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:-

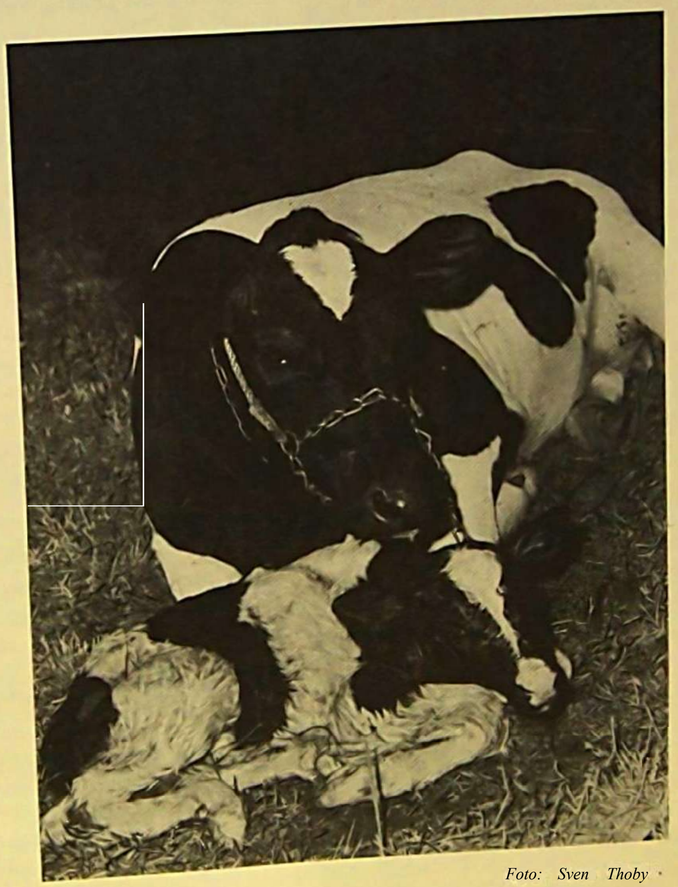


Foto: Sven Thoby

Familieidyl

Bliver **tremmekalvens** kår den nyfødte, .kæbne 7

Vegetarisk Tidskrift

SSTvtur. <ákostforening

TiUluttrt Foreningen af <^Ve
upMade, fagblade og udskrifter

Redaktør:
Ernæringskonsulent «*» * »

Rxdaltion og ekspedition:
*r. Voldgade 50, Kbbvn K.
Tlf. Uven 7023 (14—16)

Udkommer med 6 numre pr. ir

Vbofuvrmrnt Vr 1-
Loss J*' Wf i -

Oplag 1300 eksemplarer

A(ir>k af bladets artikler er tilladt mod kildeangi\el»e og ct eksemplar til redaktionen

Atmoru rpristr
%låd» ..... kT_ 1»
[linde ..... • * - »
1/4 side 50
lUsuden ..... *• 200
Rubnkotmoncrr ..... 30 orr mm
Rabat ved flere mdryknmgrr

Postgirokonto: Nr. 2 5b 5b

DantkVegetar-og Rékoitlorenlng

Kontor:
Nr. Voldgade 50. Kbhvu. K
Tlf Byen 7023 (14-16)

Tomjai-d:

N.odoraund:
Fru Rubow, Østerbiog:*de 85,
KbhviL 0. TIL Øbro 96

Kivrrr:
11 rfly lid. P. CO ScMttltfll inn
Ordrxip J tfivfj 6 C Chuiiloitrnlund

ScVmxr:
XiVitfVt Lilrr Jrrmiin Frost,
Ved Fortunra 16, Lyngby
Tlf ll7 30 7ft

Mrdlfsukomiagcnt, &rligi:
L* Vrli indlem ..... Wf 15
«I-*t tpAI ..... kr 20
F... tx%m.. .....
"wdlnmoer Undrr 1« l. .....
Ln i.ari.*v i- rdU, r-*kab ..... kr. 10
do. *r*iquf ..... Vi 100
..... kr 120

Medlemmerne får gratis tilsendt Vegetarisk Tidskrift.

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:
RestauratuVita, St. Kongensgade 36-38, tlf. Palæ 8855.
Aben alle dage kl. 11—19-

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

^ k s k Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Århus 2 90 70.
Åben 12-13,30 og 17-18,30. Lukket lordag og søndag.

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

Middel art:
Stavrby^Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

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

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 8U u uu.

Svendborg:
Råstrup Kursted, Uf. Svendborg (09) 21 91 07 55.

Helsekostforretninger

Kobenhavn:
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf- 1
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 401
P. E. Christoffersen, Odcnsegade
Honning-Depotet, Nr. Sogade 39, ti •

Vejle:
Vegetaren, Dæmningen 38, tlf. Vejle 134 2.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrodretorv 9, tlf. Kol »nL, 7121.

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

Århus:
Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgacie 1 o tlf Århus 3 30 Jo
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus ^ 5 5
Reformforretningen, Svend Vadsø, M j lgade , 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 dier 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 sparegnsen. der var tidligere tiders symbol på soliditet og retskaffenhed. Han vil „nyde" og tager de månedlige afbetalingsrater med . købet som noget selvfølgeligt. Eller som den.franske filosof Antoine Bolondi har sagt: Den. der ikke lever over evne, lever ikke".

De neste i vor tid er krævende som små bom. 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 efterlimingsdrift, der næres af en smart reklame, der voldtager vor underbevidsthed efter dy - depsykologiske metoder, tvinger herr og fru Hansen til også ubetinget at ville have noge , som de i grunden slet ikke har brug for. Virkelige behov kommer så ofte tilkort. Nar 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 boj beskæftige s - sknenkning af forbruget ville et> e - misk katastrofe. En skæbnesvanger logik, hvorefter det nærmest må betegnes som storforrædderi at opfordre til beskedenhed og enkelhed, skøn. de, er heri at den sande l>kk e 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 1 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 hjertedixi er en naturlig følge af skånselsløs pengejagt. Undermineringen af alleraeneskelige forhold. Devisen „endnu mere" tillader ingen tilfredshed eller ubekymret nydelse V. gar 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 si. helbrei si„ ro og sin lykke til. Mangt et ægteskab og mange familiers liarmon, er blev« odeifg,. Levestandarden er trådt. s.ede. for - liger,. tiders god .one. En »bnvaden holder os tryllebunden med uhyre kraf.- Erie, c- standarden et billede på menneskelig vænbehed' Nej, men derimod en boomerang, der rammer "tilbage på os selv. Selv bomene drages med i denne udvikling.

Falske forestillinger, indbildte værdier! At være lykkelig er dog ande. og mere end blot a, nyde godt af eivilisa.ionens fremskridt, ikke at bclune at give al P- niere end „> findo noget“, Siledes Udhulnogen livsfølelsen indefra for efterhånden helt at forsvinde. Ugvi misundelse er nwu pillet, man skeler til de sine egne udgifter *op.* komlort Kkken et skridt nærmere. Misundelsen, der er uforsonlig på sin sis. . fader ...

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,
lod ikke glæden gribe dig, — for det er intet.
Og liar 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 kredslob en tiltrængt hvile

Den fuldkomne indre skonhedskur

Individuel tilrettelæggelse af fastekure — Daglig kontrol under fasten

HANS SOER
INSTITUTTET FOR REFORMERNÆRING
Norre 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.

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

Dyreværnsforeningen Svalen
Landsforeningen forsøgsdyrenes værn
Hunde journalen

(Hr. A. C. Andersen, „Hundejoumalen", 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 l/a 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 made at „opdrætte" dyr på.

Journalisten spurgte mig, om jeg kendte disse „sødmælkskalve", som man ynder at kalde dem tiltrods for, at de ikke far sødmælk, men som før nævnt opløst skummetmælkspulver, men måske er dci hei t* c om en salgsteknisk idé. Jeg matte med c e, at jeg ikke havde været ude for problemet før, men at jeg et par dage forinden var eve t ringet op af en mand, der bad mig om at se på en kalvebesætning, der et stod her i a n- det skulle stå under lignende forhold, a journalistens spørgsmål om en sådan nc tur- stridig og inhuman behandling af >r u nne tænkes at finde grobund her i landet, svan * jeg, at nok holder den danske lan man d af sine dyr, men han holder også af sin tcSTl e- bog og gennem mit 40-årige arbejde som aktiv dyreværnsmand havde jeg l j æl- dent gjort den erfaring, at når tegne x* en og dyrevenligheden havde kollulcren c inter- esser, var det i beklageligt mange ulfe» e tegnebogen, der gik af med sejren.

Der kunne skrives bindstærke værker om dyrevenlighed, P en S ebegxrl,g,lC o g kvæg- gi vc t en opdræt, men her skal kun ors g nf,j ve- kort og klar orientering om „trem problemet", 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, nar man blot ikke slår eller sulter deL Jeg har ofte været ude for, at dyr har stået i stalde, der var så kolde og utætte, at dyrene rygede

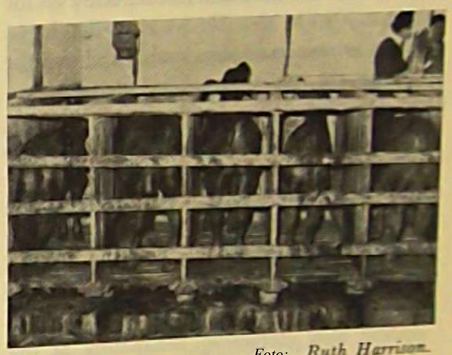
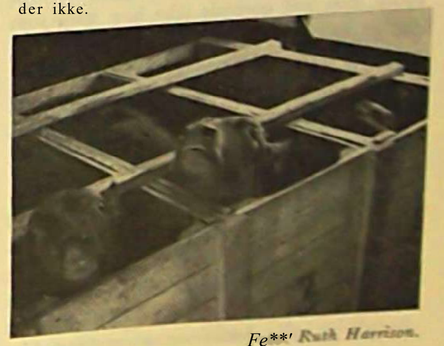


Foto: Ruth Harrison.

Kalvene stir pi trender, hvilte. - ^ ubeha- der behøver en verflade på benene. De kan stå op eller bevægelse er

SSS.SSt

ligge ned, men »»den n.ul«hed tor der ikke.



Fe**' Ruth Harrison.

at kulde og har været henvist til at ligge pa 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 bega dyrplageri på anden måde end ved at sulte eller sla 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 hoj 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 kod 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 kodet 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 kod, 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 kodet 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 pinen 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 fode, 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 fode, som maverne kan arbejde med.

(fortsattes side 1&)

DET INTENSIVE HUSDYRBRUG

af Hans Soer

Er udviklingens mål en hoj 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 afgorende rolle. Alt sættes ind på at opnå det størst mulige resultat med den mindst mulige indsats. Produktionen af kod 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 histone skal skrives, vil det blå stempel måske være blevet noget mørkere— nærmere betegnet sort . 10-duktionsmedaillen har en bagside: Menneskets ansvar overfor sine handlinger over for andet liv — det eneste forhold hvorunder ansvar kan eksistere. Med en højnelse af levestandarden som indieator 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 udnytte 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 eUerUUe, for produktionen af „tremmekalve s vedkommende er det s,ørt - opdrættet meddelene formål at tjene Fra løsiet blod valuta hjem i skuffen . tår til kalvene 100 dage senere bhver af^et, s en de naglet til samme sted, , samme bfc, ud et mulighed for molion, uden adgang ul and^ end at æde og med akkurat så megen pla ', at de kan lægge sig ned, således er det videnskabelig, beregnet, at landmanden får større 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 Ielge deres nalurlige livsrylme,* 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, samurdig er opfyldelsen af dyrenes mest elementære behov blevet dem nægtet. Fmk luft Og færden ude på markerne ~ bilitcten, køernes scxualliv er så godt som totalt blevet dem beravet og erstattet af en steril sprøjte, der skal gøre det ud for tyr- Betydningen af menneskets sexualbv har ret genstand for indgående anJ>ser. Fordyr e i vedkommende spiller dene £ * * ikke sandsynligvis en langt større rolle, da de som menneske, kan overførrs^ualdn/ten p» skabende og kunstnerisk arbejde.

— — —

Vist kan der opnås store produktionsmæssige fordele ved at knytte sidanne metoder. Eksperternes strålende nJbende publiceret og refereret, vi ... blevet til, hvor de har fundet på for at gøre livet mere behageligt for os. Lidt efter lidt er vor naturlige modvil'e mod sådanne indgreb blevet fjernet — v el blevet — — * gjort til forbrugende robotter.

JEJ5-£ «-

son's bog „Animal Machines" punkt, „vor sovende samvittighed", „vor ansvarsbevidsthed" — kan vi som såkaldte kultur-

Så er det nu?

Man kober 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. 4542

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. Aben hele året
Eva og Harry Karbæk

NREKORNSBRØD

Grahamsbrød, Tvebakker m.m.

Alt bagt af

DEMETERMEL
(biodynamisk dyrket kom)

Bagermester Jens Toft,
Mejlgade 778 a, Århus C, tlf. 22127

Forhandles hos:

»Vegetaren", Dæmningen 38, Vejle, tlf. 43 42;
„Sund Kost". Gråbrodregade 9, Kolding, tlf.
271 21; fru T. Nielsen, Danmarksgade 4, Al-
borg, tlf. 2 5120; S. Vadso, Mejlgade 767, Ar-
hus C. tlf. 2 66 18.

Forhandlere i andre byer kan optages.

Estrid og Emil Vodders Klinik
for Massage- og I.ymfe-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 køligt 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, nai 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 onsker et „i morgen". Indfølingsevnen, dei er cn forudsætning for virkelig forståelse, ma 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 born, ungdom og voksne, oprettelse af selvstændige forskningsinstituter, opbygning af et net af iagttagelses- og kontrolorganer til beskyttelse af liv m. m. Kort sagt her gores der et alvorligt forsog på at komme det livsfjendske i mennesket til livs ved at gore det til cn værdifuld medarbejder, —» stedet for cn snylter, i naturens verden. Et værdigt mål at stræbe efter.

Verdensforbundet til beskyttelse af alt liv —dets opgaver og formål

r • „n ind i en biologisk tidsalder, hvor hensynlagen til livet går forud for Er v, pa vej ,nd t enW « B L Jer b k v 5tijfiet de„ 21. september egoisme og økonomiske inte... 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 hojere levestandard. Men med den tiltagende teknificering og in ustna i sering træder også skyggesiderne, de talrige farer for liv og helbred, stærkere og tydeligere f m.

'^Tordens befolkning foreges 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 landskabet en slagmark Vore vandlob er blevet kloaker. For-syningen med godt drikkevand bliver stadig vanskeligere og dyrere. Luften forpestes af udstødningsgas fra motorkoretøjer, af støv og røg fra industrier. Hertil kommer de rad o-aktive nedfaldsprodukter i atmosfære, vand jordbund, planter og levnedsmidler. Trod de mange nye kemiske bekæmpelsesmidler skadedyr og plantesygdomme i tiltag«., vore fødemidler findes mange uønskede d sætningsstoffer. Den indre uro og angsten for smerte driver mennesker til misbrug af tablet-ter og narkotika. Støj fra bder, l l ^ " len og fabriker forhindrer mange . Som civilisati-nødvendige ro og ^Jlfeivilisauon ssyg-onen skrider frem, syg domnic, domme (tand-, mave- «), hjerte- og er kun tusy- sladende Mange er syge, sløje ill

raske. Skønt vi økonomisk set aldrig har haft så gode tider, findes der i dag flere syge mennesker end nogensinde før.

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

Der er her tale om kolossale opgaver. Alene spildevandsprobiemet koster milliarder. At danne et væn, til sikring af vort cksistens-grundlag er en opgave, der kun kan los«, fællesskab, ide, hver enkelt borger . samfundet mi gøres medansvarlig. Talnge pn«te organisationer arbejder allerede i dag hver på sit specielle område men med samme formål, nemlig at beskytte liv mod ubetænksomme overgreb: naturfredning"^. **dyrebeskyttelsesforeninger,** f f 7 " ^ " **gan**isationer, vandielaug etc. Jo flere d rrf-slutter sig sådanne foreninger, desto s.ørre resultater kan der i al alminddigh«l o p £ Opgaver, der er for store for de enkelte inger, søges løst ved dannelse af fællesråd. '"sådanne sammenslutninger og " ikke blot en nødvendig arbejdsform ^ ,,d gor stærk), men biologi ^ er en ganske naturligt, idet *livet i* *organisk enhed:* mennesker, dyr planter og mikroorganismer er led i et fællesskab, på-del af hinanden wrker na"ge " o n X — d PL for det S S - menneskene « sig mere plads, men ethvert indgreb i et biologisk fællesskab, der sker uden *****

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

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

Verdensforbundet cr 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 fodemidler, 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.

Verdensforbundets virksomhed består forst 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 moder, 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 dc 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.

HYT Ira Råkostdepotet

Lima: Hirseflagcr, scsamfro (biol. dyrket), sojabonncr (biol. dyrket).

Eden: Dild-agurker, log. paprika, pickles, rodbeder. snittcbonncr. surkål, surkålssaft, gulerodssaft, rodbedesaft. tomatsaft.

NYT Ira Råkosldepofef

Vegetabilske pulversupper

Natura Gronsagssuppc. svampesuppe, indisk rissuppe, tomatsuppe med ris, porresuppe, gronærtesuppe. champignonsuppe, makkaronisuppc, risotto.

Ohly (saltfattig): Aspargessuppe, bl. gronsagssuppc. blomkålsuppc, sellerisuppe, svampesuppc, tomatsuppe.

Kosmetiske præparater

l Weleda: Evcron kosmetiske præparater, hudl creme, håndsæbe, tandpasta, massageolic, l shampoopulver, hårvand, ansigtsmælk, borl neereme, borncpudder osv.

FORENINGSNYT

Afholdte møder

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

Imidlertid var vi glade for at hore at trods besværlighederne står den nye "dsald^p] « højere universelt trin, og at den . sit skad indebærer fred - fordragelighed - sam^jdę^at det, vi alle drammer om, er pa vej til at virkeliggores.

Søndag den 10. januar 1965 havde forcn.ngen sin årlige nytWest, denne gang . ^ hvor fru Birch og hendes terner med stort stod for den kulinariske side af sagen.

Den åndelige side varetoges af Mogens Møl " fra Martinus- åndsvidenskabelige ~ ^ d! et glimrende foredrag om den ideelle fode.. De le "gende lysbilleder log fmen sig af. Lysbilleder viste symboler, bl. a. enl.edsprinc.ppet • verdensaltet, de tilkendegav klart forbindelsen . ** universet og den del, som vi kalder m.krokosmos, alllå også vor organisme. De vidste, at som man sår, skal man hoste; hvad enten dræber sine medmennesker em fo væremåde at gøre livet surt z r - i .u*. ~ d. ren'e for at spise dem ellertog« noget, der hedder Nemes...

Foreningen havde modtaget en radenng al Iru Inga Johanse" de„ blc^terll^^og^rk hivde vandtes af hr. Svensson. Fra fru : rk i] les man medtaget en hel de, dejlige dukkemøbler, som blev udbudt til salg, en del blev solgt på

T nye kasse., Harry Hansen, viste derefter sine fremragende evner som tryne kunstner. 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 vacret en god fest.

Hyggemode

Tondag den 25. februar 1965 modes vi i ROXIA kl. 20 præcis, hvor fru dr. Ankerby vd fortælle om sin nye virksomhed i Roskilde^ for-

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

Vi kender resultaterne fra dr. Ankerbys kluuk og glæder os til at hore om de seneste '^mskndt

Der er i indgangsbilletten inkluderet the m«! hjemmebagt og prisen er sat så lavt som td kr. 2,00 over hele salen.

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

Ordinær generalforsamling

Tirsdag den 2. marts 1965 kl. 20 præcis afholdes det ordinære årsmøde i restaurant ROMA 0. brogade 85, med følgende dag^rd - IM ^ dirigent- 2) relæggelse d samt reviderede regnskab. 4) 5 af formand ? suppleanter og valgt af 3 bedes 2 revisorer, o) Indkomne forslå? 6) Fremudi? viii- indsendt 14 dage for modet. somhed. 7) Eventuelt-

•EffS-—i < t T . . ZZZ
rant „Vita", S.. Kongensgade 36,
Råkostdepotet.

1965

„r gartner Han, Maj c .5- i— fratrådt som foreningens formand.

Vi beder Den. snares • indbetale kontingent for 1965 på indlagte kort, da situationen fortsat er den, at kassen

Vegetarismens etiske grundlag

af ingeniør Ib Schleicher

Tegninger af Anne-Lise Mønnike

Det siges i spog, 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 cn del anderledes ud, idet kodspisning for dem ville betyde at forene noget ubehageligt med noget, som ikke for dem er en nødvendighed.

Ernæringsfonnen 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 defleste 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 kod en livsnødvendighed?

Har man altid været vant til at betragte kod som en naturlig bestanddel af kosten, kommer inan 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 anfore, at millioner af mennesker i dag er tvunget til at leve uden eller næsten uden kod. Deres levestandard er så lav, at de etude 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 kod og sundt at være vegetar, men så enkelt er problemet ikke. Det er tværtimod særdeles kompliceret, og det er cn kendsgerning, at det med begge kostformer er muligt at leve på cn 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 cn 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 cr skabt enighed om, at vegetarisme cr cn sundere ernæringsform, Imidlertid vil vi i det følgende få at se, at hensynet til ens egen sundhed heller ikke altid cr det afgørende. Der findes andre synspunkter, som er mere tungtvejende.

Ernæringsokonomi

Vi mennesker må indtage fode 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 e dyr, hvis organismer vi benytter til ernæring.

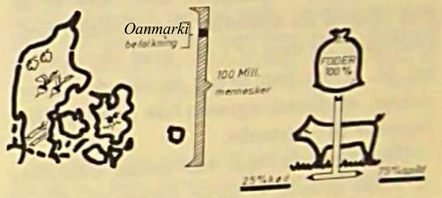
Mindst 75% af kaloriemængden i husdyrenes foder går til opretholdelse af deres liv. Udbyttet til menneskefode bliver altsa højst 25 %, hvilket jo betyder, at kødproduktionen er en særdeles uøkonomisk udnyttelse af de emæringsmulighcder, jorden eller giver. Med en rationel udnyttelse af jorden som gartneribrug skulle vort opdwkedt au a her i landet i øvrigt kunne ernæie op mo 100 millioner mennesker, eller ca. 20 San^ så stor en befolkning som den nmaunde. længe der er langt igen, til jorden uCl overbefolket, cr dette dog heller ikke noget afgørende spørgsmål.

En gradsforskel mellem vegetarisme og kodspisning

Almindeligvis mener man, at vegetarerne, er principielt forskellig fra den almindelige ernæringsform, men med hensyn til de områder, hvorfra foden 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 ernæringsformcr, 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:

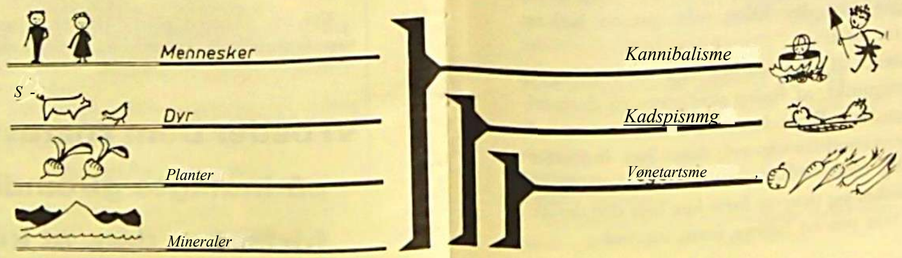
Vegetarens ernæring omfatter mineralnget og planteriget, men grænsen sættes *for* dyreriget, og hvis årsagen ikke er sundhedsmæssige hensyn eller cn special religiøs tro, sker det på grund af medfølelse med dyrene, hu -



ket forudsætter cn fornemmelse af, at dyrene h.ir e, bevidsthedsliv, der for en stor del bg-

ernæring omfat.cr bide £ ncralrigct, planterige, og her ^ s-cttes gnrnsen /«' menneskeliget, tor man samme fbmemmc.se for mennesl^. son, vegetaren ogsi foler for d>rc„c.

I modsætning til disse to grupper kender kannibalen kun de grænser som naturen har Tt H*n .-ger sin Mc Mdc i mineralriget, planteriget, dyreriget og £ ~,l lus organisme i det liele uert kan ' Mc l"n>"« han son, fode !U„s b. Il ik^,A af de nærmeste slægtninge. for fham er de Mclser endnu slet ikke vidnet



til live, som udfolder sig i kodspiseren og vegetaren.

At der her virkelig kun er tale om grads-forskelle mellem vegetarismc og kodspisning, viser sig blandt andet i dette, at det ikke er muligt for kodspiseren at benytte ethvert dyrs organisme som fode. Et menneskes mange-årige 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 kodet fra den slagtede hest. I et sådant tilfælde ville også kodspiseren være vegetar, i dette ene ojeblik 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 kød-produkter, 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 kod 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 kød-spisere 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 folelsesbestemt

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 foden 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 fode 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.

BESKYT LIV – BESKYT DERVED DIT EGET LIV

LEX PROTECTIONS VITAE

(Lov til beskyttelse af liv)

1. Ren luft

Forholdsregler mod udstødningsgas fra motorkøretøjer, damp og rog 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 godning og humuspleje i land- og havebrug.

4. Rene fødemidler

En tidssvarende levnedsmiddellovgivning for inden- og udenlandske produkter, der forhindrer, at levnedsmidler gores værdiløse eller forfalskes gennes sundhedsfarlige tilsætninger, konserveringsmidler cl. 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. rks. 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., >å at e saltmcnsmeltes med landskabet).

6. Beskyttelse af planter og dyr

Beskyttelse af vildtvoksende planter mod tilfældig or ubetænksom ødelæggelse og udrvc ikke Beskyttelsc af kulturplanter mod skadedyr og P»» ved biologiske metoder). især

Beskyttelse af den vildtlevende dyrever imod udryddelse if 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 autorastpladseme, bekæmpelse o/ støjplagen, modvirkning af civilisadonssygdommene osv. Oplysning om følgemc af en hæmning*U 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 s^rdensfrcd.

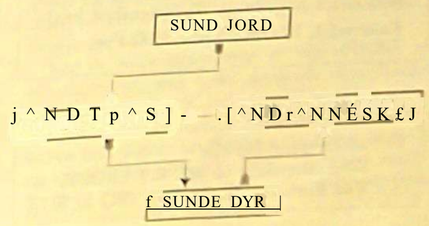
Familien er en naturlig enhed inden for *Lm/undet og har krav på samfundets og statens beskyttelse.

9. Bevarelse af ideelle og etiske værdier

Overvindelse af den rent materialistiske tænkr- 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-V1TA", glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bonnesteg. linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver veg. sylte, jordnoddesmor, fineste veg. margarine „NUTANA", veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brod: Grahams- og fuldkomshvedebrod. Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

DEN SANITÆRE FØDEVAREFABRIK
Baldersgade 14, Kobenhavn N.
Taga 289 — Taga 6489.

Reiormkost - Diabetikervarer
Sundhedsvarer i stort udvalg:
Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middclhavssaltj.
Kemikaiicfrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrod.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl.a. Nutana.
Hvidlogsbær, krydderurter, Birchermush, spisehirse, 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 . Kobenhavn 0
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

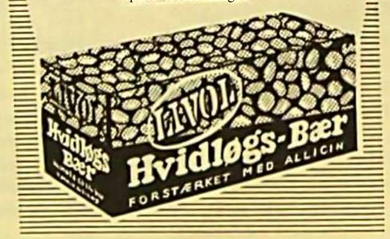
Enlig dame, 5S år. soger stilling som husbestyrerinde cl. lign. Billetc mrkt. „Enlig til badets kontor.

Biologisk dyrket frugt, hvede og kartofler til salg, æbler Jonathan I 11 lll, Pigon lll-
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)
Kalorvej 1, BLOMMENSLYST, Fyn, Tlf. 455

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

UVOL
Hvidløgs-bær
giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidlogs bestanddele. Uden smag og lugt.
Fl» hos knbmjend, materialister og tpecialforrrininger



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

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

BOGANMELDELSER

Ruth Harrison: Dyr på samlebånd

Dm 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 sogte at give husdyrene gode kår. Det virker derfor chokerende, når Ruth Hamson i sin bog afsloer cn udbredt, iskold og k>nisk udnytte se af værgeløse dyr. Kravet oin rationalisering og effektivitet har også vundet indpas i husdyrbniget. der er ved at forsvinde til fordel for fabnkslandbruget, hvor man i dyret ikke ser andet end et medium for okonomiskc interesser.

Ruth Harrison beskriver de raffinerede produktionsmetoder den engelske landmand gor brug af for at opnå den størst mulige fortjeneste. Kalve spærres ind i små kasser med tremmebund, høns anbringes i battcribure og svin i svedekassehuse. For at holde dyrene i live under de forhold, hvorunder de opdrættes, sættes der antib.otica 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 hcns>n til at fremtvinge en hurtig omsætning af foder til d.

^Adskillige vi antagelig under og efter læsningen af bogen sige „stakkels dyr". I endnu Mere grad burde man beklage de „stakkels mermesker . der er i besiddelse af et si reduceret folelsesliv, at de kan tage sidanne produktionsmetoder i anvendelse. Samtidig må forbrugeren beklages, at han lader ,ig lokke til at spise noget, om hvilket det med en til vished gnensende sandsynlighed kan siges, at det er uegnet som menneskeføde og burde destrue-

" Ruth Harrison beskriver det engelske f.brikslaiidbrug, men vi kan også >.cre med herhjemme. H«d angl opdnet af tremmekalve, " 3 lande« lidenhed det dobbelte af hvad Eng and producerer. Vi bar 90.000 tremmekalve og er på dette omride „second to non " . *Hans Soer.*
FORLAO

Ruth Harrison: 178 »ider
DYR I\\ SAMLEBAND kr. 12.75
oversat af dr. phll. Holger Madsen

„Grundlaget for universel re, i^on " la, den hedder en lille bog af Swami Narayanana « er oversat af Anne Lise Dresler. Bogen svarer e/ter 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 cn religion skal bære prædikatet „unhersel", må den give klare svar på klare spørgsmål o« ikke betragte begreber som reinkarnation og karm-i som selvfølgeligheder for den vesterlandske lævr Ellers er grundlaget og dermed det universelle borte. Derimod står der cn bunke vrøvl, f.eks.: „Når man spiser, fyld da maven halvt med mad og s'ovs, 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 ul tre timer efter forfatterens anvisninger. Det ville da være klogere at søge en skole for indisk meditation, inden man gør noget, som kan fa k a u s a l e følger. At forfatteren selv har levet 62 ar i coliba giver ham ingen hjemmel til at anbefale det samme på grundlag af forældede teorier *ull* andre- Sporene skræmmer - mon det ikke cr 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 ni at anskaffe en bo, om universel religion, når den , virkeligheden handler om meditation og gor det p a e n made der er diskutabel og lidet anbefalelsesværd-c
Hans Maj.

Narayanan-inda: x 74 stdtr
Grundlaget for rd.rKm. Forladet Adraila
Oversat af Anne Lis« Dresler Fortie ^ rgens Forlag Kor

Ove Boje: Nem motion for alle

En lille letlæst bog. krevet under mottoet: Det cr sundt at bruge sin krop, det er skadeligt gore det.

31 *Ove* Bojc» der bl a. er idrætslæge, tager her hensyn til mennesker i alle aldre o« ratur. 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. de mere avanc... circuittnrnmg, ^ - gere n.A underkaste g- havde læst bogen, kan bevidne, at fedtet rasler af „g musklerne svulmer. S. M" N- <•"-

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 tremmekalvcsagen, og dyrevenner kan trøste sig med, at mange tremmckalveholdcre 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 for 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 bor kunne finde sted i en kulturnation. Maske vil en orientering om tremmekalvekotelettens forhistorie i de lande, hvor man importerer dansk tremmekalvekod 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 l*ger

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.

LEMV1GH-MULLER £x CO.

Etabl. 1893 - »peclalUter 1 af»lapnlnga»tole

Kvæsthusgade 1 - hj. af Nyhavn - CEntral 3350

den overpolttrede, indendoramodel — tammenklappelig og med speciel »totte for l*nden.

Vi modtager ofte breve fra kobere af RELAXstolcn. 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 toler sig som unge igen, atter andre, at de hellere vil undva^re 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. Relaxstolc 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 nojagtigt så dejlig og hensigtsmæssig som annonceret, og jeg ser derfor ingen anden udvej end at bestille forelobig to til resten af familien. Altså scnci venligst samme model (indendors), 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 Kobenhavn til Birmingham, hvorfra der rejses videre med reseneret 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 V*8C* tarisk Forenings kontor, Nr. Voldgade 50 (t. BYen 7023 (14-16)).

Vel modt til en interessant rejse og en inspirerende verdenskongres.'

11. internationale vitalstofkongres

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

Udforligt program vil senere blive beken SJort her i bladet.



SØTOFTEGAARD

Undervisning

Foruden den hidtidige 3-månedere sommersole med kortere kursus planlægges fra 15. september 1965 en vinterskole med to 3-mineders kurhus. Det sidste af disse vil i givet fald fungere om fortsættelseskursus, eventuelt med særbgt henblik på en uddannelse som foredragsholder elle „leder".

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

Bortset fra de offentlige tilskudI til elrvern« betaling skal vi gennemføre de ind'edende gearbejder og første års dnft ved egen hjælp, for de egentlige tilskud under bøjskoleloven kan opnås.

Hvad *De* kan gøre -

- Forarbejderne til projektet bæres af en støttekreds, hvis deltagere Uki^ b.dragpå mmd. kr 100- i løbet af kalenderåret lyt*- f[Qr^ modtages gerne i månedlige rater og sæer — Søtoftegårds fond, c/o lrs. 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 håndværkere såvel som frit stillede unge.
- Allerede nu modtager «, * » • henvendelse an tænke deltage i vinønsker

M £ l - p - S s . *

nærmere oplysninger om vilkårene.

Alle yderligere o p r i n g « tis.

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

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

so,or«w P[f- « * » —

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. 8032 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.

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING
Demeter-forhandler Svend Vadso.
Mejlgade 67 - Århus C - Tlf. (061) 2 66 IS.
Varerne sendes overalt.



FORENINGENS LITTERATUR

O. Elstmp Rasmussen:
Vejen ud af fodevareforgiftningen ^^
John Olesen: Rask og dog syg io.w
Morten Stockholm: „Sundhed, livskraft og livsglarde 1,00
M. Hindhede: „Fuldkommen sundhed og vejen dertil" 7.50. For medlemmer... 5,00
Den store mindebog „ltindhedc som vi husker ham", rigt illustreret med foto og tegninger, kan endnu fis gennem foreningen til favorprisen kr. 15:—. (Bogladeprisen er kr. 19:75). kob den selv og brug den som gave I

Helsekostforretninger

Vi bor i Kolding
og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrod
Alle Skodsborg-varer
Koldpressedc olier m.v.
SUND KOST
GRABRØDREGADE 9
Tlf. (055) 2 71 21 Kolding

Råkostdepotet
Gothersgade 129,
Kobenhavn K.
Tlf. 15 00 62.
Alt i RAKOST
VEGETARKOST
WAERI.ANDSKOST
SUKKERSYGEKOST
Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

Ægte Bi-Honning
Blomsterhonning og lynghonning
Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.
HONNING-DEPOTET
Nr. Sogade 39, Kobenhavn K
G 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. \ cd udvortes anvendelse (indgnidning) trænger den hurtigt og dybt ind i huden. Den fremkalder en oget 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 phannakologiske 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 cn desinficerende og en antiseptisk virkning.

Anvendelse:

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

Ved indvortes brug udover olien cn beroligende virkning på mave- og tarmkanalens slimhinder. Kirtelfunktionen reguleres, krampctilstandc hæves. Tager man ct par dråber olie på et lille stykke sukker for et måltid, stimuleres appetiten mærkbart. Da ikke blot mavekirtlerne, men også larmperistaltikcn påvirkes folger heraf, at fordojeK«n går hurtigere og bedre. Oliens nerveberoligende egenskaber gor den velegnet ved søvnløshed - '< par dråber i et glas varmt vand ved sengetid.

Alt i alt ct udmærket lægemiddel, der Ifr f"><.* i ethvert husapotek.

Hans Sorr. L

Foreningens bøger

Hindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved hojesteretsadvokat 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 ..... ^ 1,00
samtlige skrifter ..... kr. 25,00

Hjort-Mouritzen: Genbo til Hindhede ..... kr. ^,00

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

Ehret: Slimfri diæt ..... kr. 6,50

Eistrup Rasmussen: Vejen ud af fodevareforgiftningen ..... kr. 1,00

Boringvad: Livsn*ringoglivsfiloso& ^ ^
2 bind .....

Ole Ramby: Spis naturligt kr- 1,00

Ole Ramby: Naturlig ema^ing kr- W

Johannes Kuhl: Kost mot krafta .... b M

CRONA ARSBOKEN (udgive, i anledning af Svenska Vegetanska^ ^ Foreningens 60-års dag) •••

PLUS PORTO

Sæt X ved det ønskede - vi sender bogerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

_____

for sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede reformolier

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

Biernes vidunderstof POLLEN-tabl.

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

tyske API-POLLEN-tabl.

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

I Fås bos apotekere og materialister.

Generalagentur Honning-Depotet

I Nr. Sogadc 39. K. CE 8176

Forlang de lyske API-Pollen

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

Drabæk CYKLER

Classensgade 49 - Kbhvn. 0 - 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 - fif. 2 31 68

Tlf.15 0062

Råkostdepotet

Gothersgade 129
Kobenhavn K.

Alt i Rikost
Vegetarkost . Waerlandskost
Sukkersygekost

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

Tirsdag: Skodsborg—Helsingor—Sollcrod -Holte og Virum.
Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby-Hvidovre—Rodovrc—Glostrup—Herlev—I lusum—V anlosc —Bronshoj og Nørrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddingc—Søborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen for udbringningen

Besøg østerbros Vegetarforening
SANAFER, Viborggade 1, Øbro 4012
NB. Vi lukker om fredagen % time for solnedgang — og hele lordagen.

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 ernær n- cipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som « * > Æ " - dc mlltid pi enhver tid af dagen.

HIRSEFLOCKLI „ZWICKY"
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter k°Nath m j'ost, seflöckli er sxrlie anbefalelsesværdig til d« dagh^ ke- fordi produktet uforringet indeholder alle hirse bestanddele, ikke alene uundværlige vxkststoffer. met og vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluo . Anven til fremstilling af omeletter, kroketter, süpper, musli. morge mad m m.

SOJAMEL „VITALIA",
»om fremstilles af sojabønner, cr der kan erstatte den overdrevne brug af dyrisk æ g (kod, fisk og æg) med vegetabilsk æggehvide. 1 g indeholder ligeså meget æggehvide som *CA.* 2 2 kg k ca. 50 ag. Melet cr stærkt basisk og tiler flere irs lagr Anvendes som tilsætning ved madlavningen.

SANDDORN „DONATH"
er et værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sanddorn er ubeskiret bevaret, idet den sxrlige ogsi indbefatter skal og kærne. Velsmagende saft, hvor af tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan ogsi tilsættes mæl*, yoghurt eller musli.

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster dyrket i Nordnorge pi mineralholdig, taregodet jordbund og derfor riet pi mineraler og grønt faktorer". Fis ogsi i pulverform tilfat stro ,i morgenmad, f. eks. Brod. kornflager eller miisli.

SOLSIKKEOLIE „FAUSER",
JvV? T olc. udvundet af Mdmod"« % nh. fremstillingsmetode, der bevarer det E-vJUmlner. Solsikkeolie har et rigt (F-vitamin). Der tapes 1 teskefuld h°er kogning, stegning og bagning. Diser med hxldetud

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). Pi 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
(Vegetabilsk Hvedekimolie) er anerkendt som den bedste tilførsel af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i ernæringen. Vi-I teskefuld daglig.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER „PHARMA"
i praktiske lommesker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0.20 % tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kostilskud af stor betydning Der tages 1-2 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER „PHARMA"
Disse kapsler er således fremstillet, at de passerer hvidløgmaven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapslerne er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder gammal Allicin. 1—3 daglig for maden.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige alfahe, eiurmer £» somme stoffer sisom tabletter b« fades Fremstillet af ren tørret olg intablærter, i ethvert hjem til daglig brug hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også 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 vigtige mineralsalte m. m. Fås naturligvis B-vitamine aminosyrer og eller tage dig og nedskylle med

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.

YOGURT
er tørret yoghurt med indhold af virksomme kim. bundet til mælk, æggehvide og mælkesukker. Yokis stimulerer fordøjelsen vigtige mælkesyreproduktion des. Ved dagligt indtagelse af Yokis tåles.

SOJALECITHIN „PHARMA"
Disse kapsler er særlig anbefalelsesværdige ved fremstilling af det uopnåelige B cholinester, vs. ælig anbefalelsesværdig ved med stort indhold af cholinester, vs. følge af legemlig og ærthedsforhemmelser. Det er et værdifuldt middel til strengelse og mod slik. kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

RIIERLECITHIN
er det virksomme lecithinpræparat, fUdende to- fuld morgen og aften giver kræfter og energi. D 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 produkt, udvundet af sojabønner. Fås også som i tabletter.

HVIDLØGTABLETTER
er stærktvirkende, men milde og uden lugtgener. 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 Tilvirket på originalt bulgarsk yoghurtstamme af ny smetmælk. Yoghurtkultur kan ikke spildes. Kan tages dage, hver alm. yoghurt med lidt væske. tabletter eller

FAS PA APOTEKERNE OG I REFORM

NYT I DAN MARK

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMØSLI



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, sultanincr m.m.

Frutifort er en lifiig, nærende spise, som er letfordojelig og energigivende.

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

Nærmeste forhandler i København eller provins opgives af Ryvang 9112.

Generalagentur: F. F. Gonget 6. Co., Kobenhavn-Ifellerup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

— en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefro 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 behover men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07—0,09%.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i kokkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.

Blikdåser å 400 g (435 ml) kr. 5,00 — å 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 provenævn.

neuform

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

Align video display edge here

NYT I DANMARK

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMØSLI



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

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

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

Cnri,n: FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning kr. 3.65.

Nærmeste forhandler l Kobenhavn eller provins opgives af Ryvang .

Genmliorfur: F.F.Congrt & Co.. K.b«WH<llo»p.

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 v: d«at for nogen som helst kemisk efterbehand- Ung og har derfor sin na.urhge e m n d l n n o r ^ blikdiser beskytter olien mod luft ^lt og lysets påvi ^ ^ 9%.

Betydningsfuldt cr det store in k n organisme behover men ikke selv deraf ca. 60% linolsyrc. som den ® ennes * * ^ L * opbygger. Indholdet af E-v.tam.n u gor . j i anvendelse i køkkenet til l teskefuld hver morgen for maden samt Ul g ing. salater, mayonnaise, kogning. ste S".n 8 og ,g70 k 9^0 på apotekerne. Blikdåser i 400 g (435 ml) kr. 5.00 - å 800 g (8/0 ml) ^ hos materialister og i specialforretninger.

Bemærk Neuform-m*rket, som er garanti for kvalitet c>g J-o"; barhed. Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reform bevægelses prøvenævn.

|neUf0r[n

Generalagentur: P.F.O»lrt & Co., Kob.nh-n H.IWup

CHiiiTTaius l Oftmiwi - KØBENHAVN