Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 1-2 - 1965
57. årgang

INDHOLD

Under levestandardens diktatur
*
Tremmekalve – pulverkalve – anæmikalve
*
Verdensforbundet til beskyttelse af alt liv
*
Vegetarismens etiske grundlag
*
Lov om beskyttelse af liv
*
Det intensive husdyrbrug
*
PO-HO-olie
*
Foreningsnyt
*
Boganmeldelser
*
Kongresser

Pris kr. 2:-



Familieidyl *Foto: Sven Thoby.*

Bliver tremmekalvens kår den nyfødtes skæbne?

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

Abonnement: kr. 12,-

Løssalg: kr. 2,-

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:

Næstformand:
Fru Rubow, Østerbrogade 85,
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. 15
Ægtepar	kr. 20
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 10
Livsvarigt medlemskab	kr. 100
do. ægtepar	kr. 120

Medlemmerne får gratis tilsendt Vegetarisk Tidskrift.

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. Palæ 8855. Åben alle dage kl. 11—19.

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

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. 15 00 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.

UNDER LEVESTANDARDENS DIKTATUR

af prof. dr. Karl Heinz Dworczak, Graz

Den godt udpolstrede velfærdsborger med det følelseskolde sind ved ikke, at en generation, der kun er ivrig efter at eje bil eller motorcykel, egentlig har tabt spillet. Han forveksler den forgængelige levestandard med kultur og mærker ikke, hvorledes sjælen visner, hjertet fryser og hans ligegyldighed overfor andre tager til. Denne mætte velfærdsborger har forlængst slagtet sparegrisen, der var tidligere tiders symbol på soliditet og retskaffenhed. Han vil „nyde" og tager de månedlige afbetalingsrater med i købet som noget selvfølgeligt. Eller som den franske filosof Antoine Bolondi har sagt: Den, der ikke lever over evne, lever ikke".

De fleste i vor tid er krævende som små børn. De vil have alt, hvad de ser. Og det med det samme, fordi de ikke kender til at vente. At stå tilbage for naboen — det kan der ikke være tale om. En abeagtig efterligningsdrift, der næres af en smart reklame, der voldtager vor underbevidsthed efter dybdepsykologiske metoder, tvinger herr og fru Hansen til også ubetinget at ville have noget, som de i grunden slet ikke har brug for. Virkelige behov kommer så ofte tilkort. Når kunstige behov vækkes, kan følgen kun blive utilfredshed, sådan som det gamle ordspil siger „Ikke den, der kun har lidt, men den, der ønsker meget, er fattig". Meget vil have mere.

Medaljens bagside giver grund til betænkeligheder. Høj levestandard forudsætter en vis produktionsstandard. Det gælder om at vække flest mulige behov for at forøge produktionen og opnå høj beskæftigelse. Indskrænkning af forbruget ville betyde økonomisk katastrofe. En skæbnesvanger logik, hvorefter det nærmest må betegnes som storforrædderi at opfordre til beskedenhed og enkelhed, skønt det er heri at den sande lykke ligger.

Men i dag anses høj levestandard for lykke, mens hungeren efter blivende åndelige værdier forbliver ustillet. Hvorledes står det til med *denne* standard? Hvor er reklamen for kulturelle og moralske goder? Hvorfor slås der ikke på stortromme for disse? Alt i alt: en „høj" levestandard sådan som lille Peter forestiller sig det. En økonomi baseret på ødselhed og spild, som ville have været uforståelig for vore bedsteforældre.

Kredsløbsforstyrrelser og tidlig hjertedød er en naturlig følge af skånselsløs pengejagt. Undermineringen af alle menneskelige forhold. Devisen „endnu mere" tillader ingen tilfredshed eller ubekymret nydelse. Vi går glip af det egentlige liv, fordi vi altid skal tænke på at få tilfredsstillet vore formentlige, materielle behov.

Tomme hjerter tilbeder en afgud, en moderne guldkalv, som man ofrer sit helbred, sin ro og sin lykke til. Mangt et ægteskab og mange familiers harmoni er blevet ødelagt. Levestandarden er trådt i stedet for tidligere tiders god tone. En skinverden holder os tryllebunden med uhyre kraft. Er levestandarden et billede på menneskelig værdighed? Nej, men derimod en boomerang, der rammer tilbage på os selv. Selv børnene drages med i denne udvikling.

Falske forestillinger, indbildte værdier! At være lykkelig er dog andet og mere end blot at nyde godt af civilisationens fremskridt, mere end „ikke at behøve at give afkald på noget", så meget mere som der ikke findes nogen grænse for ønsker. Således udhules livsfølelsen indefra for efterhånden helt at forsvinde. Også misundelse er med i spillet, man skeler til de andres indtægter og skruer sine egne udgifter op. Den, der kan gøre sig fri af den giftige misundelse, er kommet lykken et skridt nærmere. Misundelsen, der er uforsonlig på sin vis, er fader til egoismen og

broder til hadet. Er det ikke en alvorligt tærende sygdom? Den stjæler kræfter fra os, som vi bedre kunne bruge på anden vis, og derfor stræber den positivt indstillede bevidst på at undertrykke den.

Findes der et middel mod misundelse? Kig ikke opefter, men se på de mange, som har det vanskeligere! Så vil du sikkert skamme dig over din svaghed. Den, der ikke evner det, er ufri, er slave. Levestandarden har ikke højnet ham, men tværtimod fornedret ham; for han finder aldrig tid til eftertanke, et lille pusterum. Verdensanskuelsen „endnumere" har gjort ham til sin slave. Han lever ikke, han leves. Måske kommer den tid, da den høje levestandard hænger os langt ud af halsen, hvor man vil forbande den og ønske den ad helvede til, når det begynder at gå op for os, hvor uendelig meget den har taget fra os, og hvor fattige vi er blevet inderst inde.

Men dertil er der endnu langt, skønt trangen til en omvurdering af værdierne allerede findes. Derfor væbner det positivt indstillede menneske sig mod de lokkende toner og skaber et sundt sjæleligt klima ved at tage ved lære af Buddha:

Har du fået verdsligt gods i eje,
lad ikke glæden gribe dig, — for det er intet.
Og har i livet mistet du dit eje,
lad ikke sorgen gribe dig, — for det er intet.

FASTE
vejen til sundhed

Renser organismen for giftstoffer og stofskifteslagger.

•

Fjerner overflødigt fedt.

•

Giver fordøjelsesorganer og kredsløb en tiltrængt hvile

•

Den fuldkomne indre skønhedskur

•

Individuel tilrettelæggelse af fastekure — Daglig kontrol under fasten

HANS SOER
INSTITUTTET FOR REFORMERNÆRING
Nørre Voldgade 50
BYEN 7023 (14-16)

Gratis orienterende brochure

NUL-DIÆTEN kr. 1,50

Er det intensive husdyrbrug en overtrædelse af dyreværnsloven?

„Enhver, der holder dyr, skal drage omsorg for, at dyret får tilstrækkelig og egnet foder og drikke, og at det i øvrigt passes og plejes forsvarligt, herunder at dets opholdsrum er forsvarligt indrettet".

Det veterinære sundhedsråd svarer NEJ.

Følgende dyrebeskyttelsesforeninger svarer JA og kræver *forbud mod opdræt af tremmekalve:*

Dyreværnsforeningen Svalen
Landsforeningen forsøgsdyrenes værn
Hundejournalen

(Hr. A. C. Andersen, „Hundejournalen", har overrakt justitsministeren en liste med 40.500 underskrifter med krav om forbud mod opdræt af tremmekalve.)

Vi spiser i
Roma
— åben hver dag
Østerbrogade 85
Tlf. Øbro 96

Tremmekalve, Pulverkalve, Anæmikalve

af Knud Johansen, Dyreværnsforeningen SVALEN

For snart 1½ år siden blev jeg ringet op af en journalist, der meddelte mig, at der i England var udkommet en bog under titlen: „Animal Machines". Som det fremgår af titlen skulle den handle om den mekaniserede opdrætning af slagtedyr, og særlig om en ny opdrætningsform for kalve, som man spærrede inde i trange kasser, fratog dem lys og motion, gav dem en meget ensidig fodring ved at tylle noget skummetmælkspulver i dem og endelig lod man temperaturen i lokalet, hvori de stod, være så høj, at dyrene ofte kom i sved. Bogen var et hårdt, men retfærdigt angreb på denne abnorme måde at „opdrætte" dyr på.

Journalisten spurgte mig, om jeg kendte disse „sodmælkskalve", som man ynder at kalde dem tiltrods for, at de ikke får sødmælk, men som før nævnt opløst skummetmælkspulver, men måske er der her tale om en salgsteknisk idé. Jeg måtte meddele, at jeg ikke havde været ude for problemet før, men at jeg et par dage forinden var blevet ringet op af en mand, der bad mig om at se på en kalvebesætning, der et sted her i landet skulle stå under lignende forhold. På journalistens spørgsmål om en sådan naturstridig og inhuman behandling af dyr kunne tænkes at finde grobund her i landet, svarede jeg, at nok holder den danske landmand af sine dyr, men han holder også af sin tegnebog og gennem mit 40-årige arbejde som aktiv dyreværnsmand havde jeg ikke sjældent gjort den erfaring, at når tegnebogen og dyrevenligheden havde kolliderende interesser, var det i beklageligt mange tilfælde tegnebogen, der gik af med sejren.

Der kunne skrives bindstærke værker om dyrevenlighed, pengebegærlighed og kvægopdræt, men her skal kun forsøges givet en kort og klar orientering om „tremmekalveproblemet", idet betegnelsen „tremmekalv" har fundet fæste i det danske sprog.

Selv om danskerne i almindelighed er et både oplyst og dyrevenligt folk, findes hos mange mennesker den besynderlige opfattelse, at man behandler et dyr godt, når man blot ikke slår eller sulter det. Jeg har ofte været ude for, at dyr har stået i stalde, der var så kolde og utætte, at dyrene rystede



Foto: Ruth Harrison.

Kalvene står på tremmer, hvilket er meget ubehageligt for klovdyr, der behøver en fast overflade for at føle sig sikre på benene. De kan stå op eller ligge ned, men anden mulighed for bevægelse er der ikke.



Foto: Ruth Harrison.

af kulde og har været henvist til at ligge på det bare stengulv eller gennemvåd halm, men ejeren fandt, at de havde det storartet, for, som han sagde, de blev ikke slået eller sultet. Naturligvis kan man begå dyrplageri på anden måde end ved at sulte eller slå dyr. I dyreværnslovens § 2 er det krævet, at dyret får tilstrækkeligt og egnet foder og drikke, og at det i øvrigt passes og plejes forsvarligt, herunder at dets opholdsrum er forsvarligt indrettet. For tremmekalvens vedkommende kan der i høj grad herske tvivl om, hvorvidt skummetmælkspulver kan siges at være forsvarligt foder, når henses til, at dyret overhovedet ikke får anden næring. Tremmekalven står i halvmørke, ofte i en for høj temperatur, den får overhovedet ingen motion udover hvad den kan få ved at rejse og lægge sig i sin trange kasse, der ikke levner den plads til at lægge sig på siden og frisk luft er et ukendt begreb for den. Man skal vist være meget venlig stemt overfor tremmekalveholderi for at kunne indrømme, at lovens ganske naturlige bestemmelser er overholdt. Dyreværnsforeningen SVALEN har for sit vedkommende forlængst gjort det klart, at man betragter denne form for dyreopdræt som uforsvarlig behandling af dyr, der ikke ustraffet burde kunne finde sted i en oplyst kulturnation. Man udsætter dyrene for at leve på denne for deres natur ganske forkerte måde, idet man tilstræber, at dyrets kød, når det er slagtet, har en lys farve, som sunde dyrs kød normalt ikke har, men som der er mennesker, der kan lide, åbenbart fordi de ikke er klar over, at de spiser en patient, der i live led af sygdommen anæmi, hvilket er årsagen til at kødet fra det slagtede dyr er mere lyst end kød plejer at være.

I Danmark har vi til betryggelse af borgernes sundhed en meget grundig kontrol med det kød, der skal anvendes til menneskeføde. Det kan derfor synes mærkeligt, at det er tilladt bevidst at fremelske en sygdom på et til slagtning bestemt dyr blot med det formål at give kødet en eftertragtet bleg farve og derefter sælge det syge dyrs kød til menneskeføde, selv om det ikke er vore egne landsmænd, der skal „delikatere" sig med det. Tremmekalvekød sælges som bekendt ikke i Danmark, men eksporteres fortrinsvis til Italien.

Det er ikke ualmindeligt, at mennesker, der går imod dårlig behandling af dyr, får skyld for hysteri og for at være overfølsomme, fordi de ikke kan tåle lidt pineri af nogle kalve, når det nu engang giver så gode penge. Tremmekalvesagen har vakt mere end almindelig opsigt i befolkningen, og det er ikke alene de „hysteriske" dyreværnsfolk, som er imod den, men også mange af landets dygtigste dyrlæger går imod den abnorme opdrætningsmetode.

Overdyrlæge Svend Larsen i Skive hører til de efterhånden ikke så få dyrlæger, der har erklæret sig som modstandere af tremmekalveopdræt, og denne højt ansete veterinær kan man vist hverken beskylde for at være hysterisk eller usagkyndig, men må i høj grad anse ham for at være en kapacitet på sit felt.

I en artikel i „Politiken" for den 28. juni 1964 skriver overdyrlægen om tremmekalve og heri hedder det bl. a.:

> „Kalven påføres sygdommen anæmi (blegsot) af tremme-værten ved at unddrages føde, der indeholder spor af jern og andre stoffer, som forekommer i naturen i minimale mængder (mikronæringsstoffer) såsom i mineralholdigt drikkevand, jord og planter. Ved at påføre kalven anæmi unddrages kødet sit normale muskelfarvestof, så det bliver blegt og degenereret, dystrofieret. Musklerne fungerer ikke normalt. Kalven kan skælve eller lammes totalt.
>
> Da kalven unddrages enhver form for naturlig planteføde, sygner formaverne hen og indeholder kun hår eller boller af hår, som kalven slikker i sig i sin længsel efter fast føde, som maverne kan arbejde med.

(fortsættes side 18)

DET INTENSIVE HUSDYRBRUG

af Hans Soer

Er udviklingens mål en høj levestandard baseret på udnyttelse af andre levende væsener eller går udviklingen mod humanisme og bedre forståelse af livet?

Økonomiske overvejelser spiller i det moderne samfund en afgørende rolle. Alt sættes ind på at opnå det størst mulige resultat med den mindst mulige indsats. Produktionen af kød danner ingen undtagelse. I lovgivningen er der givet grønt lys for det intensive husdyrbrug, veterinærmyndighederne har forsynet det med blåt stempel.

Engang, når vor tids historie skal skrives, vil det blå stempel måske være blevet noget mørkere— nærmere betegnet sort —. Produktionsmedaillen har en bagside: Menneskets ansvar overfor sine handlinger — overfor andet liv — det eneste forhold hvorunder ansvar kan eksistere. Med en højnelse af levestandarden som indicator for udviklingen må der i vid udstrækning ses bort fra „ansvarsbegrebet", målet helliger midlet. Ukomplicerede, men velskolede og veltrænede specialister får overladt denne opgave, som de har formået at løse med uhyggelig fuldkommenhed. Uden følelsesmæssige hæmninger kan de gå til sagen. Resultatet er blevet en livsfjendsk indstilling til alt, der ikke kan udnyttes økonomisk eller står i vejen for denne udnyttelse, det må ryddes bort som „skadeligt" dvs. er uden eksistensberettigelse.

Enhver produktion er betinget af et indgreb i naturen, det kan være stort eller lille, for produktionen af „tremmekalve"s vedkommende er det stort — opdrættet med det ene formål at tjene eksportinteresser og bringe blød valuta hjem i skuffen —. Fra fødslen til kalvene 100 dage senere bliver aflivet, står de naglet til samme sted, i samme bås, uden mulighed for motion, uden adgang til andet end at æde og med akkurat så megen plads, at de kan lægge sig ned, således er det videnskabeligt beregnet, at landmanden får størst udbytte af sit foder. Det vil være en skændsel at kalde noget sådant for husdyrbrug — det er misbrug af dyr udtænkt af skarpe hjerner, men abnorme mennesker. *Dyrene gives ikke een reel chance for at følge deres naturlige livsrytme,* der er og må være forudsætningen for et harmonisk forhold mellem husdyr og menneske. *Begge parter skal kunne nyde fordel af fællesskabet,* dyrene sikres den nødvendige føde og læ for kulde og regn og yder til gengæld arbejde, mælk m. m.

Med videnskabens indgriben i husdyrbruget er det blevet forvandlet til en industri, samtidig er opfyldelsen af dyrenes mest elementære behov blevet dem nægtet. Frisk luft og færden ude på markerne skader rentabiliteten, koernes sexualliv er så godt som totalt blevet dem berøvet og erstattet af en steril sprøjte, der skal gøre det ud for tyr. Betydningen af menneskets sexualliv har været genstand for indgående analyser. For dyrenes vedkommende spiller dette forhold sandsynligvis en langt større rolle, da de ikke som mennesket kan overføre sexualdriften på skabende og kunstnerisk arbejde.

— — —

Vist kan der opnås store produktionsmæssige fordele ved at benytte sådanne metoder. Eksperternes strålende resultater er blevet publiceret og refereret, vi har lyttet måbende til, hvor de har fundet på for at gøre livet mere behageligt for os. Lidt efter lidt er vor naturlige modvilje mod sådanne indgreb blevet fjernet — vi er blevet hjernevasket og gjort til forbrugende robotter.

Ruth Harrison's bog „Animal Machines" har imidlertid rørt ved et ømt punkt, „vor sovende samvittighed", „vor ansvarsbevidsthed" — kan vi som såkaldte kultur-

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

nationer se bort fra det følelsesmæssige og hengive os til en brutalitet overfor dyr og andet liv, der savner sidestykke i menneskets historie. Bogens afsløringer af de vilkår, der bydes vore husdyr, har fremkaldt en voldsom reaktion overalt, hver den er blevet læst. Her stilles vi ikke over for den rå ondskab, men overfor det koligt beregnende, men langt farligere, der forsøger at give det udseende af at arbejde i samfundets interesse.

Hvis mennesket skal have en fremtid — og det er der trods alt nogle, der ønsker — ikke blot for sig selv, men for kommende generationer, så er det bydende nødvendigt, at der lægges en dæmper på denne foretagsomhed og udviklingen ledes ind på et andet spor. Som forholdene er, er mennesket en kræftknude på naturen, det lever på andet livs bekostning og må, som kræftsvulsten, når den har udrettet sit værk, gå til grunde. Selv om specialisterne har hjernevasket os grundigt — adskillige har helt mistet evnen til at tænke en selvstændig tanke — så har vi dog fået udviklet intellektuelle anlæg. De *kan* og de *skal* anvendes i livets tjeneste, hvis vi ønsker et „i morgen". Indfølingsevnen, der er en forudsætning for virkelig forståelse, må afløse det infantile „mig vil ha'". Nogen let opgave bliver det ikke der forestår, nye veje må betrædes og samarbejde om dens løsning er nødvendig. Med det formål at forene alle kræfter til et effektivt bolværk mod aggression er *Verdenssammenslutningen til Beskyttelse af Liv* blevet dannet. Sammenslutningens opgaver er mangesidige spændende fra oplysningsarbejde, udarbejdelse og frembringelse af lovforslag, opførelse af uddannelsescentre for børn, ungdom og voksne, oprettelse af selvstændige forskningsinstituter, opbygning af et net af iagttagelses- og kontrolorganer til beskyttelse af liv m. m. Kort sagt her gøres der et alvorligt forsøg på at komme det livsfjendske i mennesket til livs ved at gøre det til en værdifuld medarbejder, i stedet for en snylter, i naturens verden. — Et værdigt mål at stræbe efter.

Verdensforbundet til beskyttelse af alt liv — dets opgaver og formål

Er vi på vej ind i en biologisk tidsalder, hvor hensyntagen til livet går forud for egoisme og økonomiske interesser? V. B. L., der blev stiftet den 21. september 1964 i Luvenbourg, har set det som sin opgave at fremme forståelsen af alt livs samhørighed og vil herudfra arbejde på at ændre de tilstande, der i dag truer vor fortsatte eksistens.

Vort eksistensgrundlag er i fare!

Videnskabens og teknikens udvikling har givet os en højere levestandard. Men med den tiltagende teknificering og industrialisering træder også skyggesiderne, de talrige farer for liv og helbred, stærkere og tydeligere frem.

Jordens befolkning forøges dagligt med 150.000—200.000 mennesker. Dette kræver en stadig større produktion og stadig større indgreb i naturen. Dagligt falder skove og marker, enge og mosedrag som offer for tekniske, erhvervsmæssige og boligmæssige formål. Mange steder ligner landskabet en slagmark. Vore vandløb er blevet kloaker. Forsyningen med godt drikkevand bliver stadig vanskeligere og dyrere. Luften forpestes af udstødningsgas fra motorkøretøjer, af støv og røg fra industrier. Hertil kommer de radioaktive nedfaldsprodukter i atmosfære, vand, jordbund, planter og levnedsmidler. Trods de mange nye kemiske bekæmpelsesmidler er skadedyr og plantesygdomme i tiltagen. I vore fødemidler findes mange uønskede tilsætningsstoffer. Den indre uro og angsten for smerte driver mennesker til misbrug af tabletter og narkotika. Støj fra biler, flyvemaskiner og fabriker forhindrer mange i at få den nødvendige ro og afslappelse. Som civilisationen skrider frem, tiltager civilisationssygdomme (tand-, mave- og tarmsygdomme, hjerte- og kredsløbsforstyrrelser, kræft osv.). Mange er syge, sløje eller kun tilsyneladende raske. Skønt vi økonomisk set aldrig har haft så gode tider, findes der i dag flere syge mennesker end nogensinde før.

Hvad kan vi gøre for at modarbejde de farer, der truer vort eksistensgrundlag?

Der er her tale om kolossale opgaver. Alene spildevandsproblemet koster milliarder. At danne et værn til sikring af vort eksistensgrundlag er en opgave, der kun kan løses i fællesskab, idet hver enkelt borger i samfundet må gøres medansvarlig. Talrige private organisationer arbejder allerede i dag hver på sit specielle område men med samme formål, nemlig at beskytte liv mod ubetænksomme overgreb: naturfredningsforeninger, dyrebeskyttelsesforeninger, folkesundhedsorganisationer, vandrelaug etc. Jo flere der tilslutter sig sådanne foreninger, desto større resultater kan der i al almindelighed opnås. Opgaver, der er for store for de enkelte foreninger, søges løst ved dannelse af fællesråd.

Sådanne sammenslutninger og forbund er ikke blot en nødvendig arbejdsform (enighed gør stærk), men biologisk set også noget ganske naturligt, idet *livet i sig selv er en organisk enhed:* mennesker, dyr planter og mikroorganismer er led i et fællesskab, påvirker hinanden og er afhængige af hinanden på mange forskellige måder. Dette overses dog for det meste, når menneskene vil skaffe sig mere plads, men ethvert indgreb i et biologisk fællesskab, der sker uden tilstrækkeligt

kendskab og hensyntagen, kan have de alvorligste følger for dette fællesskab og dermed for mennesket.

Den kendsgerning, at gennemgribende foranstaltninger bliver stadig mere påtrængende og kun synes gennemførlige under forudsætning af et *samarbejde* har ført til oprettelsen af *Verdensforbundet til Beskyttelse af Liv.*

Verdensforbundet er dannet i erkendelse af, at menneskehedens eksistens er afhængig af en beskyttelse af jorden og hensyntagen til naturlovene, idet naturfredning, dyre- og plantebeskyttelse er ensbetydende med sikring af menneskets eksistensgrundlag. Man valgte derfor fællesbetegnelsen livsbeskyttelse (biophylaxe). Det omfatter: renholdelse af luft, vand, jordbund og fødemidler, bevarelse af jordens naturlige hjælpekilder, naturfredning, beskyttelse af planter og dyr, sund og naturlig livsførelse, anerkendelse af menneskerettighederne.

Hvorledes kan verdensforbundets målsætning fremmes?

Det internationale program kan danne basis for lovgivningen for de enkelte landes sektioner, men der må lægges vægt på overholdelse af demokratiske grundsætninger og på bevarelse af de tilsluttede organisationers selvstændighed. Splittelse indenfor forbundet kan undgås ved fornuft, gensidig forståelse, agtelse og tolerance. Ud fra disse forudsætninger må verdensforbundets opgave være begrænset — trods det omfattende program. De specielle opgaver må løses af de enkelte organisationer og fællesråd.

NYT fra Råkostdepotet

Lima: Hirseflager, sesamfrø (biol. dyrket), sojabønner (biol. dyrket).

Eden: Dild-agurker, løg, paprika, pickles, rødbeder, snittebønner, surkål, surkålssaft, gulerodssaft, rødbedesaft, tomatsaft.

Verdensforbundets virksomhed består først og fremmest i:

1. Almindelig oplysning om de mest aktuelle problemer indenfor livsbeskyttelsen, — om farerne der truer vort eksistensgrundlag og om mulighederne for at modarbejde disse, — samt en stadig gentagelse af livsbeskyttelsens nødvendighed og krav gennem presse, radio, fjernsyn og film, ved møder, foredrag, kursus etc.
2. Samarbejde med alle organisationer, institutioner og myndigheder, der går ind for livsbeskyttelsen, og især understøttelse af de organisationer og foreninger, der er tilsluttet verdensforbundet, såfremt de har hjælp behov.
3. Logisk påvisning af helheden indenfor livsbeskyttelsen, den nære tilknytning mellem de enkelte specialområder (f. eks. naturfredning, plante- og dyrebeskyttelse), udvikling af den biologiske „helheds"-tænkning. Betragter man livsbeskyttelsen som en helhed, ser man også nødvendigheden af en revision af de tildels forældede bestemmelser indenfor naturfredning, dyrebeskyttelse, levnedsmiddellovgivning osv. ved at gennemføre en fælles livsbeskyttelseslovgivning, en bedre koordinering af de pågældende myndigheder og en sammenlægning af alle kompetencer i et særligt ministerium for livsbeskyttelse.

NYT fra Råkostdepotet

Vegetabilske pulversupper

Natura Grønsagssuppe, svampesuppe, indisk rissuppe, tomatsuppe med ris, porresuppe, grønærtesuppe, champignonsuppe, makkaronisuppe, risotto.
Ohly (saltfattig): Aspargessuppe, bl. grønsagssuppe, blomkålsuppe, sellerisuppe, svampesuppe, tomatsuppe.

Kosmetiske præparater

Weleda: Everon kosmetiske præparater, hudcreme, håndsæbe, tandpasta, massageolie, shampoopulver, hårvand, ansigtsmælk, børnecreme, børnepudder osv.

FORENINGSNYT

Afholdte møder

Den 15. december 1964 holdt overlærer Ole Carsten Green et tankevækkende foredrag med titlen „På tærsklen til en ny tid". At fiskenes æra nu er en saga blot, og at vandmandens tidsalder med alle dens besværligheder er en kendsgerning, blev kraftigt betonet.

Imidlertid var vi glade for at høre, at trods besværlighederne står den nye tidsalder på et højere universelt trin, og at den i sit skød indebærer fred – fordragelighed – samarbejde, og at det, vi alle drømmer om, er på vej til at virkeliggøres.

Søndag den 10. januar 1965 havde foreningen sin årlige nytårsfest, denne gang i restaurant Vita, hvor fru Birch og hendes terner med stort held stod for den kulinariske side af sagen.

Den åndelige side varetoges af Mogens Møller fra Martinus' åndsvidenskabelige institut, han holdt et glimrende foredrag om den ideelle føde. De ledsagende lysbilleder tog fruen sig af. Lysbillederne viste symboler, bl. a. enhedsprincippet i verdensaltet, de tilkendegav klart forbindelsen mellem hele universet og den del, som vi kalder mikrokosmos, altså også vor organisme. De vidste, at som man sår, skal man høste; hvad enten man dræber dyrene for at spise dem eller langsomt dræber sine medmennesker ved gennem forkert væremåde at gøre livet surt for dem – i begge tilfælde er der noget, der hedder Nemesis.

Foreningen havde modtaget en radering af fru Inga Johansen, den blev bortloddet og vandtes af hr. Svensson. Fra fru Birk i Frederiksværk havde man modtaget en hel del dejlige dukkemøbler, som blev udbudt til salg, en del blev solgt på festen.

Vor nye kasserer, Harry Hansen, viste derefter sine fremragende evner som tryllekunstner. Her kan man kun sige: man var tryllebunden indtil kl. 22,30, da man skiltes, glade for, at det denne gang ikke blev midnat. Alle var enige om, at det havde været en god fest.

Hyggemøde

Torsdag den 25. februar 1965 mødes vi i ROMA kl. 20 præcis, hvor fru dr. Ankerby vil fortælle om sin nye virksomhed i Roskilde.

Endvidere vil hr. civilingeniør K. Flyborg fortælle om sit arbejde med Radisonlydbåndene.

Vi kender resultaterne fra dr. Ankerbys klinik og glæder os til at høre om de seneste fremskridt.

Der er i indgangsbilletten inkluderet the med hjemmebagt og prisen er sat så lavt som til kr. 2,00 over hele salen.

Bliver der tid tilovers, vil vi forsøge med et lille „andet-spil".

Ordinær generalforsamling

Tirsdag den 2. marts 1965 kl. 20 præcis afholdes det ordinære årsmøde i restaurant ROMA, Østerbrogade 85, med følgende dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Årsberetning. 3) Forelæggelse af det reviderede regnskab. 4) Valg af formand samt valgt af 3 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer. 5) Indkomne forslag – forslag bedes indsendt 14 dage før mødet. 6) Fremtidig virksomhed. 7) Eventuelt.

Meddelelse

Den 2. februar åbnes i forbindelse med restaurant „Vita", St. Kongensgade 36, et udsalg fra Råkostdepotet.

Hr. gartner Hans Maj er fra 15. januar 1965 fratrådt som foreningens formand.

Vi beder Dem snarest indbetale kontingent for 1965 på indlagte giroindbetalingskort, da situationen fortsat er den, at kassebeholdningen er under 0

Vegetarismens

af ingeniør

Tegninger af A

Det siges i spøg, men også undertiden med en undertone af fortrydelighed, at *„en vegetar er et menneske, som forener det unyttige med det ubehagelige"*. For de fleste af de mennesker, der her hentydes til, ser sagen imidlertid en del anderledes ud, idet kødspisning for dem ville betyde at forene noget ubehageligt med noget, som ikke for dem er en nødvendighed.

Ernæringsformen skænker man ikke mange tanker

I almindelighed beskæftiger man sig imidlertid ikke meget med disse spørgsmål. Langt den største del af jordens befolkning lever i en ernæringsform, som er traditionsbestemt. Kun en forsvindende lille del af disse næsten tre milliarder mennesker har set dette spørgsmål som et problem, og som følge heraf er det kun et tilsvarende ringe antal mennesker,



som nogen sinde har haft anledning til at tage sagen op til en personlig og objektiv vurdering. Det er en sag, som kun få reflekterer over. Umiddelbart betragter de fleste i øvrigt deres egen form som den eneste rigtige og anser de andre for at være *mærkelige*, idet man jo ikke kender bevæggrunden i detaljer, og de synspunkter, der kan føres i marken for vegetarisme, er heller ikke særlig kendte, så det kan derfor have interesse at se nærmere på, hvilke kendsgerninger der her har betydning.

Er kød en livsnødvendighed?

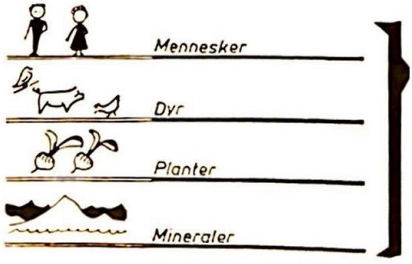
Har man altid været vant til at betragte kød som en naturlig bestanddel af kosten, kommer man meget let til også at betragte det som en livsnødvendighed, men der findes så mange praktiske eksempler på, at det ikke er det, så det næsten synes overflødigt at anføre, at millioner af mennesker i dag er tvunget til at leve uden eller næsten uden kød. Deres levestandard er så lav, at de er ude af stand til at købe det, og mange af dem har endda hårdt arbejde. Herudover findes der andre millioner, hvis religiøse tro byder dem at leve som vegetarer, og sådan har mennesker levet i århundreder.

Vegetarisme og sundhed

Fra vegetarside er det ofte hævdet at være usundt at spise kød og sundt at være vegetar, men så enkelt er problemet ikke. Det er tværtimod særdeles kompliceret, og det er en kendsgerning, at det med begge kostformer er muligt at leve på en måde, som er absolut nedbrydende for ens helbred.

Spørgsmålet er derfor, om det som helhed kan lade sig gøre at leve sundere som vegetar end som kødspiser, og der er meget, som stærkt underbygger en sådan opfattelse.

Det skal imidlertid indrømmes, at der endnu ikke foreligger så mange, så omfattende og så dybtgående undersøgelser, at der inden for den autoritative videnskab er skabt enighed om, at vegetarisme er en sundere ernæ-



s etiske grundlag

ør Ib Schleicher

Anne-Lise Mønnike

ringsform. Imidlertid vil vi i det følgende få at se, at hensynet til ens egen sundhed heller ikke altid er det afgørende. Der findes andre synspunkter, som er mere tungtvejende.

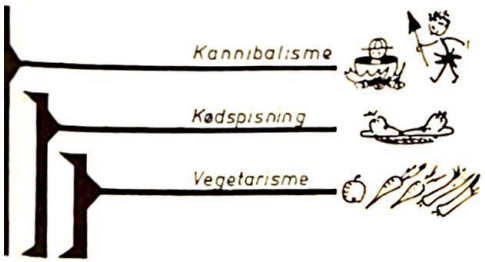
Ernæringsøkonomi

Vi mennesker må indtage føde for at få energi til at opretholde livet, til at udføre vort daglige arbejde og til i det hele taget at bevæge os, og det samme gælder for de dyr, hvis organismer vi benytter til ernæring.

Mindst 75 % af kaloriemængden i husdyrenes foder går til opretholdelse af deres liv. Udbyttet til menneskeføde bliver altså højst 25 %, hvilket jo betyder, at kødproduktionen er en særdeles uøkonomisk udnyttelse af de ernæringsmuligheder, jorden ellers giver. Med en rationel udnyttelse af jorden som gartneribrug skulle vort opdyrkede areal her i landet i øvrigt kunne ernære op mod 100 millioner mennesker, eller ca. 20 gange så stor en befolkning som den nuværende. Så længe der er langt igen, til jorden bliver overbefolket, er dette dog heller ikke noget afgørende spørgsmål.

En gradsforskel mellem vegetarisme og kødspisning

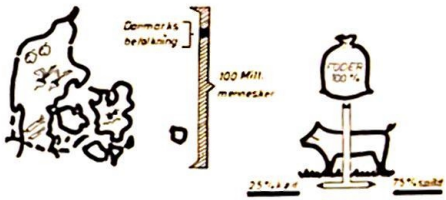
Almindeligvis mener man, at vegetarisme er principielt forskellig fra den almindelige



ernæringsform, men med hensyn til de områder, hvorfra føden hentes, er der imidlertid ikke nogen principiel forskel at finde. Det drejer sig i begge tilfælde om levende væsener, om dyr og planter, og der kan derfor kun være tale om gradsforskelle. Begge ernæringsformer, og i øvrigt også kannibalisme, er naturlige led i menneskets naturlige ernæringsudvikling, og det er derfor ikke så mærkeligt, at vi mennesker også i dette forhold indtager forskellig holdning til spørgsmålet.

Den fysiske verden, hvorfra vi henter vor føde, er så godt kendt af os, at vi opdeler den i følgende fire hovedgrupper, i forhold til hvilke vi direkte kan placere de tre hovedernæringsformer:

Vegetarens ernæring omfatter mineralriget og planteriget, men grænsen sættes *før* dyreriget, og hvis årsagen ikke er sundhedsmæssige hensyn eller en special religiøs tro, sker det på grund af medfølelse med dyrene, hvil-



ket forudsætter en fornemmelse af, at dyrene har et bevidsthedsliv, der for en stor del ligner vort eget.

Kødspiserens ernæring omfatter både mineralriget, planteriget og dyreriget, men her sættes grænsen *for* menneskeriget, for her har man samme fornemmelse for mennesker, som vegetaren også føler for dyrene.

I modsætning til disse to grupper kender kannibalen kun de grænser, som naturen har sat. Han søger sin føde både i mineralriget, planteriget, dyreriget og menneskeriget. Alt, hvad has organisme i det hele taget kan fordøje, benytter han som føde. Hans menu kan endda bestå af de nærmeste slægtninge, for i ham er de følelser endnu slet ikke vågnet

til live, som udfolder sig i kødspiseren og vegetaren.

At der her virkelig kun er tale om gradsforskelle mellem vegetarisme og kødspisning, viser sig blandt andet i dette, at det ikke er muligt for kødspiseren at benytte ethvert dyrs organisme som føde. Et menneskes mangeårige stadige samvær med et dyr, f. eks. en hest, kan skabe en så stærk følelsesmæssig tilknytning, at det pågældende menneske på ingen måde ville være i stand til at spise en ret tilberedt af kødet fra den slagtede hest. I et sådant tilfælde ville også kødspiseren være vegetar, i dette ene øjeblik er de begge fuldstændig på bølgelængde, og i forhold til den øvrige store del af dyrene er forskellen heller ikke altid så stor, som det umiddelbart kunne se ud til. Mange, mange mennesker ville føle sig højst ilde tilpas, hvis de selv skulle dræbe et dyr, i hvert fald et større dyr, og adskillige ville slet ikke være i stand dertil. Men som før nævnt er det jo ikke noget, man i almindelighed spekulerer over. Der er så lang afstand fra slagteriet til de færdige kødprodukter, og man er i den grad blevet vænnet til, at det kun drejer sig om døde produkter, at disse i sig selv ikke giver særlige impulser til eftertanke.

For vegetarer, som har denne indstilling af etiske grunde, er alene tanken om drabet af de dyr, hvis kød benyttes til føde, mere end tilstrækkelig til at gøre det umuligt for den at spise det. Den følelsesmæssige reaktion kan endda være så stærk, at de ville forblive vegetarer, selv om kødkost var sundere end den vegetariske. Og adskillige kødspisere ville forstå vegetarens synspunkter, hvis de blev inviteret til et bord med retter tilberedt af menneskekød. De ville her være optaget af nøjagtig de samme følelser, som vegetaren har ved et bord med kød tilberedt af dyr.

Vegetarisme er følelsesbestemt

En meget stor del af vor tilværelse bestemmes af vort følelsesliv, og det er egentlig ganske naturligt. Vore følelser er jo realiteter, er virkelige faktorer, hvis indflydelse på vort liv er ganske afgørende. Det er oven i købet sådan, at vore følelser for en meget stor del er bestemmende for de mål, vi sætter os, og til hvis realisering vi bagefter mobiliserer vor intelligens. Netop sådan forholder det sig med vegetarisme. Indstillingen bestemmes af følelserne, og intelligensen tages i brug til at gennemføre den, til at bestemme føden og til at arrangere dette nye forhold til omgivelserne, hvilket sidste dog kræver en samtidig stærkt udviklet fornemmelse for omgivelsernes følelsesmæssige reaktioner.

Vegetarisme virker som en udfordring på ikke-vegetarer

Ved sin blotte tilstedeværelse virker vegetarismen som en udfordring på dem, der lever i den oprindelige ernærignsform. Der opstår let et spændingsforhold forårsaget af, at vegetarismen føles som en stærk kritik rettet mod den anden form, og det ligger i sagens natur, at kun en udpræget takt hos vegetarismens udøvere og en rodfæstet respekt for andres ernæringsform kan ændre dette forhold, så det i stedet for en udfordring kommer til at virke som interessante nye impulser.

Etik og ernæring

Med hensyn til nødvendigheden af at skaffe sig føde er alle mennesker i princippet lige. Hos os alle tvinger selvopholdelsesdriften os til en sådan indsats, og anstrengelserne her tager udelukkende sigte på os selv. Der er ikke tale om noget højere etisk sigte i denne forbindelse. Kun i selve *valget* af ernæring kan der blive tale om en højere form for etik.

Dikteret af sine følelser kan man anlægge det synspunkt, at føden skal være så drabsfri som muligt. Først her rækker hensynet ud over ens eget ve og vel, først her indretter man sig efter et hensyn til andre, nemlig til mennesker og dyr, og først her kan der derfor blive tale om en højere form for etik.

LEX PROTECTIONIS VITAE

(Lov til beskyttelse af liv)

1. Ren luft

Forholdsregler mod udstødningsgas fra motorkøretøjer, damp og røg fra industrier, og mod radioaktiviteten. Større spredning af den bymæssige bebyggelse. Grønne anlæg.

2. Rent vand

Beskyttelse af floder, søer, mosedrag og grundvandet mod tilsmudsning, især med hensyn til plantebeskyttelsesgifte, vaskemidler, olie, radioaktivt affald osv. Lovmæssig forpligtelse til spildevandsrensning for alle de pågældende industrier etc. Rent drikkevand.

3. Ren jordbund

Værn mod erosion, naturstridige indgreb og sundhedsfarlige plantebeskyttelsesmidler, fortrinsvis anvendelse af organisk gødning og humuspleje i land- og havebrug.

4. Rene fødemidler

En tidssvarende levnedsmiddellovgivning for inden- og udenlandske produkter, der forhindrer, at levnedsmidler gøres værdiløse eller forfalskes gennes sundhedsfarlige tilsætninger, konserveringsmidler el. lign. Forbud mod alle tvivlsomme tilsætninger til foderet for slagtedyr.

5. Beskyttelse af landskabet og naturrigdommene

Beskyttelse af landskabet i sin helhed, bevarelse af de naturlige „fællesskab", navnlig hvor disse er dannet gennem årtusider og ikke kan erstattes (som f. eks. højmoserne), fornuftig planlæggelse og sikring af ferie- og naturfredningsområder.

Beskyttelse af jordbund og natur mod uforsvarlig udnyttelse. Skånsom udnyttelse, der også tager hensyn til kommende generationer og muliggør regeneration. Påbud om regenererende forholdsregler (beplantning af grusgrave o. lign., så at de sammensmeltes med landskabet).

6. Beskyttelse af planter og dyr

Beskyttelse af vildtvoksende planter mod tilfældig og ubetænksom ødelæggelse og udryddelse. Beskyttelse af kulturplanter mod skadedyr og plantesygdomme (såvidt muligt, – fortrinsvis ved biologiske metoder).

Beskyttelse af den vildtlevende dyreverden, især imod udryddelse af enkelte arter.

Beskyttelse af husdyr og andre dyr i menneskets varetægt mod dyrplageri.

Revision af naturfrednings- og dyrebeskyttelseslovene, udvidede kontrolmuligheder og strengere strafbestemmelser.

7. Beskyttelse af mennesket

(sundhedsforsorg, forhindring af ulykker).

Foruden det allerede nævnte, alle yderligere forholdsregler, der kan tjene sundheden (makrobiotik), såsom rigtig ernæring, tilstrækkelig motion (vandre), regelmæssigt arbejde, sunde arbejdspladser, forebyggelse af ulykker, bekæmpelse af tabletmisbrug og narkomani, forbud mod alkoholudskænkning på autorastpladserne, bekæmpelse af støjplagen, modvirkning af civilisationssygdommene osv. Oplysning om følgerne af en hæmningsløs overbefolkning af jorden.

8. Anerkendelse af menneskerettighederne

Ethvert menneske har ret til livet, frihed og personens sikkerhed, krav på tanke- og religionsfrihed, såvel som ret til fri meningsytring, social sikkerhed og udfoldelse af sin personlighed. Anerkendelse af menneskets værdighed og grundrettigheder danner forudsætningen for frihed, retfærdighed og verdensfred.

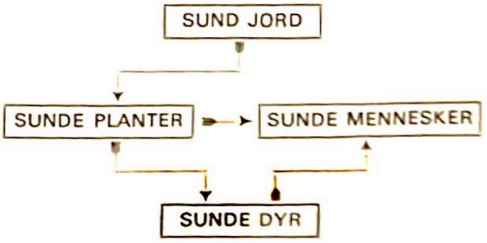
Familien er en naturlig enhed inden for samfundet og har krav på samfundets og statens beskyttelse.

9. Bevarelse af ideelle og etiske værdier

Overvindelse af den rent materialistiske tænke- og handlemåde.

10. Ærefrygt for livet

Sundhedens ABZ



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.

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, spiscirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, olgær, 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

Enlig dame, 58 år, søger stilling som husbestyrerinde el. lign. Billete mrkt. „Enlig" til badets kontor.

Biologisk dyrket frugt, hvede og kartofler til salg. æbler Jonathan I II III, Pigon III.

Hans Foged, Staus Mollegaard, Taasinge, tlf. Landet 115.

URTEKUR, Theer
Psykoterapi og vejledning i psykiske vanskeligheder

HOLMSTRUP JENSEN
(400 m fra hovedv. v. Blommenslyst kro)
Kalørvej 1, BLOMMENSLYST, Fyn, Tlf. 455



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

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

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.

BOGANMELDELSER

Ruth Harrison: Dyr på samlebånd

Den engelske forfatterinde Ruth Harrisons bog „Animal Machines"foreligger nu i dansk oversættelse ved dr. phil. Holger Madsen, Zoologisk Museum. Rachel Carson, forfatterinden til „Det tavse forår", har skrevet et forord og Holger Madsen en indledning.

I en velfærdsstat burde det være en selvfølge, at man også søgte at give husdyrene gode kår. Det virker derfor chokerende, når Ruth Harrison i sin bog afsløer en udbredt, iskold og kynisk udnyttelse af værgeløse dyr. Kravet om rationalisering og effektivitet har også vundet indpas i husdyrbruget, der er ved at forsvinde til fordel for fabrikslandbruget, hvor man i dyret ikke ser andet end et medium for økonomiske interesser.

Ruth Harrison beskriver de raffinerede produktionsmethoder den engelske landmand gør brug af for at opnå den størst mulige fortjeneste. Kalve spærres ind i små kasser med tremmebund, høns anbringes i batteribure og svin i svedekassehuse. For at holde dyrene i live under de forhold, hvorunder de opdrættes, sættes der antibiotica til foderet, stadig større dose gives ved det mindste tegn på at dyrene falder af på det. Vækststimulerende og beroligende midler spiller en rolle med hensyn til at fremtvinge en hurtig omsætning af foder til kød.

Adskillige vi antagelig under og efter læsningen af bogen sige „stakkels dyr". I endnu højere grad burde man beklage de „stakkels mennesker", der er i besiddelse af et så reduceret følelsesliv, at de kan tage sådanne produktionsmetoder i anvendelse. Samtidig må forbrugeren beklages, at han lader sig lokke til at spise noget, om hvilket det med en til vished grænsende sandsynlighed kan siges, at det er uegnet som menneskefoede og burde destrueres.

Ruth Harrison beskriver det engelske fabrikslandbrug, men vi kan også være med herhjemme. Hvad angår opdræt af tremmekalve, producerer vi trods landets lidenhed det dobbelte af hvad England producerer. Vi har 90.000 tremmekalve og er på dette område „second to none". *Hans Soer.*

Ruth Harrison: FREMADS FORLAG
DYR PÅ SAMLEBÅND 178 sider
oversat af dr. phil. Holger Madsen kr. 12.75

„Grundlaget for universel religion"

hedder en lille bog af Swami Narayanananda, den er oversat af Anne Lise Dresler. Bogen svarer efter anmelderens mening ikke til titlen, det må også være svært, at give et sådant grundlag på 74 sider.

For den, som er trænet i læsning af indisk filosofi, er læsningen dog ikke helt spildt, det må den derimod være for den store masse, som tænker i almindelige baner.

For at en religion skal bære prædikatet „universel", må den give klare svar på klare spørgsmål og ikke betragte begreber som reinkarnation og karma som selvfølgeligheder for den vesterlandske læser. Ellers er grundlaget og dermed det universelle borte. Derimod står der en bunke vrøvl, f. eks.: „Når man spiser, fyld da maven halvt med mad og sovs, en fjerdedel med vand, og den sidste fjerdedel skal være til den frie luftpassage". Og mere af samme skuffe.

Det er ikke anbefalelsesværdigt at meditere op til tre timer efter forfatterens anvisninger. Det ville da være klogere at søge en skole for indisk meditation, inden man gør noget, som kan få katastrofale følger. At forfatteren selv har levet 62 år i cølibat, giver ham ingen hjemmel til at anbefale det samme på grundlag af forældede teorier til andre. Sporene skræmmer – men det ikke er klogt at spise, når man er sulten og undlade det, hvis man ikke er det, også på dette område.

Stort set er der ingen grund til at anskaffe en bog om universel religion, når den i virkeligheden handler om meditation og gør det på en måde, der er diskutabel og lidet anbefalelsesværdig.

Hans Maj.

Swami Narayanananda: 74 sider
Grundlaget for universel religion. Forlaget Advaita
Oversat af Anne Lise Dresler. Komm.: Borgens Forlag

Ove Boje: Nem motion for alle

En lille letlæst bog, skrevet under mottoet: Det er sundt at bruge sin krop, det er skadeligt ikke at gøre det.

Ove Bøje, der bl. a. er idrætslæge, tager her hensyn til mennesker i alle aldre og af alle kategorier, friske og mindre friske. Her findes forskellige programmer for den daglige dosis, med og uden apparatur. Mange mennesker, også ældre, som ofte stiller sig skeptisk med hensyn til motionens betydning, oplyses her om, hvor lidt de behøver for at bevare spændstigheden.

For de mere avancerede er der et afsnit om circuittræning, som f. eks. vordende olympiadeltagere må underkaste sig. Anmelderen, der gik i gang med denne form for træning så snart han havde læst bogen, kan bevidne, at fedtet rasler af og musklerne svulmer. *Hans Maj.*

Ove Boje: Nem motion for alle Berlingske Forlag
68 sider

TREMMEKALVE *(fortsat fra side 6)*

> Kalven udsættes af værten for ernæringsbetingede sygdomme: Diarreer, bronkitter, lungebetændelser, leversygdomme."

Så klart og tydeligt kan det siges, og alle, der holder af dyr, er overdyrlæge Svend Larsen tak skyldig for hans værdifulde indsats i denne sag.

Som det så ofte går, er det også gået i tremmekalvesagen, og dyrevenner kan trøste sig med, at mange tremmekalveholdere allerede nu har fundet ud af, at de kan bruge de trange trækasser til et bedre formål. Selv optimistiske tremmekalveholdere indrømmer i dag, at sagen har kulmineret og at den ikke blev den succes, som man havde regnet med. Som før nævnt har Dyreværnsforeningen Svalen klart taget sit standpunkt i denne sag, som vi stadig arbejder med. Vi betragter denne form for opdræt som en lovstridig behandling af levende dyr, der ikke ustraffet bør kunne finde sted i en kulturnation. Måske vil en orientering om tremmekalvekotelettens forhistorie i de lande, hvor man importerer dansk tremmekalvekød være hensigtsmæssig, og der foreligger for tiden planer om udarbejdelse af en lille brochure på italiensk med titlen: „Vil De spise patienten?" Foreningen har også på en lille udstillingsvogn monteret en almindelig tremmekalvekasse med påmalet forklarende tekst på siderne. Vognen udstilles rundt omkring i byerne, hvor publikum færdes og den studeres ivrigt og giver stof til diskussion mand og mand imellem. Også ved hjælp af film og lysbilleder og på anden måde vil foreningen arbejde hen på at få tremmekalveholderiet forbudt som en for en kulturnation uværdig måde at behandle levende dyr på.

RELAX »med benene op«

den ideelle hvilestol

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.



LEMVIGH-MÜLLER & CO.

Etabl. 1893 — specialister i afslapningsstole

Kvæsthusgade 1 - hj. af Nyhavn - CEntral 3350

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

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 lobe 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.

KONGRESSER

18. vegetariske verdenskongres

International Vegetarian Union (IVU) afholder sin 18. verdenskongres fra den 27. august til den 4. september 1965 i The Hayes Conference Centre, Swanwick, Derbyshire, England.

Swanwick ligger i hjertet af England og Hayes Conference Centre er en stor slotslignende bygning indrettet udelukkende til kongresser. Foredrag og forhandlinger bliver simultantolket til engelsk – tysk – fransk evt. svensk.

Svenska Vegetariska Föreningen har indbudt os til at deltage i fællesrejse til kongressen. Afrejsen finder sted om formiddagen den 27. august med charterfly fra Malmö flyveplads (Bulltofta) evt. fra København til Birmingham, hvorfra der rejses videre med reserveret bus til Swanwick. Afrejsen fra Birmingham finder sted den 4. september.

Hvad koster det at deltage

Deltagerafgift:

d.kr. 40,00 for medlemmer af V.F.
d.kr. 60,00 for ikke-medlemmer

Fuld pension under kongressen:

11£ eller ca. 220 d.kr.

Rejseudgifter:
(vil afhænge af deltagerantallet)

35 deltagere: 625 d.kr. + flyvepladsafgift 20 sv.kr.
55 deltagere: 425 d.kr. + flyvepladsafgift 20 sv.kr.
hertil kommer busrejsen Birmingham–Swanwick og retur, der dog næppe vil overstige 15 d.kr.

Anmeldelse:

Interesserede bedes snarest melde sig til Vegetarisk Forenings kontor, Nr. Voldgade 50 (tlf. BYen 7023 (14–16)).

Vel mødt til en interessant rejse og en inspirerende verdenskongres!

---

11. internationale vitalstofkongres

afholdes i Salzburg og Bad Reichenhall fra den 6. til 12. september 1965.

Udførligt program vil senere blive bekendtgjort her i bladet.



SØTOFTEGAARD

Undervisning

Foruden den hidtidige 3-måneders sommerskole med kortere kursus planlægges fra 15. september 1965 en vinterskole med to 3-måneders kursus. Det sidste af disse vil i givet fald fungere om fortsættelseskursus, eventuelt med særligt henblik på en uddannelse som foredragsholder eller „leder".

Det står Dem sikkert klart, at en plan som den her fremlagte kun kan gennemføres, hvis en større kreds af interesserede sætter alvorligt ind på, at den skal gennemføres, selv om vi hver især må ofre noget for det.

Bortset fra de offentlige tilskud til elevernes betaling skal vi gennemføre de indledende byggearbejder og første års drift ved egen hjælp, før de egentlige tilskud under højskoleloven kan opnås.

Hvad *De* kan gøre -

★ Forarbejderne til projektet bæres af en støttekreds, hvis deltagere tilsiger bidrag på mindst kr. 100.– i løbet af kalenderåret 1964. Bidrag modtages gerne i månedlige rater og sker til Søtoftegårds fond, c/o Irs. Erik Toft, Østergade 24, København K – giro 53 530.

★ Flere opgaver skal gennemføres som selvbyggeri. Vi er i denne forbindelse meget interesserede i kontakt med ældre håndværkere såvel som frit stillede unge.

★ Allerede nu modtager vi gerne henvendelse fra unge, der kan tænke sig at deltage i vinterskolen fra 1. september 1965 og ønsker nærmere oplysninger om vilkårene.

Alle yderligere oplysninger fås fra:

Forstander Johs. Dragsdahl, Vesterbrogade 57, Kbh. V. – tlf. Eva 6306.

Kontaktcentrets sekretær: Karen Stougaard Nielsen, Vadbro 148, København Søborg – tlf. 69 39 02.

Søtofegård pr. Ringsted – tlf. Merløse 170.

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.



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 favorprisen 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. (055) 2 71 21 Kolding

Råkostdepotet

Gothersgade 129,
København K.
Tlf. 15 00 62.

Alt i RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
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

PO-HO-OLIE

Et gammelt kinesisk hus- og lægemiddel

Vi har i et utal af lægemidler, men må fastslå, at de fleste kun har en meget kort levetid. De opstår som meteorer på himlen og forsvinder lige så hurtigt igen. Kun få lægemidler har en værdi, der rækker ud over et årti.

PO-HO-OLIE har idag den samme betydning og den samme anvendelse som den havde for årtusinder siden. PO-HO-OLIE er et destillat af forskellige orientalske mynter og lægeurter. Ved udvortes anvendelse (indgnidning) trænger den hurtigt og dybt ind i huden. Den fremkalder en øget blodcirkulation, virker smertestillende og nerveberoligende. Ved indvortes brug resorberes olien gennem næsens, halsens eller mave-tarmkanalens slimhinder, fordeler sig i blodet og transporteres ud til alle legemsdele, hvor den trænger ind i nerveceller, leverceller og andre kirtelceller. Professor Heinz ved det pharmakologiske institut i Erlangen skriver om PO-HO-OLIEN, at den er særdeles velegnet til at påvirke mange sygelige tilstande i den menneskelige organisme. Stofskiftet aktiveres, men frem for alt har den en desinficerende og en antiseptisk virkning.

Anvendelse:

PO-HO-OLIEN uskadeliggør i løbet af 5–10 minutter sygdomsfremkaldende kim, dette har bidraget til dens store anvendelsesområde. Ved katarrer i luftvejene, halssmerter, halsbetændelse og mandelbetændelse virker en regelmæssig gurgling med 3–5 dråber olie i et glas tempereret vand udmærket. Den, der vil beskytte sig mod en truende influenza, indgnider 2–3 dråber i næsens slimhinder et par gange daglig.

Ved indvortes brug udøver olien en beroligende virkning på mave- og tarmkanalens slimhinder. Kirtelfunktionen reguleres, krampetilstande hæves. Tager man et par dråber olie på et lille stykke sukker før et måltid, stimuleres appetiten mærkbart. Da ikke blot mavekirtlerne, men også tarmperistaltiken påvirkes følger heraf, at fordøjelsen går hurtigere og bedre. Oliens nerveberoligende egenskaber gør den velegnet ved søvnløshed – et par dråber i et glas varmt vand ved sengetid.

Alt i alt et udmærket lægemiddel, der bør findes i ethvert husapotek.

Hans Soer.

Foreningens bøger

Hindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved højesteretsadvokat Eivind Eckbo ..... **kr. 5,00**

Hindhede som vi husker ham (bogladepris kr. 19,75) tilbydes foreningens medlemmer for ..... **kr. 7,50**
— et virkeligt tilbud —

Hindhedes skrifter — se fortegnelse i 1—2/64, pr. stk. ..... **kr. 1,00**
samtlige skrifter ..... **kr. 25,00**

Hjort-Mouritzen: Genbo til Hindhede ..... **kr. 5,00**

John Olesen: Rask og dog syg — se anmeldelsen sic 19 ..... **kr. 18,00**

Ehret: Slimfri diæt ..... **kr. 6,50**

Elstrup Rasmussen: Vejen ud af fødevareforgiftningen ..... **kr. 1,00**

Boringvad: Livsnæring og livsfilosofi, 2 bind ..... **kr. 50,00**

Ole Ramby: Spis naturligt ..... **kr. 1,00**

Ole Ramby: Naturlig ernæring ..... **kr. 2,00**

Johannes Kuhl: Kost mot kräfta ..... **kr. 18,00**

GRÖNA ÅRSBOKEN (udgivet i anledning af Svenska Vegetariska Föreningens 60-års dag) ..... **kr. 5,00**

PLUS PORTO

Sæt × ved det ønskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

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 118847

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

Tlf. 15 00 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—Sollerød—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 mineraler og „grønt-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 lommæsker 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

CHRISTREUS BOGTRYKKERI - KØBENHAVN