså send venligst samme model (indendørs), samme gode stof og samme farve."

sign. Thyge-Larsen, læge, Arden.

På tærskelen til fremtiden

Adskillige gange i foreningens levetid er det sket at kassen er løbet tom. Et sådant fænomen har altid udløst en krise og animeret såvel medlemmer som bestyrelse til at gøre en ekstra indsats for foreningens fortsatte virke. Kassen er nu igen tom, den krise vi står overfor er måske mere alvorlig end nogensinde tidligere, og det spørgsmål må melde sig, om foreningen skal fortsætte, eller den må anse sin opgave for løst og er blevet overflødig, således at krisen kan tydes som et naturligt alderdomstegn. For at tage stilling til dette, vil det være nødvendigt at se tilbage på de mål, der er sat, de resultater, der er opnået, og se frem på de opgaver, som eventuelt venter forude.

Vegetarisk Forening blev stiftet den 30. november 1896 af kommunelæge Michael Larsen. Vegetariske foreninger var på dette tidspunkt allerede stiftet i England i 1847, Tyskland fulgte efter i 1868 og herefter dannedes foreninger i en række lande. De øvrige nordiske lande kom med efter århundredskiftet, og endelig blev den *„Internationale Vegetariske Union"* stiftet i Nizza i 1908, hertil er de fleste vegetariske foreninger tilsluttet. Disse foreningers formål var at bidrage til en højnelse af sundhedstilstanden gennem oplysning om værdien af en vegetarisk kost, afhold fra skadelige stimulanser og nydelsesmidler samtidig med at de gik ind for andre naturlige forebyggelses- og helbredelsesmetoder i stedet for de kunstige lægemidler, der på dette tidspunkt var ved at vinde frem. Var det sundhedsopbyggende og det sundhedsbevarende gennem den kødfri levevis det mest iøjnespringende, så var det bærende element straks fra starten den etiske holdning præget af et fredeligt forhold til alle skabninger, således gik foreningerne aktivt ind for dyrebeskyttelse, menneskebeskyttelse og en bedring af de sociale kår m. m. Et sådant program kunne selvsagt ikke vinde nogen hurtig udbredelse i befolkningen, da dette, i modsætning til den tekniske udvikling, der straks gav kontante udslag, krævede et indgående studium, forståelse og ændring af den vanemæssige tænkning for at kunne give noget resultat.

Hvorledes har vor forening virket, og hvad er der opnået gennem disse snart 70 år?

De første år var moderne det eneste bindeled medlemmerne imellem. I 1907 udsendte foreningen sit første medlemsblad *„Solblink"*, hvori særlig Michael Larsen gik i rette med ernæringsfysiologien og fremførte den vegetariske kosts fortrin som menneskeføde — hvad der senere i stort omfang er blevet videnskabelig bekræftet. — Foreningens medlemstal var i disse første år ca. 100. I 1911 lykkedes det imidlertid den praktiske idealist ingeniør Poul Schrøder at få omorganiseret foreningen fra en praktisk talt københavnsk forening til en landsforening med lokale afdelinger. Allerede efter få måneders energisk arbejde: afholdelse af kurser i vegetarisk madlavning, foredrag og oprettelse af et „vegetarisk oplysningskontor", blev medlemstallet mere end fordoblet, og fra nu af steg det år for år. I 1918, da Oluf Egerod havde overtaget ledelsen, fik vegetarerne mulighed for at ombytte deres flæskekort med smør, brød og sukker. Herfor vistes der så stor interesse, at foreningens medlemstal steg til uanede højder. Nogen stor forening er *Vegetarisk Forening* al-

LAD DERES JULEHILSEN HJÆLPE ET BARN

send et Unicef-kort

se side 17

drig blevet, der har næppe været over 1500 medlemmer, og den har sandsynligvis haft et gennemsnit af 1000 igennem de sidste 40 år. I 1924 blev bladets navn ændret til *Vegetarisk Tidskrift.*

Foreningens medlemmer har igennem årene været sammensat af en lille kerne af idealister, dem, der blev vegetarer, fordi de erkendte det rationelle i dette standpunkt, og en større skare mere flygtige gæster, flygtige, fordi deres forventninger ikke var blevet indfriet. Man må erindre, at foreningen for en stor del har fået og får sine medlemmer blandt mennesker lidende af kroniske sygdomme, for hvilke de forgæves har søgt hjælp andetsteds og til sidst er havnet i vegetarismen. Tusinder har genvundet sundheden, men det umulige, virkelige mirakler, kan en en vegetarisk kost selvsagt ikke udrette.

Foreningens største indsats ligger indenfor den første halvdel af dens levetid, her blev der arbejdet intensivt gennem foredrag, kurser, demonstrationer, oprettelse af et bibliotek og vegetariske restauranter, mange og gode bøger om vegetarisk madlavning blev udgivet. Foreningens betydning kan imidlertid ikke aflæses alene af medlemstallet, men må snarere søges i den ændring af befolkningens spisevaner, som har fundet sted i disse år. Vore pioneres arbejde og de resultater, de har kunnet fremvise, har åbnet folks øjne for værdien af planteføde og derigennem været medvirkende til at højne sundhedstilstanden. De sidste 25 år har foreningen været præget af stilstand og tilbagegang. Der er sket det, som er blevet mange foreningers skæbne — den er forfaldet til sekterisme. — Idealerne er blegnet og med den ensidige propaganda for vegetarismens sundhedsmæssige side er foreningens egentlige formål blevet borte. Begreberne er blevet grundigt sammenblandede, den blotte spisning af vegetarisk kost er blevet ophøjet til noget, der ikke er dækning for. Altfor ofte er der slået til lyd for, at denne næringsform i sig selv kan løse alle verdens problemer. Det er at spænde vognen foran hesten, — med andre ord foreningen er blevet virkelighedsfjern og har været et let offer for den krise, som nu truer dens fortsatte eksistens —. Viljen og evnen til at se kendsgerningerne i øjnene og omlægge kursen i overensstemmelse hermed er bydende nødvendig, hvis den skal kunne deltage i løsningen af fremtidens vitale opgaver.

— — —

Idag, hvor vi har overskredet tærskelen til atomalderen og står parat til med interplanetariske raketter at erobre verdensrummet, idag, hvor de destruktive kræfter har vokset sig stærkere end nogensinde, stilles vi overfor et ultimatum:

Skal vi gå under for vor egen livsfjendske holdning eller skal vi gøre en indsats for at frigøre os fra denne udvikling gennem et arbejde i livets tjeneste.

Tidspunktet er kommet, hvor alle ansvarsbevidste kræfter må forenes for at sikre fremtiden — den største og vanskeligste opgave mennesket endnu har stået overfor —.

Vegetarismens grundlag forudbestemmer den til at yde sit bidrag til løsning af de mange og store opgaver, der trænger sig på. De hidtidige bestræbelser i så henseende må intensiveres og koordineres med andre, der arbejder i samme sags tjeneste.

Skal vor forening kunne påtage sig sin del af denne opgave, er forudsætningen — og det må hvert enkelt medlem gøre sig klart —, at det gøres ikke ved store ord og ønsketænkning, ej heller ved at overlade arbejdet til andre og iøvrigt fralægge sig ethvert ansvar for eventuelle fejltrin, men alene gennem solidaritet og et målbevidst arbejde på at lære de kræfter at kende, som skal fremmes, og få dem bragt til anvendelse i den praktiske hverdag.

Dette er vilkårene — kan vi indstille os på disse, har foreningen ikke blot en fremtid selv — men det langt vigtigere — er med til at sikre den og vise vejen for andre.

Red.

Lad Deres julehilsen hjælpe et barn send et UNICEF-KORT

Hvad er UNICEF?

UNICEF er FN's børnefond. Uanset hvor et barn kommer til verden, må vi give det mulighed for en god og tryg start i tilværelsen. Behovet for hjælp til verdens børn er så grænseløs stort. Sundhed, uddannelse og en tryg opvækst er ethvert barns ret, og vi må se i øjnene, at denne ret dagligt nægtes flere hundrede millioner børn.

Hvad gør UNICEF?

UNICEF's opgave er at formidle arbejdet for børnenes sag. Fra hele verden hentes penge, faglig viden og erfaringer – alt på frivillig basis.

Hvad bruger UNICEF penge til?

UNICEF køber medicin, fødevarer, lægeudstyr, jordmoderudstyr, maskiner til mælkefremstilling, skolebøger. . .

UNICEF betaler for uddannelse af lærere, sygeplejersker, landmænd, sundhedsplejersker, læger. . .

Een ting er sikker – alt, hvad UNICEF bruger penge til, er arbejde, der hjælper børn i lande, som ikke alene kan løse opgaverne.

Hvad De kan gøre?

Når De sender Deres julehilsen til slægt og venner, benyt da UNICEF-kort, derved yder De et værdifuldt bidrag til UNICEF's arbejde.

UNICEF-kort findes i 7 serier. 1 æske med 10 kort plus kuverter koster 7,50, forhandles af bog- og papirhandlere eller kan bestilles på V.T.'s kontor.

DYB MEDITATION

SKOLEN FOR INDISK MEDITATION

Nyt kursus begynder
med orienterende foredrag for interesserede
fredag den 15. januar kl. 20, pris 3 kr.

TONEKUNSTNERHUSET
DYBENSGADE 19, KBHVN. K.
Tlf. Palæ 2809, tirsdag og fredag kl. 14—15

Skolen for indisk meditation har til formål at sprede kendskabet til Marishi Mahesh Yogi's system af dyb meditation, der bringer ethvert menneske fred, lykke og forståelse. Fred vil komme til menneskeheden for at blive, når det enkelte menneske lever i fred med sig selv.

GENERALFORSAMLINGEN

Den 30. april 1964 afholdtes ordinær generalforsamling i restaurant „ROMA", Østerbrogade 85.

Da vi ingen formand havde, bød næstformanden, afspændingspædagog fru Rie Rasmussen, velkommen. Som dirigent valgtes dommerfuldmægtig Gabe. Hr. Hjort-Moritzsen protesterede mod den foretagne eksklusion. Foreningens sekretær, arkitekt Frost, gjorde derefter rede for grunden til eksklusionen. Ved afstemning, om eksklusionen havde været berettiget, var der 14 blanke stemmer, 31 nej-stemmer og 63 ja-stemmer. Man konstaterede således, at eksklusionen havde været berettiget. Generalforsamlingen vedtog derefter, at Hjort-Moritzsen fra denne dag atter kunne optages som medlem i foreningen.

Derefter valgtes ny formand og 4 nye bestyrelsesmedlemmer, 2 genvalgtes og endelig blev der valgt 2 suppleanter.

Kl. var nu blevet 23,30, og man vedtog at udskyde resten af dagsordenen til en senere lejlighed og lade en statsaut. revisor gennemgå regnskabet.

Den 27. oktober 1964 fortsatte så generalforsamlingen med 40 fremmødte medlemmer.

Formanden, gartner Hans Maj, bød velkommen. Forretningsfører Harry Hansen valgtes som dirigent. Han konstaterede generalforsamlingens lovlige indvarsling.

Foreningens sekretær, arkitekt Frost, aflagde beretning over arbejdet i det forløbne år. Hr. Hjort-Moritzsen gjorde indsigelse mod, at det ikke var ham, der som tidligere formand skulle aflægge beretningen.

Derefter fik den af foreningen antagne, statsaut. revisor Hans Hemersam, ordet. Revisoren udtalte, at der ikke var fundet væsentlige fejl i det regnskab, der var blevet forelagt generalforsamlingen den 30. april, blot at der var fremkommet nye bilag, som forrykkede det lidt. Hr. Hemersam udtalte, at foreningen stadig var solvent.

Revisor Svensson gjorde indsigelse mod, at hans navn stod under regnskabet, da han ikke havde set det.

Til bestyrelsen nyvalgtes hr. Harry Hansen, som bliver kasserer, samt fru Birthe Hansen. Til revisor valgtes hr. Hemersam og hr. Svensson, til revisorsuppleant hr. Laursen.

Det vedtoges at lade medlemmerne ved afstemning tage stilling til en kontingentforhøjelse.

Hr. Soer foreslog nyt navn til tidskriftet, dette skal også gå til afstemning hos medlemmerne.

Så er det nu?
Man køber sund kost
i „VEGETAREN" i Vejle.
Vi har alt til reformkost og diabetikerkost
og sender over hele landet.
Autoriseret Demeter-forhandler
Reformkostforretningen
„VEGETAREN"
Dæmningen 38 - Vejle - Tlf. 4342

Trænger De til at slappe af,
til hvile, rekreation eller ferie, så tag på
Raastrup Kursted, Svendborg
tlf. Svendborg (09) 21 07 55
De skønneste omgivelser til spadsereture.
Herlig udsigt over Svendborgsund.
Vegetar- og råkost.
Moderniserede og nye værelser.
Moderation uden for sæsonen. Åben hele året
Eva og Harry Karbæk

FIREKORNSBRØD
Grahamsbrød, Tvebakker m.m.
Alt bagt af
DEMETERMEL
(biodynamisk dyrket korn)
Bagermester Jens Toft,
Mejlgade 778 a. Århus C, tlf. 2 21 27
Forhandles hos:
„Vegetaren", Dæmningen 38, Vejle, tlf. 43 42;
„Sund Kost", Gråbrødregade 9, Kolding, tlf.
2 71 21; fru T. Nielsen, Danmarksgade 4, Al-
borg, tlf. 2 51 20; S. Vadsø, Mejlgade 767, Ar-
hus C, tlf. 2 66 18.
Forhandlere i andre byer kan optages.

Estrid og Emil Vodders Klinik
for Massage- og Lymfe-drainage
Østerbrogade 29 Øbro 3824

BOGANMELDELSER

Karl Kötschau: Sådan holder De Dem rask

Sundhedssagen har fået en berigelse ved denne lille bog. I dag mere end nogen sinde er dette emne aktuelt. Mænd og kvinder med svækkede hjerter og kredsløb samt alt, hvad der følger i kølvandet deraf: bilmave og fedtdeller både for og bag, kan varmt tilskyndes at læse denne bog. Ja, ikke blot læse den, men også rette sig efter dens råd. Forfatteren er en tysk kaptajn Jespersen, der angiver, hvordan, hvornår og hver meget man skal træne for at holde sig i topform.

Hvem havde egentlig tænkt på, at det er godt mindst én gang daglig at belaste sit hjerte og kredsløb så meget, at pulsen bør stige til 60 ekstra slag i minuttet. En almindelig spadseretur er ikke nok til at fremkalde denne reaktion, der skal stærkere midler til.

Et stort kapitel er helliget de kolde og varme bade, vekselbade og børstning af huden.

Vi bliver spændte af mangel på anspændelse, derfor må vi gøre noget ved træningen. Stress og psykiske besværligheder har sin årsag i mangel på træning.

Undgå støj, såkaldte nydelsesmidler og medikamenter såvel som giftsprøjtede fødevarer.

Også afslapningen, den autogene træning, som er lanceret af professor J. H. Schultz, bliver taget op til eftertanke. De raffinerede fødemidler som sukker, fedt og det hvide brød får også sin bekomst, for naturligvis skal også fordøjelsesorganerne trænes op med grov kost.

Det giver en noget at tænke over, at man i året 1815 pr. år pro persona fortærede 223 kg fuldkornsprodukter mod nu 80–100 kg, og at fødemidlerne består af en del fuldkornsmel og 10 dele fint mel.

Kort og godt: Vi spiser forkert, for koncentreret, for meget kød og for meget fedt. Vi vegetarer er

---

Stavrby Bondehave, Middelfart

Søndag den 3. januar 1965 kl. 14 Julemøde, hvor bl. a. Else B. Nielsen fra Dansk Vegetar- og Råkostforening vil tale om foreningens arbejde. Kl. 16 Nytårsmøde.

Alle er velkomne. *Ragni og Jens Kristensen.*

helt på bølgelængde med forfatteren, når han siger, at råkost skal indlede ethvert måltid og skal tygges godt.

Ligeledes anbefales ferier af mindst 3 ugers varighed, vel at mærke på samme sted og med et interval på kun 3 måneder.

Om man lever efter disse principper, kan man hæve pensionsalderen og opnå at blive mindst 120 år gammel – vi tvivler ikke. Se så at komme igang med den træning – ikke i morgen, men nu.

Hans Maj.

Prof., dr. med Karl Kötschau:
Sådan holder De Dem rask.
Oversat af læge Erik Münster.
77 sider. Rosenkilde og Bagger.

John Olesen: Rask og dog syg

At finde frem til et fast kriterium for ens egen sundhedstilstand vil altid volde vanskeligheder. Ganske vist kan man gennem forskellige undersøgelser komme sandheden nær, men ikke nær nok. Det turde da være John Olesens fortjeneste, at han gennem sin nyligt udkomne bog giver en definition af dette. Bogen udgør et digert værk og er velegnet til at sætte den åndelige fordøjelsesmekanisme igang. Det er mad for den, der er vænnet fra den flydende føde og kan kapere den faste.

Det perifere kredsløb og dets manifestationer spiller, siger forfatteren, en dominerende rolle som indikator for, om man er rask eller syg.

Noget subjektivt bevis for helbredstilstanden er ikke altid tilstede, men ved at knibe og folde huden, gøre brug af den såkaldte palpationsteknik, kan man finde frem til smerter og ømhed, hvilke synes at være afhængige af den regulation af alle livsprocesser, der finder sted gennem kredsløbet.

Det subjektive velbefindende giver heller ingen garanti for, at en alvorlig sygdom ikke latent er tilstede.

Hvor ofte har man ikke set, at rødmussede, tilsyneladende stærke og kraftige mennesker er bukket under for pludselige sygdomme, medens de magre og tilsyneladende underernærede går ram forbi. En forudgående undersøgelse ville her have kunnet fastslå, om det perifere kredsløb var godt eller dårligt.

John Olesen går ikke til yderligheder i nogen retning, heller ikke når han kommer ind på problemet træning, han siger, at selv det bedste er usundt, hvis mængden deraf er for stor.

Mængdeforholdene gøres til en afgørende faktor, og forfatteren citerer det gamle ordsprog:: „Hvad der kurerer en smed, slår en skrædder ihjel". Altså må man gøre sig klart, om man er det ene eller det andet.

Ingen kost er sund, hvis omsætningsmulighederne ikke er til stede, lige så lidt som nogen fysisk træning har sin berettigelse, hvis legemet i forvejen er svækket.

Kvantiteten spiller, mener forfatteren, en meget større rolle, end almindelig antaget.

Men naturligvis findes der også i bogen noget, som vi vegetarer ikke kan skrive under på. Dette noget finder vi på side 72, hvor den såkaldte etkilos diæt beskrives. Her findes både kød og fisk og så lidt væske som muligt.

A propos væske kommer man til at tænke på den svenske ernæringsreformator Are Waerland, som i sin tid både i tale og skrift netop slog til lyd for den store væskemængdes betydning.

Her er altså et stort modsætningsforhold, det er der derimod ikke til professor Ohsawas teorier med lille væskemængde, små kvantiteter føde og små mængder protein.

Forfatteren kommer også ganske perifert ind på de bio-dynamiske problemer og siger, at plantepatologien begynder først dér, hvor den gode skovdyrkning hører op. Det må være skovdyrkningens mål altid at anbringe det rigtige træ på det rigtige sted og pleje og kultivere på den rigtige måde. Sker dette, vil der kun sjældent være anledning til at sende bud efter plantepatologen. Det samme kan med omskrivninger siges om homo sapiens.

Vi er fuldt ud enige, når der siges, at vi må betale dyrt for vor oprejste gang, og at det er bedre at ligge og gå end at sidde og stå.

Alt i alt er det en bog, som vi siger til lykke med; den udvider perspektiverne og får os til at se tingene i et nyt lys. Skade blot, at forfatteren, i lighed med Hindhede, slet ikke berører den etiske side af sagen.

Der mangler noget, et noget, som altid mangler, når man kun arbejder med tal, mål og vægt.

Det er rart at holde sit perifere kredsløb, og dermed sin sundhed, i orden, men også rart at blive fulgt til graven af alle de svin, køer, høns, ænder og gæs, hvis liv man har sparet.

Hans Maj.

Læge John Olesen: Rask og dog syg.
224 sider. Dansk Central-Boghandel.
Fås gennem D. Veg. og Rdkostforen.
Kr. 18,00.

Kursteder m. m.

Råkostkurstedet

Humlegården

er genåbnet efter istandsættelse og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.

Uforandrede priser: 17-25 kr. +15 % sæsontillæg fra april

Tlf. (03) 23 24 65
Humlebæk
FORLANG PROSPEKT

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

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

Forlang prospekt
Tlf. 80 32 00

Kurstedet „Det hvide Hus", Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året. Behandling efter lægeordination.

Vegetarisk kost og råkost.

Ruth Idorn, aut. fysioterapeut
Tlf. Odder 4 01 34.

VEGA Centre Végetarien, St. Arroman (Hautes) Pyrénées), France, modtager pensionærer. Moderne bekvemmeligheder. Fransk, Forlang brochure.
engelsk, italiensk, spansk og esperanto tales.

ARHUS REFORMKOSTFORRETNING
Demeter-forhandler Svend Vadsø.
Mejlgade 67 - Århus C - Tlf. (061) 2 66 18.
Varerne sendes overalt.

Castus er HELSEKOST



HANDY-SPRAY
Abrikos m. mandarin, figen m. citron, hyben m. citron

PÅLÆG
Hyben m. citron, blandet frugt, abrikos, sveske, dadel, figen, rosin

Et naturprodukt



10 PLADER

Tilberedt uden kogning og uden tilsætning af sukker

SOM SMØREPÅLÆG OG I PÅLÆGSPLADER

FORENINGENS LITTERATUR

O. Elstrup Rasmussen:
Vejen ud af fødevareforgiftningen 1.00
John Olesen: Rask og dog syg 18.00
Morten Stockholm: „Sundhed, livskraft og livsglæde 1.00
M. Hindhede: „Fuldkommen sundhed og vejen dertil" 7,50. For medlemmer... 5,00
Den store mindebog „Hindhede som vi husker ham", rigt illustreret med foto og tegninger, kan endnu fås gennem foreningen til favørprisen kr. 15:—. (Bogladeprisen er kr. 19:75). Køb den selv og brug den som gave!

Helsekostforretninger

Vi bor i Kolding
og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier m. v.

SUND KOST
GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. 7121 Kolding

Råkostdepotet
Gothersgade 129,
København K.
Tlf. Central 62.

Alt i RÅKOST
VEGETARKOST
WÆRLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste -
vareforsendelse overalt.

Ægte Bi-Honning

Blomsterhonning og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, København K
C. 8176 PA 8176



Spis godt - *og sundt*

Med højere levestandard stiger fedtstofforbruget, og det er derfor af største vigtighed, at der til madlavning anvendes de fedtstoffer, der er sundest og lettest fordøjelige. De såkaldte umættede fedtstoffer har vist sig at være af allerstørste betydning for sundheden, og moderne ernæringsfysiologer går derfor stærkt ind for anvendelsen af de umættede fedtstoffer i den daglige husholdning.

Mazola er sundhed
Mazola er rig på linolsyre (F-vitamin) - den i praksis mest betydningsfulde af de umættede fedtsyrer. Mazola er cholesterolfri, ufarvet og fri for kemiske tilsætninger.
Ved at anvende Mazola til den daglige madlavning er De derfor med til at værne om familiens sundhed, samtidig med at De kan servere den lækreste og lettest fordøjelige mad.

Mazola til al slags mad
Til stegning, frituresteg, salater og bagning skal De anvende Mazola i stedet for andet fedtstof. Den rene, gyldne majs-kim-olie øger madens velsmag, giver knasende sprød stegeskorpe og fremhæver det pikante i en god salat.

A/S MAIZENA-COMPAGNIET, KØBENHAVN

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 apoteker samt førende specialforretninger.

Biernes vidunderstof POLLEN-tabl.

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsamlet af bierne. Vil De stråle er energi, livslyst og velbefindende, gør da som tusinde af andre, tag daglig de originale anerkendte

tyske API-POLLEN-tabl.

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. Kr. 9.10 pr. 100 tabl. (ca. 30 dages forbrug).

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagentur Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. CE 8176

Forlang de tyske API-Pollen

FRISK LUFT
får De bedst på en CYKEL
eller en AUTOCYKEL
Førende mærker haves på lager
Rimelige priser - Konto oprettes

Drabæk CYKLER

Classensgade 49 - Kbhvn. Ø - Øbro 7044
Giro 1188 47

Mangler De vitalitet!

En skriftanalyse vil vise, om det skyldes vitaminmangel eller anden mangeltilstand hos Dem. Skriv efter gratis brochure om analysen, der også omfater Deres energital og en komplet liste over de kostbestanddele, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE
Burchesgade 1 - Randers - tlf. 2 31 68

Central **62**

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Alt i Råkost
Vegetarkost . Waerlandskost
Sukkersygekost

Daglig forsendelse over hele landet. I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg—Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg—Helsingør—Søllerød—Holte og Virum.
Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby-Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanløse—Brønshøj og Nørrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Søborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen

Besøg Østerbros Vegetarforretning
SANAFER, Viborggade 1, Øbro 4012
NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang — og hele lørdagen.

DEN NY TIDS REFORMVARER

FRUTIFORT „ZWICKY"
er en fuldkornsmüsli-blanding færdig til brug, bestående af havre, hvede og hirse samt råsukker, tørmælk, hasselnød og rosiner, et idealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler, fremstillet efter moderne ernæringsprincipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som et forfriskende måltid på enhver tid af dagen.

HIRSEFLØCKLI „ZWICKY"
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollath-metoden. Hirseflöckli er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men også vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, müsli, morgenmad m. m.

SOJAMEL „VITALIA",
som fremstilles af sojabønner, er et ypperligt næringsmiddel, der kan erstatte den overdrevne brug af dyrisk æggehvide (kød, fisk og æg) med vegetabilsk æggehvide. 1 kg sojamel indeholder ligeså meget æggehvide som ca. 2½ kg kød eller ca. 50 æg. Melet er stærkt basisk og tåler flere års lagring. Anvendes som tilsætning ved madlavningen.

SANDDORN „DONATH"
er et værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og børn. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sanddornfrugter er ubeskåret bevaret, idet den særlige fremstillingsmetode også indbefatter skal og kærne. Velsmagende saft, hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller müsli.

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster, dyrket i Nordnorge på mineralholdig, taregødet jordbund og derfor rigt på mineraler og „grøntfaktorer". Fås også i pulverform til at strø på morgenmad, f. eks. grød, kornflager eller müsli.

SOLSIKKEOLIE „FAUSER",
en koldpresset, uraffineret olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter speciel fremstillingsmetode, der bevarer det naturlige indhold af E-vitaminer. Solsikkeolie har et rigt indhold af linolsyre (F-vitamin). Der tages 1 teskefuld hver morgen. Også anvendelig i køkkenet til salater og mayonnaise, til kogning, stegning og bagning. Dåser med hældetud.

MAJSOLIE „DEWDROP"
fremstilles udelukkende af majskim og er en ren olie, fri for tilsætning af farve eller kemikalier og med stort indhold af umættede fedtsyrer (F-vitamin) og tokoferol (E-vitamin). På grund af sin milde og behagelige smag er denne hollandske majsolie lige anvendelig til daglig indtagning teskefuldvis som til brug i køkkenet. Dåser med hældetud.

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½-1 teskefuld daglig.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER „PHARMA"
i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 % tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 1—2 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER „PHARMA"
Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1—3 stk. daglig før maden.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

LYS ØLGÆR „GØNGET"
i pulverform er den eftertragtede, velsmagende kvalitet, som er let at udrøre i vand. Denne gær har et stort indhold af naturlige B-vitaminer, aminosyrer og mineralsalte m. m. Fås også i granuleret form til at tage direkte og nedskylle med vand eller anden drik. Dåser a 1 kg.

CARBOTEX
vegetabilske kultabletter. Hver tablet indeholder 25 cg Carbo, som opsuger skadelige stoffer uden selv at optages i organismen. Anvendes efter fed spise og alkoholnydelse. 4—6 stk. eller flere efter behov. Lette at tage på grund af tabletternes lille størrelse.

YOKIS
er tørret acidophilus-mælk med indhold af virksomme kim, bundet til mælk, æggehvide og mælkesukker. Yokis stimulerer den for fordøjelsen vigtige mælkesyreproduktion og anvendes, når særlige spiser vanskeligt tåles.

MISTELOLIEKAPSLER „PHARMA"
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved træthedsfornemmelser som følge af legemlig og åndelig anstrengelse og mod såkaldt „tankeflugt". Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

BUERLECITHIN
er det virksomme lecithinpræparat i flydende form. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen „ovenpå" efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Flydende Buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Fås også som tyggetabletter.

HVIDLØGTABLETTER „BURGER"
er stærktvirkende, men milde og uden nogensomhelst hvidløgsmag. Disse tabletter indeholder ysatin-ekstrakt med alle de virksomme og livgivende stoffer i behold. Skal kun tages morgen og aften, een tablet hver gang.

BULGURT-TABLETTER
er yoghurt på ny måde. Tilvirket på original bulgarsk yoghurtstamme ved podning på skummetmælk. Yoghurtkultur kan nu tages regelmæssigt eller på de dage, hvor alm. yoghurt ikke spises. 2—4 tabletter daglig — som sugetabletter eller nedskyllet med lidt vædske.

FÅS PÅ APOTEKERNE OG I REFORMVAREFORRETNINGERNE

NYT I DANMARK

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI



Den mest ideelle blanding af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler. Kan tilsættes enhver af årstidens frugter og giver straks en herlig Birchermüsli.

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, sultaniner m.m.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.
Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning kr. 3,65.

Nærmeste forhandler i København eller provins opgives af Ryvang 9112.

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

CHRISTTREUS BOGTRYKKERI · KØBENHAVN