• Align video display edge here. •

# Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

NR. 6 - 1965
57. årgang

INDHOLD

Vegetarkost — en helsefaktor

●

Vær god ved Deres nyrer!

●

Kost mod kræft

●

Kursus og studiekreds

●

Verdenskongressen

●

Slankhedens A B Z

●

Sådan var de ikke i begyndelsen

●

Bliver De da aldrig klogere?



Vinterdag i Søborg mose

PRIS: KR. V

**Vegetarisk Tidsskrift**

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktør
Hans Hansen

Redaktion og ekspedition:
Lundsgade 10, København O
tlf. Øbro 538

Udkommer med 6 numre pr. år

Abonnement kr. 12,-
Løsnummer kr. 2,-
Oplag 1500 eksemplarer

Optryk af bladets artikler er tilladt mod kildehenvisning og et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:
1/1 side ..... kr. 196-
1/2 side ..... kr. 104-
1/4 side ..... kr. 56-
Bagsiden ..... kr. 220,—
Minimum ..... kr. 5,—
Millimeterpris ..... kr 0,60
Rabat ved flere indrykninger

Postgirokonto: 2 56 56

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter, og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

Dansk Vegetar- og Råkostforening
Kontor:
Lundsgade 10, København O
tlf. Øbro 538

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17-18

Formand:
Assistent Harry Hansen
c/o Sdldedernunn, Ordrup Jagtvej 6 C,
Charlottenlund, tlf. Ordrup 4964

Næstformand:
Fru Else D. Nielsen, Elmegade 6,
København N

Kasserer:
Revisor Laursen

Sekretær:
Fru A. Laursen

Medlemskontingent årligt:
Enkelt medlem ..... kr. 15
Ægtepar ..... kr. 20
Pensionister og medlemmer under 18 år ..... kr. 10

## Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

**København:**
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36-38, tlf. 11 86 00
Åben alle dage kl. 11—19.

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

Udbringning af rikost: Mie Andreasen, Studiestræde 32, tlf. Palæ 1232 (træffes bedst før kl. 9).

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

## Helsekostforretninger

**Kobenhavn:**
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. 15 00 62.
Udsalg fra Rlkostdepotet, St. Kongensgade 36.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 81 76.
E. Jensen. Frederikssundsvej 111, tlf. 34 51 42.

**Vejle:**
Vejle Reformkost, Vesterbrogade 61, tlf. 4342.

**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.

Sats: Svend Vadsholm, Mejlgade 61 Århus

*Vegetarkost-*

# en helsefaktor

*Denne artikel har i det væsentligste forbindelse med dr. phil. Henning Karstrøms indlæg i den første nordiske helseforskningskonference, der for nylig fandt sted i Upsala. Konferencen havde til formål at stimulere til et objektivt og videnskabeligt syn på den vegetariske bevægelses mål og metoder.*

Plejen af vort helbred er et særdeles omfattende emne, idet der er mange faktorer, som har med helbredet at gøre. Der er læger, som mener, den egentlige årsag til de fleste sygdomme hos kulturmennesket skal findes i sygelige foreteelser i menneskets åndelige eller sjælelige liv, d. v. s. indre uløste problemer, modsigelser og konflikter, som forårsager indre spændingstilstande og oprevethed. De kendte amerikanske psykiatere BOND og MENNINGER udtaler, at kun 0,7 % af kulturnationers mennesker er helt psykisk og fysisk raske og sunde. Resten - 99,3 % - er mer eller mindre syge i sjæl og sind netop på grund af disse indre sygelige spændinger, som med deres uløste problemer og skadelige komplekser efterhånden kan nedbryde selv den stærkeste konstitution.

Foruden af disse indre helsefaktorer er vort helbred for en stor del også afhængigt af ydre faktorer som daglig motion i frisk luft, tilstrækkelig søvn, hvile og rekreation, passende afslapning, hensigtsmæssig påklædning o. s. v.

Men eftersom vort legeme opbygges af den føde, vi indtager, er vor føde vel nok den vigtigste af de ydre helsefaktorer, imod hvilken kulturmennesket i vor tid forbryder sig groft, til trods for at den moderne ernæringsvidenskab allerede i mange år har advaret mod menneskets forkerte spisevaner.

**Det er tydeligt, at den vegetariske kost af vor tids ernæringseksperter begynder at blive mere og mere accepteret og påskønnet.**

Den kritik, man sidst i det 19. og i begyndelsen af det 20. århundrede rettede mod den vegetariske kost, er faktisk så godt som forstummet i vor tid. Det var først og fremmest på to punkter, man angreb den vegetariske kost:

**1. Vegetabiliers lave proteinindhold**

Eftersom man mod slutningen af det 19. århundrede - først og fremmest som følge af de berømte tyske forskere LIEBIGs og VOITs undersøgelser - havde fået den fuldstændig forkerte opfattelse, at proteinet var menneskets vigtigste næringsstof, og at mennesket behøvede store proteinmængder - ifølge Voit skulle menneskets daglige gennemsnitsbehov være 118 g - regnedes vegetabilier på grund af lavt proteinindhold for dårlig menneskeføde.

**2. Det vegetabilske proteins lave »biologiske værdi«**

Da man ydermere kom under vejr med, at det animalske protein i forhold til sin »biologiske værdi« var af betydelig højere kvalitet end det vegetabilske, har den vegetariske kost lige til vor tid haft et dårligt ry også blandt den store almenhed, hvad der medførte, at en vegetar ofte blev betragtet som en uvederhæftig fantast.

Efter at man blev klar over de uundværlige aminosyrers betydning for menneskets ernæring, mener man med et protein af »høj biologisk værdi« et sådant protein, i hvilket de uundværlige aminosyrer forekommer i det mest ideelle mængdeforhold.

Begge ovenfor anførte argumenter mod den vegetariske kost er imidlertid fuldstændig blevet kuldkastet af den moderne ernæringsvidenskab:

Det er ganske vist rigtigt, at vegetabilier i reglen indeholder mindre protein end de animalske produkter, men man har opdaget, at menneskets behov for proteiner er betydeligt mindre end først antaget — nemlig kun ca. V4 af de Voitske normer. Endvidere fandt man, at de store proteinmængder på ingen måde fremmer menneskets helbred, men tværtimod er skadelige - *ja, når det drejer sig om store mængder kodprotein ligefrem farlige.*

VOR TIDS FARLIGE KØD

Lad os i denne forbindelse blot nævne en sådan sag, som at leveren på endda op til 70% af de kreaturer, der sælges til slagterierne, er så hårdt angrebet, at den ikke dur til menneskeføde, men må kasseres. I dyreorganismen har leveren som bekendt til opgave bl. a. at udskille alle giftige og skadelige stoffer, som med føden evt. havner i blodet. Hvis nu et dyrs lever er stærkt angrebet, betyder dette, at den ikke formår at udføre sin normale funktion, og at i det mindste en del af giftstofferne havner i vævene.

Man spørger da uvilkårligt: Hvordan er det med kødets kvalitet hos disse leversyge dyr? Og mælkens? Man har forklaret, at denne leverskade hos malkekvæget sandsynligvis skyldes en alt for kraftig opfodring med vitaminfattigt, købt kraftfoder for at opnå så høj en mælkeproduktion som muligt.

Med hensyn til det vegetabilske proteins lave »biologiske værdi« i sammenligning med det animalske, har man fundet, at endog dette argument, når det drejer sig om proteinets kvalitet i de *enkelte* vegetabilier, stort set er rigtigt. Men hvem af os spiser udelukkende gulerødder eller udelukkende majs- eller hvedemel? Jo, i mange u-lande lever man faktisk af en sådan ensidig vegetarisk kost, og det almindelige resultat er mangelsygdommen *Kwashiorkor,* der opstår som følge af mangelfuld proteinernæring.

ALSIDIG VEGETARISK KOST

Men i vore lande sørger man jo i almindelighed for en alsidig vegetarisk kost. Omfattende undersøgelser udført dels på Loma Linda University ved Los Angeles dels på Bundesanstalt fiir Qualitätsforschung pflanzlicher Erzeugnisse i Tyskland (prof. Schuphan) har vist, at de forskellige grønsager i en alsidig vegetarisk kost kompletterer hverandre, idet de nødvendige aminosyrer, som mangler eller forekommer i underskud i én plantearts protein forekommer i overskud i en anden arts protein.

Det har vist sig, at en alsidig vegetarisk kost med hensyn til protein faktisk aldrig er underlødig hverken kvalitativt eller kvantitativt. At det forholder sig således, viser bl. a. forsøget på Loma Linda klart og tydeligt.

RÅKOST-TRIUMFER

I spørgsmålet om råkostens værdi som menneskeføde er vegetarismen faktisk i vor tid i færd med at fejre de helt store triumfer. Det er først og fremmest på prof. A. I. Virtanens laboratorium i Helsingfors, hvor man i de sidste år har været flittigt beskæftiget med at isolere hidtil ukendte substanser fra forskellige planter. Man har opdaget, at råkosten indeholder



**hvis De har lysf**

til at lære esperanto, kan De få undervisning på aftenskoler og private kurser landet over. Hvis dette ikke er tilfældet, der hvor De bor, eller er De forhindret i at følge undervisningen, findes der andre måder at lære det på. F. eks. har Linguaphone et kursus også i esperanto. — Mange brevskoler, f. eks. Danmarks Brevskole i Hellerup eller den statsstøttede brevskole i Tåstrup har gode esperanto-kurser. Endelig er der også Esperantoforeningen for Danmarks korrespondancekursus samt en del lærebøger til selvstudium.

Skriv til en af de ovennævnte om yderligere oplysninger eller til Esperantoforeningen for Danmark, Uffesvej 17, Århus C.

---

enzymer, der frigøres, når plantevævene tygges i stykker. Disse enzymer påvirker derefter visse stoffer, som forekommer i den ukogte og itutyggede plantemasse, således, at der af disse primære substanser ad enzymisk vej dannes nye stoffer. Disse sekundært dannede stoffer er ofte fysiologisk meget aktive og giver os forklaringen på, hvorfor råkosten i næringseffekt ofte er helt forskellig fra kogt vegetarisk kost, hvor enzymerne ødelægges ved kogningen.

*(oversat af S. Laursen)*

*Dr. phil. HENNING KARSTROM har skrevet en serie artikler om de seneste resultater inden for international ernæringsforskning. Vi påbegynder denne serie i næste nummer af V.T.*

**Skodsborg produkter**

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER De anbefales: Skodsborg prima gTanola. æblebladc-te, pulverkaffen „KWICBRU", appelsin- og ananasdrik. urtc og gærextrakten „B-V1TA", glutenola, carno til fais, beuf og frikadeller, bonnesteg. linscpostcj, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolcnc, protose, lyn saucepulvcr, veg. sylte, jordnoddesmor, fineste veg. margarine „NUTANA", veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brod: Grahams- og fuldkornshvedebrød. Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

DEN SANITÆRE FQDEVAREFABRIK
Baldersgade 14, Kobenhavn N.
Taga 2S9 — Taga 64S9.

FIREKORNSBRØD

**Grahamsbrød, Tvebakker m.m.**

Alt bagt af

**DEMETERMEL**

(biodynamisk dyrket korn)

Bagermester Jens Toft.
Mejlgade 78 a, Århus C, tlf. 2 21 27

Forhandles hos:

»Vegetaren«, Dæmningen 38, Vejle, tlf. 4342; »Sund Kost«. Gråbrodregade 9, Kolding, tlf. 2 71 21; fru T. Nielsen. Danmarksgade 4. Ålborg, tlf. 2 51 20; S. Vadso, Mejlgade 67, Århus C, tlf. 2 66 18.

Forhandlere i andre byer kan optages.

## Ån
I ordet frit - I

Det er naturligvis rigtigt, at vi vegetarer må føle os overbeviste om vort standpunkts rigtighed for at øve indflydelse på den store majoritet, som spiser kød.

Spørgsmålet er blot, om vi kommer ret langt med en fordømmende indstilling, som i andres øjne nødvendigvis opfattes som fanatisk sekterisme.

Jeg er fuldstændig overbevist om, at vi ville nå meget længere, om vi kunne komme den uforstående fordømmende indstilling til livs og i denne forbindelse er det trods alt resultaterne, det drejer sig om.

**Slufreplik fra hr. Schleicher fil „balløven"**

Med venlig hilsen
/. *Schleicher.*

# Min bedste medicin

ALMA NISSEN, den danske diætspecialist på BRANDALS hålsohem i Södertälje, Sverige, hvis reumatikerkur vækker stor opmærksomhed blandt læger, specielt i Norge, beretter her om sit syn på gulcrodssaften som helsefaktor.

Man må som diætspecialist gå ud fi.i at de fleste mennesker har mangel ;u mineralsalte og vitaminer. Det gælder om for disse mennesker i første omgang at genopbygge organismen, så de kan overvinde svagheder og sygdomme. Den rette måde at helbrede en sygdom er givetvis at fjerne sygdomsårsagen, samtidig med at man understøtter organismens egne. lægende kræfter. Specielt når det gælder reumatisme, har jeg set et vidunderligt resultat af gulerodssaften. Denne råsaft har så høj en næringsværdi, at et menneske kan leve udelukkende af den i op til 40 dage, uden at føle sig træt, sulten eller nedsat på nogen måde. Denne råsaftkur aflaster samtidig organismen for tungt fordøjelsesarbejde.

Gulerodssaften indeholder bl. a. A- og D-vitamin, B og C i små mængder samt æterisk olie, karotin, fosfor, kalk, æggehvide og sukker. Desuden har den visse antiseptiske egenskaber, som bidrager til at hindre forrådnelsesprocesser i organismen, hvilket påvises af professorerne Metchnikoff og Kellog m. fl.

I gulerodssaften findes en rigdom af karotin, forstadiet til vitamin A, som er bygningsmateriale for slimhinderne. Disse er jo for den glatte muskulatur, hvad huden er for den ydre muskulatur. Bliver slimhinderne underernærede, hvilket sker ved mineralmangel i føden, skades de let, og den glatte muskulatur kan da blive indkørselsport for farlige bakterier. Man løber ingen risiko for at overdosere med gulerodssaftens karotin (se prof. von Wendt).

Fremstående læger, frem for alt i Amerika, anbefaler gulerodssaft ved et stort antal mangelsygdomme. Selv har jeg som sagt fundet den særlig velgørende for reumatikere. Ja, uden gulerodssaft og urteafkog var min reumatikerkur utænkelig. En avis rubricerede fornylig: »50 måder at helbrede en forkølelse«. Man synes, det skulle være besværligt at holde rede på så mange måder! En almindelig forkølelse har jo altid en slimhindesvækkelse til grund. Hvor meget lettere var det da ikke blot at forsøge *med én kur: gulerodssaften!* Især burde vi alle drikke gulerodssaft efterår og vinter for at forebygge infektionssygdomme og træthedstilstande.

I mit hjemland, DANMARK, betragter man med rette guleroden som den største blandt alle rodfrugter. Der kalder man den »KONG GULEROD«. Og det hædersnavn burde den også have her i Sverige.

Særtryk af REFORM, kundeavis fra Riksförbundet för Reformkost i Sverige.

Oversat af Else B. Nielsen.

# Vitaminer

*A-vitamin* modvirker natteblindhcd, nedsat modstandskraft i hud og slimhinder samt infektionssygdomme. A-vitaminet forekommer hovedsagelig i mælk, smør, gulerødder og grønne blade.

*li-vilamin* giver bedre stofskifte, styrker nerver og hjerte, afhjælper træthed, nervøsitet og søvnløshed. Vigtig for celleåndingen og nydannelse af røde blodlegemer. B-vitaminet forekommer hovedsagelig i gær, sojabønner, linser, naturris, majs, fuldkornsprodukter, frugt og grønsager, især røde druer, abrikoser, citroner, appelsiner, gulerødder, pastinak, grønkål, spinat og hvidkål.

*C-vitamin* modvirker infektionssygdomme, løse tænder, blødninger i huden. Forekommer hovedsagelig i al slags frugt, især citrusfrugter, hyben og solbær. Desuden i rå sauerkraut, grønkål, spinat, salat, kartofler, hvidkål, løg.

*D-mtamin* regulerer kalkstofskiftet og er vigtig for knogleopbygningen. Forekommer hovedsagelig i hvide bønner, frisk mælk, løg, gulerødder og bladgrønsager.

*E-vitamin* er frugtbarhedens vitamin. Er desuden vigtig for hjerte- og kirtelfunktion samt celleåndingen. Forekommer hovedsagelig i nødder, sojabønner, salat, fuldkornsprodukter, klid, kim, kimolie samt majsolie.

Udover de nævnte vitaminer findes endnu nogle, som har betydning for helbredet, men disse indgår alment i den naturlige kost.

Til dækning af vitaminbehovet anbefales det at indtage mest mulig næring i frisk, rå tilstand.

*Efter Ragnar Berg og A. Thun fors.*


**Så er det nu!**
Man kobcr sund kost
i „VEGETAREN" i Vejle.
Vi har alt til reformkost og diabetikerkost
og sender over hele landet.
Autoriseret Demeter-forhandler
Reformkostforretningen
„VEGETAREN"
D.-emningcn 58 - 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 skonneste omgivelser til spadsereture.
Herlig udsigt over Svendborgsund.
Vegetar- og råkost.
Moderniserede og nye vxrclscr.
Moderation uden for sxsonen. Aben hele året
Eva og Harry Karbiek

*Veer god ved*

# Deres Nyrer!

Af dr. Anker Christensen, Lyngby

Nyrerne er legemets filtrérstation. Nyrer, der fungerer, som de skal, skaffer legemet af med affaldsprodukter, der er oplost i blodet, bortset fra enkelte giftstoffer, der udskilles gennem leveren. Dette finder sted som folge af den store mængde vand, der passerer gennem nyrerne. En væskemængde, der svarer til ca. 200 litei vand, passerer daglig nyrerne, og heraf udskilles ca. 1 liter som urin. I denne urin er der opløst mange salte og mange affaldsstoffer, som det er nødvendigt for legemet at skille sig af med.

For at holde nyrerne i en god funktionstilstand er det vigtigt at drikke en vis mængde vand hver dag — *hvor meget,* man skal drikke, vil variere fra klima til klima, fra person til person og vil i øvrigt afhænge af vedkommendes aktivitet og vaner. Børn behøver mere væske end voksne, idet voksne ikke udskiller så meget gennem hud og lunger, som børnene og de unge. En person med hårdt legemligt arbejde en varm sommerdag behøver store mængder væske på grund af det store væsketab gennem sved. I koldt vejler væskebehovet meget moderat. Variationen her kan være så stor som fra over 2 liter på den varmesommerdag til $^{1}/_{i}$ liter dagligt i koldt vejr.

Skulle man anslå et gennemsnitstal for den mængde væske, det er tilrådeligt at drikke, må det blive ca. 6 glas vand om dagen eller tilsvarende mængde anden væske. Denne væskemængde er tilstrækkelig til en rimelig gennemstrømning at de fraførende urinveje, således at mulige affalds- og giftstoffer kan blive opløst og udskilt. Ved mindre væskemængder bliver urinen tilsvarende koncentreret, og en stærkt koncentreret urin kan irritere slimhinderne i urinvejene. Dette kan føre til infektion i nyrebækken eller nyrer, ligesom den koncentrerede urin kan føre til dannelse af nyresten.

På den anden side er det næppe klogt at drikke *for meget* væske. På samme måde som vi forsøger ikke at overbebyrde vor hjerne eller vort legeme, bør vi også være moderate i vore krav til de forskellige organers funktioner - og dette gælder måske særlig nyrerne.

En rigtig kost er vigtig for at opretholde en god nyrefunktion. Mange mener, at det er nødvendigt at tilføre organismen et stort base-overskud gennem kosten. Det er muligt, at et base-overskud kan gavne ved visse tilstande, men i almindelighed må man nok tilråde en kost, der nærmest giver en neutral urin, og et stort base-overskud gennem længere tid er ikke gavnligt, tværtimod kan det give både nyreinfektioner og nyresten. De fleste frugter er base-dannende, måske med undtagelse af svesker, tranebær og enkelte andre. Alle frugter er selvfølgelig god og gavnlig føde, men på grund af deres base-dannende egenskaber, bør de nydes med måde, og ikke bevidst for at udelukke syredannende føde. En vel afbalanceret kost er det bedste for alle kroppens organer og funktioner og særligt nyrernes funktion.

Det er nu og da blevet hævdet, at æggehvidestof er skadeligt for nyrerne. Dette er kun sandt, hvis æggehvidestoffet indtages i store mængder. Tværtimod, for lidt af denne basis-føde kan forårsage nyrebeskadigelse og dårlig nyrefunktion. Selv når nyrerne har været syge, kan der være behov for ekstra æggehvidestof, og dette gælder særligt, hvis der er udskilt store mængder æggehvide i urinen. Men lad os huske på, at moderat brug af æggehvidestof i et vel afbalanceret måltid er en af de måder, hvorpå De kan være rigtig god ved Deres nyrer.

Endelig er det værd at nævne visse ting, De bor holde Dem fra, hvis De vil være god ved Deres nyrer. Dette gælder for eksempel store mængder ol. Ligeledes store mængder te eller kaffe. Eller for meget salt i eller på maden, for slet ikke at tale om peber. Peber burde helt undgås, idet peber er et af de stærkest irriterende stoffer for nyrerne.

Der kunne nævnes mange andre ting og forhold, som er af betydning for nyrerne. For eksempel vil alle forhold, som holder legemets blodtryk i ave, indirekte være af betydning for nyrerne, og hvile og afslappelse er i denne forbindelse meget vigtig. Men lad os standse her. I det allerede nævnte finder De nogle af de vigtigste forhold nævnt, og såfremt De følger disse regler, vil De finde, at De er medvirkende til at opretholde en god funktion af dette livsvigtige organ - De folger da opfordringen: *Vær god ved Deres nyrer.*

(Artiklen venligst overladt os af Sundhedsbladet)



**Reformkost - Diabetikervarer**

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middclhavssalt).
Kcmikalicfrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigncr. noddcr.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrod.
Koldprcssedc olier, bl a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a Nutana.
Ilvidlogsbær, krydderurter. Birchcrmu>li.
spischirsc, hirscflagcr, hvedekim.
Skodsborg, produkter, olgær. pollen.
Tandpasta Osmodcnt m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . Kobenhavn O
Tlf. Obro 24 . Postkonto 116 597

**Biernes**
**vidunderstof**
**POLLEN-tabletter**

●●●

**Forlang de tyske API-Pollen**

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

**tyske API-POLLEN-tabletter**

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. Kr. 9,35 pr. 100 tabl. (ca. 30 dages forbrug).

NYHED! Ekstra stærke API-Pollen kapsler indeh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen + 205 mg hvedekimsolie kr. 13,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Sogade 39. K. Telf. 15 81 76

Estrid og Emil Vodders Klinik
for Massage- og Lymfe-drainage
Ostcrbrogadc 29 Obro 3824

# Kost mod KRÆFT

*I listen over foreningens boger finder man dr. Jobs. Kulils bog »Kost mot Kråfta«, som for to år siden udkom på svensk efter tilskyndelse af DR. SIGNE DANIELSSON. ingen i Sverige kender dens baggrund bedre end hun. I det følgende kommenterer hun dens forebyggende virkning.*

Er kræft smitsomt? I så fald må der findes et »smitteemne«. Allerede i 1908 påviste man et sådant i blodet ved den såkaldte honseleukæmi. Senere har man også opdaget kræftfremkaldende virusarter hos visse pattedyr.

Men gælder det samme for mennesker i Nogle tyske forskere mener dette, og dr. W. Schmidt. Danzig fremstiller en virksom kræftvaccine, mens en anden tysk forsker, dr. Schellcr, har fundet, at flertallet af den kræftsyges rode blodlegemer indeholder en dannelse af karakteristisk udseende, der begynder som en lille »prik« og til slut udfylder hele blodlegemet. Ifølge dr. Kuhl formindskes disse dannelser ved mælkesur diæt for tilsidst at forsvinde helt sammen med svulsten. Hvis en sådan patient udelader mælkesyrefaktoren i sin - ellers fuldgyldige - kost, er der en vis udsigt til, at hele sygdomsbilledet vender tilbage.

Dette taler for, at et evt. smittestof ikke dor, men kun bliver uvirksomt i mælkesurt miljø. Her må man sande Pasteurs ord: »Miljø betyder alt - bakterier intet.«

Men selvom man ikke kan sætte lighedstegn mellem »bakterien« og de Schellerske blodforandringer, så bekræfter disse dog, at kræftsygdommen aldrig er begrænset til den lokale svulst. Man har nemlig kunnet konstatere, at disse typiske blodforandringer begynder flere år inden den lokale svulst bryder frem. Dr. Kuhl påpeger, at dette forhold maner til stor tilbageholdenhed ved blodtransfusion.

Hvordan kræften spredes ved vi ikke. Nogen umiddelbar smitterisiko har man ikke kunnet påvise. Derimod er vi sikkert i meget stor udstrækning skjulte smittebærere. En sådan skjult infektion er sandsynligvis en forudsætning for, at de kræftfremkaldende skadeligheder (tobak, bcsprøjtningsmidler, levnedsmiddelti Isætninger, luftforureninger, slag og stød, psykisk ubalance o.s.v.) skal kunne udløse sygdommen.

Stort set har de alment udførte behandlingsformer: operation, bestråling og væksthæmmende midler vist sig utilstrækkelige som kræfthæmningsmiddcl. Sygdommen griber om sig med en frygtelig hastighed og er blevet vor tids største farsot. Vi bliver sikkert tvunget til at søge effektive helbredelsesmidler ad helt andre veje, hvilket enkelte personer i forskellige dele af verden også har gjort.

Den eneste jeg ved, som har trukket klare retningslinier op til kræftens forebyggelse, er dr. Johannes Kuhl - med sin mælkesure fuldværdskost.

*Oversat af Else B. Nielsen.*
fra »Vegetarianen«



# FORENINGS-NYT

**Den i forrige nr. om^a^e**

SAMTALEKREDS

over læge John Olesens bog RASK - OG DOG SYG med demonstration af øvelser til bedring af kredsløbet begynder tirsdag den 8. februar 1966 kl. 19.30 på Øster Farimagsgades Skole, værelse nr. 12, 1. sal, Malmøgade 16, København.

KURSUS I MADLAVNING

begynder onsdag den 9. februar 1966 kl. 18.30 i samme skoles skolekøkken (værelse nr. 21, 3. sal). Mødetidspunktet for de resterende lektioner vil blive aftalt den første aften.

Da begge hold får kommunalt tilskud, bliver udgiften for hver deltager kun et indmeldclsesgebyr på kr. 10,00 pr. hold. Madkursets deltagere må dog desuden betale kr. 1,00 pr. gang til dækning af ingredienser ved madlavningen. (Indmeldelsesgebyret betales første aften).

Et holds varighed: 10 gange å 2 timer.

MØDE I ROMA

kl. 20.00

Torsdag d. 24. februar 1966 taler en sjælden men velkendt gæst

FRU JULIA VØLDAN

i restaurant ROMA. Østerbrogade H5, Kobenhavn.

Emne: ERNÆRINGEN I RELATION TIL DE forskellige MENNESKETYPER

Efter foredraget vil der blive lejlighed til at stille spørgsmål.

Entre for medlemmer kr. 2.00

Entre for ikke-medlemmer kr. 3.00

LTrte-te med kage kr. 2.50

**Novo mondo - en ny verden**

Forfatteren til bogen »Vegen til Verdensfred«, *Gunnar Iiugland,* indleder om ovennævnte emne onsdag den 16. marts kl. 19.45 i Unitarernes Hus, København. Efter diskussion og eventuelle spørgsmål bliver der om muligt forbundsdannelse (sektion af »universelt forbund for verdensfred ved universel kærlighed«).

Programmet bliver meget sensationelt og eksplosivt (bl. a. om vegetarismens og alle andre idealismers afgørende betydning som fredsfaktorer). *Nævnte bog kan købes eller bestilles på foreningens kontor for kr. 8,40.*

TEOSOFISK SAMFUND

Nationalmuseet, Frederiksholms Kanal 12.

Mandag den 7. februar kl. 20.00 pre.

Studiemøde - indlæg med efterfølgende gruppesamtaler om:

DYREUDVIKLINGEN OG DEN TREFOLDIGE LOGO s ARBEJDE.

Mandag den 21. februar kl. 20.00 pre.

Studiemode om: DET UDVIKLENDE LIVS RIGER.

# IVU's 18. verdenskongres

*28/8 - 4\9 1965*

*Referat fra I.V.U.s IS. verdenskongres, hvor Niels Nielsen repræsenterede Dansk Vegetar- og Råkostforening*

(Fortsat fra forrige nr.)

Dr. *G. Largo* talte om »lægernes syn på vegetarismen«, og hans frue, dr. B. *Latto* om »nylige fremskridt for naturhelbredelsen og vegetarismen i Europa«.

*Walter Fliess*. grundlægger af Vega-restauranten i London og flere tyske restauranter, talte om »den vegetariske madlavnings kunst«. Han mente, der var klienter nok til mange flere vegetariske restauranter, hvis det var muligt at finde kvalificerede køkkenchefer. Interesserede burde gennemgå kurser på almindelige kokkenskoler for at lære madlavning for større bedrifter.

Dr. *Aly* (Sverige), talte om »de videnskabelige resultater af 20 vegetarers fastemarch«. De gik 500 km fra Kalmar til Stockholm *fastende.*

Fru *Aly* berettede om Hermann Gmeiner og hans SOS-børnebyer for forældreløse børn, et foretagende, som begyndte i Østrig for 15 år siden, men nu har 24 børnebyer (flere med mange »hjem«) i 7 lande og 33 under opførelse i yderligere 15 lande. De støtter sig til over 2 millioner venner i alle lande (1.200.000 i Østrig), som ved at betale 5 sv. kroner kvartalet bidrager til driften af hjemmene, hvis idé det er at være virkelige *hjem* for børnene. Derfor er der højst 10 børn i hvert hjem, piger og drenge af forskellig alder under ledelse af en »mor«, som vedbliver at være børnenes mor, også når de efter skolegang i den lokale skole kommer på SOS-byernes højere skoler eller fagskoler. Fru Aly talte varmt for oprettelse af et *vegetarisk* hjem under SOS-organisationen og har allerede fundet støtte for sagen. Jeg gjorde hende opmærksom på, at den danske forening disponerer over et fond beregnet for et vegetarisk børnehjem.

Dr. *Ralph Benner* (Schweiz), talte om »vegetarismen fra et praktisk synspunkt«. Han nævnte, at der nu i Schweiz er en større forståelse for vegetarismen, men et voksende forbrug af kød, sukker og alkohol. Han stemplede prof. Kiihnaus moderne teori, at nutidsmenneskets hjerne og nerver forlanger mere kød, som vrøvl. Der er mere æggehvide pr. enhed i grøntsager end i kalve- eller svinekød (29 gange mere i grønkål). Men vitamin B12 er nødvendigt, og ikke alle mennesker producerer det selv. Det fås som biprodukt ved fabrikationen af streptomycin fra en jordbundssvamp.

Dr. *Wokes* fra »det vegetariske næringsforskningscentrum« talte om »moderne veganism«, og dr. *Stoddard* om »udviklingen i plantemælkproduktionen«. Af hensyn til vegans og dem, der er allergiske over for komælk, har man i adskillige år forsøgt at fremstille en mælk af planter, specielt grønne blade. Det er nu lykkedes. Det er indholdsmæssigt en mellemting mellem ko- og kvindemælk, dobbelt så dyrt som komælk. Ved større produktion bliver det billigere, og det er fri for enhver smittekilde og for penicillin og andre medikamenter, som ofte findes i komælk. Men smagsprøven smagte ikke som komælk!

Dr. *Marquette* (Frankrig), talte om »vegetarismen og menneskelig fuldkommeliggørelse«. Han mente, at inden så længe ville regeringerne være tvungne til at kræve jorden brugt til havebrug i stedet for til kvægavl for at skaffe mad til verdens voksende befolkning. Han omtalte præstationerne af de vegetariske elever ved Wycliffs college og profeten Daniels kost. Han mente, at slagtning ville ophøre, hvis kødspiserne selv skulle være slagtere, og stemplede udtrykket »dyrevenlige jægere« som humbug.

*Geo Hiller*, formand i Vegetarier Union Deutschland, talte om »Vegetarismen i Tyskland«. Han hævdede, at ungdommen ikke kan vindes ved at tale om livsreform og øget sundhed, men den går med, når det gælder at skaffe en bedre menneskehed.

Dr. *Pais,* formand i den hollandske forening, talte om »Vegetarisme nu og i fremtiden«. Han påviste, hvorledes vegetarisme i Vesten betød en kamp mod skik og brug, medens den i Østen var for bevaring af gamle sæder.

Dr. *Nussbaum* (Frankrig), talte om »vigtigheden af fuldværdig føde«. Han hævdede, at vegetarisme ikke bare betød afhold fra kød. Han mente, vitaminernes betydning blev overdrevet, og advarede mod de syntetiske vitaminer, hvis eftervirkninger ikke var tilstrækkeligt udforskede. Han fremholdt også cellulosens betydning i fordøjelsesprocessen.

Fru *Isabel James*, guldmedaljevinder i den fornemme salon culinaire, talte om »brugen af fuldværdige fødemidler«, og viste flotte farvefilm fra flere udstillinger.

*Fru Brady* fra »jordsammenslutningen« talte om »forsøgsarbejdet ved Haughley« (uden kunstgødning). Hun hævdede, at med opgangen i kvantitet fulgte en nedgang i kvalitet, at vor føde skal dyrkes, ikke fabrikeres, og at menneskets dygtighed er vokset stærkere end dets visdom.

*King Harris,* rektor ved St. Christopherskolen, talte om denne 50 år gamle vegetarskole med 400 elever fra 39 lande, deraf 220 på kostskolen.

Dr. *Skriver* af Nazaræerordenen (Tyskland), talte om »den sande opfattelse af vegetarismen«. Nazaræerne (»de ukristne«), mener, at Jesus var vegetar, at det, der i evangelierne synes at modsige dette, beror på misforståelser og fejlagtige oversættelser. Han angreb videnskabsmændene: en kødspisende videnskabsmand kan ikke udtale sig om vegetarismen, han er ved sin kost forudindtaget. Skriver havde haft tid til eftertanke i enecelle i Hitler-tiden. Han var en meget ivrig fortaler for veganismen. Brug af mælk forudsætter drab af tyrekalve og gamle køer, unddragelse af mælk fra kalvene, kunstig befrugtning o.s.v. Brug af æg betyder drab af hanekyllinger, af gamle høns og anvendelse af batterisystemet (tvungen ubevægelighed). Han mente — sikkert med rette — at det er vanskeligere for en vegetar at blive vegan end for en kodspiser at blive vegetar, og han stillede strenge krav til ærlighed og konsekvens.

Fader *Wrighton* talte om »det katolske syn på vegetarismen«, og citerede så mange skriftsteder til fordel for vegetarisme, at man skulle tro, alle bibellæsere måtte blive vegetarer.

Prof. *Brockhaus* (Tyskland), talte om »en vegetarisk lærer i en ikke-vegetarisk skole«. Han mente, det muligvis

# Slankhedens ABZ

Boganmeldelse ved Hans Maj

Knud Lundberg: *Slankhedens ABZ*

Slankhedens ABZ fylder med sine 268 sider lidt vel meget på bekostning af indholdet. Papiret er dårligt ligesom de mange illustrationer, der stort set kun tjener som fyld.

Bogen, der er skrevet i leksikonform. er let at slå op i, men skæmmes af alt for mange gentagelser, der kunne have været erstattet af henvisninger til tidligere sagte ting. Men det er naturligvis altsammen medvirkende til at give den kod på og gore den fed og dyr.

Vegetarisme har Knud Lundberg - uvist af hvilken grund - ikke meget tilovers for, og han mener ikke, at den har meget med sundhedsbestræbclser at gore, selv om man dog bor komplimentere ham, når han så rigtigt siger, at vegetarer i de fleste tilfælde er slanke.

Forfatteren har formentlig aldrig observeret den kendsgerning, at millioner af mennesker lever udelukkende af plantekost og tilsyneladende trives ganske godt derved. Oven i kobet har den kost det fortrin, at man bliver fri for det latterlige kalorietælleri og kender »Slankhedens ABZ" pr. instinkt.

Heller ikke vil anmelderen undlade at sige, at der skal et godt helbred og megen dumhed til for at give sig i kast med f. eks. portvinskuren, ligesom det heller ikke er på sin plads at anbefale alt det kaffeslabberads, som forfatteren gor sig til talsmand for.

Det er også en uhyrlighed af rang, når det i afsnittet om vegetarisme siges, al vort dårligste næringsmiddel jo netop er et typisk planteprodukt, nemlig sukker, og vort bedste velsagtens lever.

Det er ikke *fair play* at komme med en sådan sammenligning. - Så burde også den så godt omtalte lever være berøvet al saft og kraft, som det hvide sukker er det. Men naturligvis er det godt, om nærværende værk kan redde nogle stykker ud af sukkertroens osende ruiner.

I afsnittet om fedtmobilisering går forfatteren stærkt ind for, at man skal undlade at spise noget i morgentimerne. Det har man altså nu rent videnskabeligt fundet ud af. Det er interessant at se dette problem belyst ud fra en ny synsvinkel, for det er nemlig snart en menneskealder siden, en amerikaner, dr. Dewey, anbefalede formiddagsfaste som det bedste middel mod al slags dårligdom. Ligeledes er den nu afdøde svenske ernæringsreformator Are Waerlands kostsystem opbygget på en vis døgnrytme, hvor det netop hedder, at man så vidt muligt ikke skal konsumere kulhydratrig føde før kl. 12 nnddag. - Men det er godt at få slået fast på videnskabelig basis - på trods af »Gris på gaflen«-folk - at man ikke skal æde som en gris, så snart man har stukket benene ud af sengen.

De forskellige sportsgrenes betydning for at få huldet til at svinde betones stærkt, men man kunne nok ønske, at forfatteren havde haft lidt mere kærlighed til almindeligt korporligt arbejde, f. eks. havearbejde og brændehugning.

løvrigt er værkets kalorietabeller udarbejdet af professor Richard Ege, og så tror man vel den hellige grav vel forvaret. Men lad anmelderen citere en anden kapacitet, læge John Olesen: »Spørgsmålet om affedning er med andre ord langt fra løst gennem regulering af kalorietilførslen. Enhver faktor, der nedsætter venepumpens funktion, er et led i fedmens opståen, d. v. s. at kulde, dårlig ventilation, fysisk og psykisk overanstrengelse, vægten af den tilførte fode- og. væskemængde, og det hydrostatiske tryk kan være lige så vigtigt«.

Det er en kendsgerning, at mange hårdt arbejdende mennesker også kæmper med fedmens problemer, men dette siger bogen ikke så meget om, hvorfor anmelderen mener, at bogen burde have haft en anden titel, f. eks. »Slankhedens ABC". Den er i hvert fald ikke for viderekomne på det ernæringsmæssige område. *Hans Maj*

*Knud Lundberg:* Slankhedens ABZ.
268 sider - kr.: 46,50


¥

**B-vitaminer i naturlig form**

— vegetabilsk tonikum. Under navnrt Bcv i-tex fas nu en koncenIreret gaer-viiamin-ekstrakt med styrkende indhold af B-vitamin-kompleks. 1/2 teskefuld i en kop kogende vand giver en velsmagende drik. der nydes som bouillon.
Prøv Bevltex, nar tra-theden melder >ig — også som forret til middagen. Glas a 100 g fas pa apotekerne og i reformvarefomeningerne. Ivr. 6,00.

Genoralageniur.
F. !•'. Gonget og Co. kbhvn. — lltlkiup


**NYT fra Råkostdepotet**

Vegetabilske pulversupper

Otaly (saltfattig): Aspargessuppe, bL grønsagssuppc, blomkålssuppe. sellerisuppe, svampesuppe, tomatsuppe.

---

ville være bedre, om en vegetarlærerinde underviste i kødtilberedelse, end at hele madlavningsundervisningen overlodes til en kødspiser.

*Den britiske vegetariske ungdomsbevægelse* og den tyske reformungdom var godt repræsenteret. En del boede i telte trods det regnfulde vejr. De sang, spillede og dansede for os om aftenen og gav trambolin-opvisning.

2 eftermiddage var der *busudflugter* til seværdigheder i omegnen, f. eks. hertugen af Devons slot med mægtige haveanlæg.

Der var også afsat tid til *»Hjernetruster«,* både en mandlig og en kvindelig, og de fik mange spørgsmål besvaret.

Kongressen afsluttedes med *kostume*bal, hvor det viste sig, at lystighed hverken er afhængig af alkohol eller tobak — stimulanser, som overhovedet ikke sporedes under kongressen.

Medens det ved tidligere kongresser havde været nødvendigt at »invitere« pressen, mødte denne nu af sig selv, ikke blot de lokale blade, men også de store London-blade (ialt over 40), samt *radio og fjernsyn* — et tydeligt bevis på, at man ikke længere anser os for særlinge.

N. *Nielsen*

Tlf. 15 00 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
Kobenhavn K.

Alt i Råkost
Vegetarkost . Wacrlandskost
Sukkersygekost

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

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

De bedes venligst bestille varerne dagen for udbringningen

**WALA-ECKWÅLDEN**

Eliksirer: Rosen, Rønnebær, Enzian, Hvidtjørn (Crataegus), Abrikos, Kvæde og Slåen.
Samtlige eliksirer fremstilles uden kogeproces, men røres rytmisk med ægte rørsukker i udsøgt rent kildevand.

Til hudens pleje:
Citronbademælk. Slåenblomsthudolie, Rosencreme m. m.

Vi sender Dem gerne en brochure med udførlig omtale af de enkelte præparater og anviser den nærmeste forhandler.

Fås i helsekostforretninger m. v.

Eneforhandling for Danmark.
Kun en gros.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
København S.
Telf. Sundby 7078

# KØKKENKROGEN

*Råkostsalat:*

2 rødbeder, 1 gulerod, 1 bid selleri, 1 æble rives og dertil 1 kløft finthakket hvidløg samt et blad hakket gronkål. All blandes godt sammen med en marinade af koldpresset olie og citron, (evt. lidt honning).

*Spansk-nordisk salat:*

Lige dele finthakket hvidkål og fintskårnc spanske appelsiner blandes godt i en skål. Fintklippct persille stroes over.

*Rodbedesalat:*

Rårcvne rødbeder blandes med malede nødder i olicmarinade. Lidt reven peberrod og fintskåret purløg kommes i.

## Den slanke linie

*Dr. hc. Ragnar Bergs diæt forslag til afmagringskur:*

*om morgenen* på fastende mave: V« citron presses i [1]U 1 lunkent vand og drikkes.
*om morgenen* lidt senere: kun rå frugt, ved forstoppelse: kruska el. Bircher Miisli.
*til frokost:* årstidens rå revne grøntsager med kogte kartofler.
*mel lem målt id:* evt. lidt rå frugt.
*middag:* kogte grøntsager, grøn salat, kartofler, frugt.
*aften:* kamillete.

Husk at tygge godt. Intet brød. Brug kun 30 g fedtstof daglig, (koldpresset olie, Nutana marg. el. lign.). Maden bør være uden kogsalt, i hvert fald må der ikke bruges mere end 3 g havsalt pr. dag og pr. person i husholdningen.



## Det kan de også bruges til

Ikke alene indvendig fra har frugt og grøntsager en ualmindelig gunstig virkning, men som badevand og ansigtsmaske er det fine skønhedsmidler.

Tynde skiver frisk agurk lægges tæt over ansigtet, mens man hviler en stund. Tør efter med et blødt håndklæde.

Ligeledes kan et par æbler koges til en tyk grød sammen med mælk, hvorefter man bruger skønhedsmidlet tempereret corxi ansigtsmaske.

Persillesaft indgnides i huden og sidder natten over.

---

Fra »Evige Tanker«

En kreds af ansete videnskabsmænd sidder samlede for at drøfte et for menneskeheden vigtigt anliggende. Løsningen af den foreliggende opgave kræver grundig tænkning, klar logik og et nøje kendskab til samfundets og individernes skrøbelighed. Og hvad gør så blandt andet disse kloge mænd for at klare begreberne? De tager hver især en mørk stang op af brystlommen, tænder ild i dens ene ende og sutter på den anden, indtil røgskyer, der forpester den luft, de indånder, vælter ud af mund og næsebor.

Dersom man spørger disse lærde: »Hvorledes har 1 værnet om Eders egen livslykke?« ville de med forundring se på den naive spørger.

Den idé, at der for hver af dem har foreligget den fører-opgave gennem eksemplets magt at vise samfundet vejen til en bedre og lykkeligere tilværelse, har måske aldrig beskæftiget deres spekulative hjerner. Men hvorledes kan vore dages videnskabsmænd forvente at kunne løfte samfundet op til en højere og renere livsnydelse, når de har forsømt at løse opgaven indenfor deres egen snævre kreds.[J]

*A. Peschcke Koedt.*

**for sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede reformolier**

Koldpresset Majsolie og Naturquell Solsikkeolie fra Oskar Hein 01miihle$_T$ Goldbach am Main, repræsenteret for Danmark af firmaet MEDICIDAN v/ W. Claudi, Hornbæk forhandles af apoteker samt forende specialforretninger.

1

- Det er fejlagtigt at tro, at doden er en slags eksamen, man kan forberede sic ti! Den eneste forberedelse til døden er ar ignorere den og give livet, hvad livets er. Belønningen tilfalder altid den. der ikke arbejder for løn.

*Nis Petersen*

**NYT fra Råkostdepotet**

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

**Lahn Persienner**

Alle modeller — **stor kontantrabat. Snore,** stigebånd, reserv-**todele og rullegardiner.** Reparation straks **på stedet.**

**Telefon 29 41 02**

## *Foreningens bøger*

| | | |
|---|---|---|
| Ilindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved højesterelsadvokat Eivind Eckbo | kr. | 7,50 |
| Ilindhede som vi husker ham ... | kr. | 19,75 |
| Hindhedes skrifter — se fortegnelse i 1-2/64. pr. stk | kr. | 1,50 |
| samtlige skrifter | kr. | 35,00 |
| Hjort-Mouritzen: Genbo til Hindhede | kr. | 5,00 |
| John Olesen: Rask og dog syg — se anmeldelsen i 5-6/64 | kr. | 18,25 |
| Ehret: Sliirfri diæt | kr. | 6,75 |
| Elstrup Rasmussen: Vejen ud af lodevareforgiftningen | kr. | 1,00 |
| Boringvad: Llvsernæring og livsfilosofi, 2 bind | kr. | 50,00 |
| Ole Ramby: Spis naturligt | kr. | 1,50 |
| Ole Ramby: Naturlig ernæring., | kr. | 2,00 |
| Johannes Kuhl: Kost mot kräfta | kr. | 18,00 |
| GRONA ARSBOKEN (udgivet i anledning af Svenska Vegetariska Foreningens 60-års dag) . | kr. | 5,00 |

Medlemmer ydes indtil 20% rabat på foreningens litteratur

PLUS PORTO

Sæt X ved del ønskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

### Sådan var de ikke i begyndelsen

I århundreder havde gulerødder haft en gul rodmarv samt varierende form og storrelse.

Mellem 1920-30 foretog vækstforædlere i Amerika omdannelsesarbejde med gulerødder, for dels at få dem orangerode helt igennem (og derigennem mere karotinrige) og dels at få dem i en bestemt form og storrelse. Det var nærmest, fordi konservesindustrien onskede gulerødder med en mørkere rodmarv og et mindre spild.

For at få sådan en variant frem, måtte man først få fat i én gulerod med sådanne arveligt betingede anlæg. Dette fik man på følgende mode:

Mens gulerødderne stod på marken, tog man en prøve af marven på alle gulerødder med et fint glasrør. Alle de gulerødder, som havde en mørkere farve på rodmarven end den sædvanlige, lod man bære fro, og ud af disse tog man da ved høsten frøene fra dem, hvor roden havde den bedste form og størrelse.

Disse frø såedes året efter, og samme procedure foretoges - ialt i otte år, og efter tusinder af gulerødder samt prøver havde man den ønskede gulerod.

På samme måde, saint gennem krydsninger og rendyrkning, fik man en homogen. mørkerød rødbede frem, som savnede de typiske lyserøde ringe. For også at få den modstandsdygtig mod rodmug, udplantede man en generation på en mark blandt mugskadede rødbeder. De eksemplarer, som modstod mugsvampenes angreb gjordes til moderplanter for en ny modstandsdygtig sort.

Omkring 1920 begyndte forskerne i Amerika også at arbejde broccoli kålen frem. Den havde da mange små knopklaser for enden af spredte stilke langs stammen. Den da nye fryseteknik efterhstc en variant, som havde knopperne sandede i én klase i toppen af stammen. Kålen skulle da blive lettere at høste og pakke. Store marker tilsåedes med broccoli, og alle planter plukkedes bort. undtagen det lille fåtal, som viste tendens til at udvikle »paraplyhoved«. Ved at så frøene Ira disse og gentage samme procedure i ni år„ kom de frem til kålen med det ønskede udseende, et udseende som den har endnu i dag.

På samme måde kan andre grønsager omdannes.

*E. J.*




Til salg:

Biodynamisk dyrket hvede og kartofler. Æbler: Jonathan II, III.

Tlf. (09) 54 11 15.

Hans Foged, Staus Mollegaard, Tåsinge.

FRISK LUFT
får Dc bedst på en CYKEL
eller en AUTOCYKEL
Forende mærker luves 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 omfatcr Deres energital og en komplet liste over de kostbcstanddclc, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE

Burchesgadc 1 - Randers - fif. 2 3168

**Besøg østerbros** Vegetarforretning
SANAFER, Viborggadc 1, Øbro 4012
NB. Vi lukker om fredagen Vi time for solnedgang — og hele lordagen.

**NYT fra Råkostdepotet**

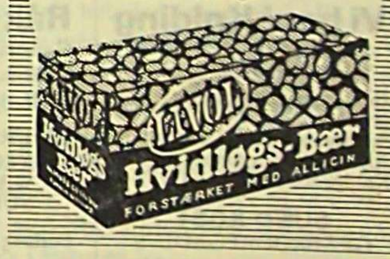
Vegetabilske pulversupper
Natura Grønsagssuppe, svampesuppe, Indisk rissuppe, tomatsuppe med ris, porresuppe, grønærtesuppe, champignonsuppe, makkaronisuppe, risotto.

Lær ESPERANTO
Det andet sprog for alle.
Ring eller skriv til ark. E.J. FROST,
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 87 50 78.

URTEKUR, Theer
Psykoterapi og vejledning i psykiske vanskeligheder
HOLMSTRUP JENSEN
(400 m fra hovcdv. v. Blommcnslvst kro)
Kalorvej 1, BLOMMENSLYST, Fyn,
Tlf. 455

Stenlille »VEGETARKURHJEM«
Modtager gæster, såvel syge som ældre. Råkost og kogte retter af biodynamiske produkter.
K. Olsen, Stenlille, tell 318
(Svarer ikke lørdag)

*f* LIVOL
Hvidløgs-bær
E
giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidlogs bestanddele. Uden smag og lugt.
Fif hos købmxnd, materialister og specialforretninger




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

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 dixtetisk 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.

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

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




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

**Helsekostforretninger**

**Vi bor i Kolding**
og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrod
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede 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
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST
Forlang vareliste - varcforsendelse overalt.

**Ægte Bi-Honning**
*Blomsterhonning og lynghonning*
Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.
HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, Kobenh. K
**tlf. 15 81 76** **tlf. 15 21 76**


## *Bliver de da aldrig klogere?*

Fra Tidsskrift for bio-dynamisk jordbrug

En af den bio-dynamiske dyrkningsmådes første forskere lavede det eksperiment at dele en kasse i to rum ved en mellemvæg af finmasket trådvæv. I det ene rum fyldte han jord fra et bio-dynamisk brug, behandlet med præparaterne, og i det andet var der jord fra en almindelig kunstgødet ejendom. Han satte så nogle regnorme ud i de to rum, lige mange i hvert. Efter nogen tids forløb undersøgte han jorden. Da var alle regnorme i den bio-dynamiske jord. I 1939, da den bio-dynamiske konsulent traf ham ved et mode i England, fortalte han derom.

Nogle år senere cyklede en mand på en vej i nærheden af København forbi et gartneri. Vejen var på det pågældende sted helt fedtet af ihjelkørte regnorme. Manden stod af cyklen og betragtede forholdene nærmere. Tusinder af regnorme var på march over vejen fra gartneriet, hvor der lige var blevet sprøjtet med en gift, som de ønskede at komme bort fra, - og manden fortalte konsulenten om sin oplevelse.

Atter en del år senere. En frisk sommermorgen efter en god regn var en sjællandsk bio-dynamisk landmand på vej hjem fra folden, hvor han havde været ude med køerne efter morgenmalkningen. Hans nabo stod i markskellet, og de faldt i snak sammen. Fra den regnfyldte jord var mange regnorme kommet frem for at kravle omkring. I et kvarters tid betragtede de to mænd regnormenes vandringer. Alle orme på markskellet eller i nærheden deraf søgte over på den bio-dynamiske jord, ingen gik den anden vej. »Hvorfor dog?«, spurgte naboen. »De går efter den komposterede naturgødning, bort fra kunstgødningen«, svarede den bio-dynamiske landmand, - og senere fortalte han konsulenten om iagttagelsen.

Disse tre små beretninger viser, at regnorme stadig afskyr naturstridig jorddrift, nu som i 1939, - og de bliver nok aldrig klogere. Med menneskene er det jo derimod en helt anden sag, de har lært kolossalt meget i de forløbne år.

*O. Elslrup Rasmussen.*

## Hørte De det?

Ved overlærer Gorm Rasmussens foredrag DYREPSYKOLOGI torsdag den 9. december i restaurant ROMA hørte vi om mange af de interessante ting, man kan komme ud for mellem dyrene. Krager er f. eks. i stand til at tælle. De slår sig ikke ned på en mark, hvor de har set et bestemt antal personer skjule sig i et til kragejægerne opført skur, før *alle* personerne har forladt skuret. For adskillige større og mindre skabningers vedkommende hørte vi om, hvorledes de hver især var udrustet med forskellige til tider endog særdeles raffinerede midler for at narre eller vildlede deres fjender. Vi hørte om nogle af dyreverdenens uskrevne love. Når f. eks. to kalkuner slås. og taberen af kampen lægger sig fladt på jorden med udbredte vinger, indstiller den stærke straks sit angreb, og den svage får lejlighed til planmæssig tilbagetrækning. Ulve har næsten samme regler, idet en blottet hals betyder overgivelse. En misforståelse med overgivelsestegnet hørte vi om i en kamp mellem en kalkun og en påfugl. Disse fugle kendte desværre for taberen ikke hinandens overgivelsestegn. Vi hørte mange andre interessante eksempler, og vi blev inspireret til at give os i kast med litteraturen, der findes om vore venner i naturen.

*E. B. N.*

*Esperanto nyt*

Under kongressen blev vedtaget en resolution, som fremhæver det arbejde, Verdensesperantoforeningen har udfort i anledning af Det Internationale Samarbejdsår.

Resolutionen »henleder FN's opmærksomhed på den kendsgerning, at sprogforskellene er en af de betydeligste hindringer for yderligere udbygning af samarbejdet mellem nationerne og mener, at FN burde undersøge dette vigtige problem og den radikale losning, som det neutrale internationale sprog esperanto byder...«

Dokumentet slutter med en sympatitilkendegivelse til FN's generalsekretær U Thant.

**Nydelse**

Nydelse, nydelse, nydelse! Ja, hvor underligt, at jo mere man jager efter livsnydelsen, desto mere finder man livsleden. Kan man da ikke forstå, at den storste nydelse i verden er at sørge for at være af en så fuldkommen legemlig og sjælelig sundhed, at man ikke føler spor af trang til narkotiske nydelsesmidler.

At føle denne sundhed, denne livskraft strømme gennem alle nerver og muskler, det er grundlaget for den eneste sande livsnydelse, den livsnydelse, der aldrig efterlader tømmermænd.

*Dr. M. Hindhede.*

**NYT fra Råkostdepotet**

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


# W£LÉDA 8 (ffl)

ARLÉSH£IM-5CHW£IZ

Kosmetisk hygiejne på et rent vegetabilsk grundlag
Bio-dynamisk dyrkede urtekrydderier
Naturrene eliksirer
TIL HUDENS PLEJE: Hudcreme, Coldcreme, Irisgelé, Irissæbe, Ansigtsmælk Ansigtsolie, Massageolie, Bademælk m. m.
TIL HÅRETS PLEJE: Hårvand, Hårolie og Shampoo.
TIL TÆNDERNES PLEJE: Tandpasta og Mundvand.
Bio-dynamisk dyrkede urtekrydderier i smuk håndskåret lindetræsstander (Basilikum, Meriam, Timian, Løvstikke og Sar).
Blandingskrydderi i strødåse (23 vilde planter tilsat bio-dynamiske krydderier).
THE: Bio-dynamisk dyrket pebermyntete i karton med 20 breve.
Vi sender Dem gerne en brochure med udførlig omtale af de enkelte præparater, samt prisliste og anviser den nærmeste forhandler.
Eneforhandling i Danmark:
KUN EN GROS.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59
København S
Telf. Sundby 7078





# DEN NY TIDS REFORMVARER

FRUTIFORT „ZWICKY"
er en fuldkornsmusli-blanding færdig til brug, bestiende af havre, hvede og hine umt risukker, tørmælk, hasselnød og rosiner, et Jdealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler, fremstillet efter moderne ernæringsprincipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som et forfriskende miltid pi enhver tid af dagen.

HIRSEFLOCKLI .ZWICKY[44]
er fuldkornshirseflager stabilberet efter Koliath-metoden. Hirseflocldi er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet utorringet Indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men ogsi vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, musli, morgenmad m m.

SOJAMEL „VITALIA",
som fremstilles af sojabønner, er et ypperligt næringsmiddel, der kan erstatte den overdrevne brug af dvrisk æggehvide (kod, fisk og æg) med vegetabilsk æggehvide. 1 kg sojamel indeholder ligesi meget æggehvide som ca. 2V& kg kod eller ca. 50 æg. Melet er stærkt basisk og tiler flere Irs lagring. Anvendes som tilsætning ved madlavningen.

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

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster, dyrket i Nordnorge pi mlneralholdig, taregodet jordbund og derfor rigt pi mineraler og „grontfaktorer". Fis ogsi i pulverform til at stro pi morgenmad, f. eks. grod, kornflager eller m&sli.

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. Ogsi anvendelig i kokkenet til salater og mayonnaise, til kogning, stegning og bagning. Diser med hældetud.

MAJSOLIE „DEWDROP"
fremstilles udelukkende af maiskim 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 kokkenet. Diser mea hældetud.

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

HVEDEKIMOLIEKAPSLER JPHARMA*
i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 % tokoferol (E-viu=in). Det er et vigtigt kostilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 1—2 stk. daglig.

H VIDLØG OLIEKAPSLER „PHARMA"
Disse kapsler er siledes fremstillet, at de ikke opløses i ma\en, men forst i tyndtarmen, hvorved generende hvidlogindue undgis. Hvidlogoliens velgørende virkning er velkendt, or den rene olie i kapselform er det Ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allian. 1—3 stk. daglig før maden.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens ø\nge virksomme stoffer sisom aminosyrer, mineralsalte, enryaer m. o. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med Titan ntahletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper ogsi mod uren hud.

LYS ØLGÆR „GØNGET[44]
i pulverform er den eftertragtede, velsmagende kvalitrt. so® er let at udrøre i vand. Denne gær har et *tort mHhnld af naturlige B-vitaminer, aminosyrer og mineralsalte m. m. Fis ogsi i granuleret form til at tage direkte og nedsk^Ue ord vand eller anden drik. Diser a 1 kg.

CARBOTEX
vegetabilske kultabletter. Hver tablet indeholder 25 cg Carbo, som opsuger skadelige stoffer uden selv at optaees i orra^ismen. Anvendes efter fed spise og alkoholnydelse. 4—6 stk. eller flere efter behov. Lette at tage pi grund af tabletternes lille storrelse.

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, nir særlige spiser vanskeligt tlles.

MISTELOLIEKAPSLER JPHARMA"
er fremstillet af det ureamle naturmiddel mistel. som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved træthedsfornemmelscr som følge af legemlig eg iadel-g anstrengelse og mod sikaldt .tankeflugt*. Det er et værdJuldt kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

BUERLECITHIN
er det virksomme lecithinDrærarat i flvdende form. 1 friseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt si hurtigt er man igen .ovenpi" efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af ftad^r lecithintilforsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Flydende Buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Fis ogsi som tyggetabletter.

HVIDLØGTABLETTER .BURGER[1]*
er stærktvirkende, men milde og uden nogensomhelst hvidlogsmag. Disse tabletter indeholder vsatin-ekstrakt med alle de virksomme og livgivende stoffer 1 behold. Skal kun tages morgen og aften, een tablet hver gang.

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

FÅS PÅ APOTEKERNE OG I REFORMVAREFORRETNINGERNE

T Angn video display edge here. T

NYT I DANMARK

# FRUTIFORT

**- den ægte schweiziske**

FULDKORNS-BIRCHERMOSLI




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 nodder, sultaniner m.m

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

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

Nærmeste forhandler i Kobenhavn eller provins opgives af Ryvang 9112.

Generalagentur: F. F. Gonget G. Co., Kobenhavn-Hellerup

---

**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 emncharmoni 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 udgor 0,07—0,09%.

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

Blikdåser å 400 g (435 ml) kr. 5,00 — å SOOg (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. Gonget & Co., Kobenhavn-Hellerup

STERN0KRGSBOGTRYK