• Align video display edge here. •

# Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegstar- og Råkostforening

NR. 1 - 1966
58. årgang

INDHOLD

**Ernæring og helbred**

Thi hvad gavner det et menneske?

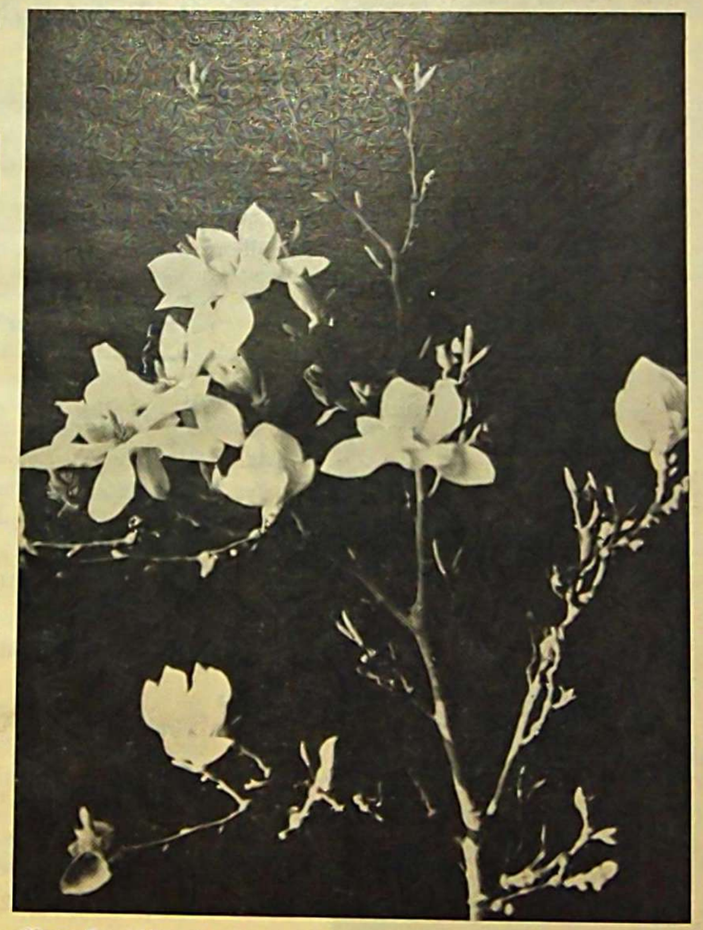
Er mennesket født til at dræbe?

En hjertesag

Froken Krøjgårds fond køber ejendom

Det første forsøg

B-vitaminer og grå hår



»Magnolia« i blomst

PRIS: KR. 2.-

V*g«lariik Tlditkrift

**Udgivet af**
Di n.sk Vegetar- og Rikostforcnwg

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redjktflr
**Hirry Huatn**

**RetULlion og ekspedition**
**Lundsgade 10. København O**
**Uf, Øbro 5)8**

**Udkommer med 6 numre pr ir**

**Abonnement kr. 12.-**
**Loualg: kr. 2.-**
**Oplag 1MX) eksemplarer**

**Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildehenvisning og et cksemptir til redaktionen**

**Annoocrpriser**
«/i side ..... k- *96.-
1/2 side ..... kr- 1[04].-
t/4 side ..... kr. 56.-
**Baguden** ..... kr. 220.—
Minimum ..... kr. 5.-
**Milliireterprii** ..... kr. 0.60
**Rabat ved flere indrykninger**

Prtieirokøbto *Sr. 2 56 5*

**Foreningen pJtager tig intet ansrar for indsendte manuskrípter, og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.**

Dansk Vegetar- og Rékosfforening

Kontor:
**Lundsgade 10, København 0**
**Uf. Øbro 3)8**

**Kontortid:**
**Tirsdag og tondag kl- 17-18**

**Formand'**
**Assistent Harry Hansen**
**c/o ScLJiJermann. Ordrup Jagtvej 6 c, Charlottenlund, tlf Ordrup 4964**

**Næstformand:**
**Ioj Llf D Nielicn, tlmc^jde 6. Krbenhavn N**

**Kasserer:**
**Revisor Laursen**

**Sekret*i**
**f ru A. Laursen**

MedJeTmkomingt «, Jrligt.
**Enkelt medlem** ..... n
*Ægtepar* ..... *Ir 20*
*Per.uonister og noflarmer* **under 18 i/** ..... **kr io**

## Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

**København:**
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36-38, tlf. 11 86 55
Aben alle dage kl. 11—19.
Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96.
Aben alle dage kl. 11-19. Lukket sondag kl. 14,30-16,30.
Udbringning af råkost: Mie Andreasen, Studiestræde 32, tlf. Palæ 1232 (træffes bedst for kl. 9).

**Århus:**
Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Århus 2 90 70.
Aben 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

**Skodsborg:**
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

**Svendborg:**
Råstrap Kursted, Uf. Svendborg (09) 21 07 55.

## Helsekostforretninger

**København:**
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. 15 00 62.
Udsalg fra Råkostdepotet, 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:**
JyskRakostdepot, Schleppegrellsgade 9, tlf. Århus 3 30 50.

Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.

ormfor
tlf*mTST*
Svend Vadsø, Mejlgade 67, Århus,

*Forskningens lys på*

# Ernæring og helbred

*Dr. phil. HENNING KARSTRØM begynder her sin serie om de seneste erfaringer indenfor international ernæringsforskning. Følg denne vigtige serie, som med dr. Karstrom's tilladelse venligst er overladt os af Vegetarianen.*

I 1952 udkom i Amerika en bog »The Road To Abundance« (Vejen til overflod) skrevet af forskningslederen for Montrose Chemical Co., Jacob Rosin. Han hævder, at verden i en nær fremtid må aftage sine fødemidler fra kemiske fabrikker, da jordbruget ikke længere vil formå at producere de kvantiteter af fødemidler, som vil være nødvendige for at føde jordens stadigt voksende befolkning. Rosin mener, at naturen producerer fødemidlerne alt for dustrien. Desuden behøver landbruget alt langsomt og uøkonomisk i forhold til infor store landområder til sin produktion. Rosin mener derfor, at menneskeheden i nær fremtid vil blive tvunget til at producere sine fødemidler fabriksmæssigt. Han hævder, at det, ligesom det er muligt at fremstille syntetisk gummi, kunstfiber og plast, også er muligt, at fremstille syntetiske fødemidler.

Tyskeren F. L. Boschke har i 1963 i sin bog »Naturwissenschaftler auf den Spuren der Genesis« fremsat lignende betragtninger. Boschke påpeger, hvor fortræffelig kulturmenneskets livsførelse i virkeligheden er, selv om den af mange betragtes som unaturlig. Han mener, at det, der er tidssvarende, også er naturligt, og at en utidssvarende livsførelse derfor bør betragtes som unaturlig. Faktum er, at dersom jordens folkemængde uhindret får lov til at vokse, bliver det vanskeligere og vanskeligere at producere de nødvendige mængder fødemidler. Produktion af æggehvidestof er et særlig vanskeligt problem, som man i vor tid prøver at finde en løsning på. Man har diskuteret den mulighed at producere passende æggehvidestoffer til føde ved dyrkning af visse alger. For ganske nylig er man endog kommet frem med den tanke at »lave mad af olie«, d.v.s. at man gennem visse gæringsprocesser fremstiller æggehvidestoffer af råolie. Hvorvidt sådanne forsøg skal føre til virkelige resultater, må fremtiden vise. På nuværende tidspunkt er situationen den, at 2/3 af jordens befolkning sulter, medens 1/3 lever i en sådan overflod af mad, at degenerationssygdomme som hjerte- og karsygdomme, kræft, lever- og nyresygdomme, sukkersyge, overvægtighed o.s.v. er blevet virkelige socialmedicinske problemer, først og fremmest beroende netop på kulturmenneskets overdådige og forkerte kostvaner.

## GENNEMSNITSLEVEALDER OG SPÆDBØRNSDØDELIGHED

Efter gennemsnitslevealderen at dømme skulle man let kunne drage den fejlagtige slutning, at kulturmenneskets sundhedstilstand i vor tid er aldeles udmærket og bestandigt bedres. Statistikken viser imidlertid at den lave gennemsnitslevealder i Sverige i det 18. og 19. århundrede først og fremmest skyldtes, at spædbarnsdødeligheden dengang var meget stor. Som følge af, at det er lykkedes at bekæmpe spædbarnsdødeligheden, er gennemsnitslevealderen i tilsvarende grad forhøjet.

Men det - at den store spædbarnsdødelighed er bekæmpet - er ikke den eneste årsag til gennemsnitslevealderens forhøjelse. Medvirkende har også været de epokegørende moderne opdagelser på medicinens område (antibiotika, sulfapræparater o.s.v.) som har sat os i stand til effektivt at bekæmpe de forskellige bakterie- og virussygdomme, som tidligere var almindelige dødsårsager (tuberkulose, lungebetændelse, tarmsygdomme o.s.v.). Men i stedet for disse infektionssygdomme, som sædvanligvis hurtigt medførte døden, er ovenfor degenerationssygdomme opstået - sygdomme, der hovedsagelig opstår som følge af forkert livsførelse, først og fremmest en forkert ernæring, som i almindelighed langsomt undergraver menneskets helbred. Man kan i mange år leve i en tilstand af »halvhelse« (af prof. Kollath kaldet »mesotrofi«). Denne sygdomstilstand udvikler sig ofte til langvarige kroniske sygdomme. Ifølge professor Sinclair er gennemsnitslevealderen for midaldrende mennesker i England omtrent lige så lang, som den var for ca. 100 år siden, hvor infektionssygdomme var så almindelige, at de var årsag til de fleste dødsfald. Dette viser, at degenerationssygdomme efterhånden i vor tid har indtaget pladsen som »almindeligste dødsårsag«.

## ENERGIFØDE OG VITALSTOFFER

Sidst i det 19. og i begyndelsen af det 20. århundrede beskæftigede ernæringsfysiologerne sig mest med forskellige fødemidlers kalorie-indhold samt hvor mange kalorier mennesket behøvede ved forskellige arbejder og kropsaktivitet. Man kan kalde denne tid for ernæringslærens kalorie-periode.

Efter at man i begyndelsen af det 20. århundrede havde opdaget, at mennesket — foruden energiføde (kulhydrater, fedt- og æggehvidestof) også har brug for vitaminer, kom ernæringslæren gradvist ind i en ny periode - ernæringslærens vitaminperiode. Man opdagede det ene vitamin efter det andet, fandt ud af vitaminers kemiske struktur og lærte at fremstille en stor del af dem syntetisk. Eftersøgningen af nye vitaminer kulminerede i 1948 med opdagelsen af vitamin B12. Disse fremskridt gjorde det muligt at tilberede kostblandinger af kemisk rent næringsstof, hvormed man kunne opnå gode resultater m.h.t. vækst og formeringsevne hos forsøgsdyr.

Ja, der findes i litteraturen sensationelle optegnelser om, at man har kunnet ernære mennesker udelukkende med passende blandinger af kemiske stoffer (kulhydrater, fedtstof, aminosyrer, vitaminer og mineraler). Det hævdes således, at en forskergruppe i Californien har kunnet ernære 18 straffefanger i ugevis med en blanding af 48 rene kemikalier.

Den slags opsigtsvækkende meddelelser forekommer dog at være aldeles forhastede, overdrevne og sensationsprægede. Ifølge mange andre med stor omhu udførte undersøgelser forekommer det, som om man endnu ikke har opdaget alle de ernæringsfaktorer, der er nødvendige for en normal udvikling og forplantning. Således har dr. J. Bernåsek i Prag fornylig påvist, at en syntetisk kost, som indeholder kemisk rene kulhydrater, fedt- og æggehvidestoffer samt alle kendte for dyreorganismen nødvendige vitaminer, mineralstoffer og spor-elementer i videnskabeligt nøje afvejet forhold, ikke i længden formår at opretholde en normal vækst og forplantningsevne hos forsøgsdyrene.

Allerede på første generations forsøgsdyr kunne man - ved sammenligning med kontrolgruppens dyr - konstatere en svækkelse i vækst, i udvikling og i forskellige organers funktion. Forsøgsdyrenes vitalitet var ligeledes nedsat. De ældedes tidligere, og deres modstandskraft over for infektionssygdomme var svagere end kontroldyrenes.

Mest påfaldende var imidlertid forstyrrelserne i forsøgsdyrenes forplantning. Allerede i anden generation var forstyrrelserne meget udprægede, medens tredie generations dyr næsten alle uden undtagelse døde i løbet af få uger. Disse undersøgelser viser således, at nogle livsvigtige stoffer - vitalstoffer - mangler i den syntetiske føde. Med »vitalstoffer* menes alle stoffer - også ukendte stoffer — der har betydning som ernæringsfaktorer.

Hvis man imidlertid gav forsøgsdyrene hvedekim som tilskud til den syntetiske fode, genoptoges dyrenes normale udvikling helt og fuldt. Bernåsek fastslår, at hvedekim — og efter alt at dømme også andre naturprodukter - indeholder visse indtil nu ukendte ernæringsfaktorer, som er nødvendige for at sikre forsøgsdyrenes normale udvikling. Han skriver: »I en nær fremtid kan man altså vente sig opdagelsen af nye stoffer med vitaminfunktioner«.

*(oversat fra Vegetarianen af E.B.N. og S.L.)*

*I næste nummer skriver dr. Karstrøm bl. a. om nobelpristageren prof. A. I. Virtanens forsøg med isolering af nye stoffer fra planteverdenen.*


# BIO-STRATH

*Naturens biologiske kraftkilde*

BIO-STRATH er videnskabens svar på det moderne menneskes krav om et effektivt biologisk naturpræparat.

BIO-STRATH fra den schweiziske medicinalfabrik Strath-Labor AG, Zürich, er fremstillet af levende gærkulturer (Torula utilis), beriget med extrakt af en række værdifulde, velkendte urter.

BIO-STRATH rummer alle de værdifulde stoffer, som betinger vort velbefindende. Stoffer, som moderne dagligkost sjældent indeholder i tilstrækkelig mængde.

BIO-STRATH danner ikke vane og er et naturrent produkt uden tilsætning af syntetiske stoffer eller kemiske konserveringsmidler.




Prøv BIO-STRATH og De vil hurtigt mærke, hvordan velbefindende og modstandskraft øges.

BIO-STRATH extrakt og dråber fis på apoteker hos materialister og helsekostforretninger.

Generalagent:

A/s O. Vilsoét Thyssen
Dronning Olfas vej 2s. Kt-h. F. Tit 1022 40

Send mig gratis BIO-STRATH brochure og prøve af extrakt. (VT)

Navn: _____

Adresse: _____

# Thi hvad gavner det et menneske?

*Den utrættelige dyresagsforkæmper fhv. købmand ALFRED CHRISTENSEN, behandler her et emne, som fremtiden sandsynligvis vil bedomme som*

**»den sorteste plet i lægevidenskabens historie«.**

Når man fordømmer anvendelse af magt og vold og hylder tanken om »Aldrig mere Krig«, må man ikke glemme forfatteren Leo Tolstoys ord: »Så længe der findes slagtehuse vil der også være slagmarker«, thi disse ord fremhæver betydningen af, at der også vises barmhjertighed mod vore medskabninger, dyrene.

Men forsøgsdyrenes skæbne er i mange tilfælde langt værre end slagtedyrenes, så grusom er den, at det helst skal ties ihjel, for at der ikke skal rejse sig en storm af protester derimod.

Dyreforsøgene er et nødvendigt led i sygdomsbekæmpelsen, og til gavn for menneskene, hævder forskerne, men derimod må indvendes, at det ikke alene er den legemlige sundhed vi skulle bevare, men også den åndelige, og kan vi da, uden at tage skade på sjæl og sind, og med æren og samvittigheden i behold, tie og samtykke når vi ved, hvad der foregår?

Det kan aldrig blive til gavn for menneskene, **at** de lærer at bruge magt i stedet for ret, og den engelske læge, dr. med. **Beddow Bayly,** der var formand for en lægeforening, har da også skrevet i foreningens blad: **»Vivisektion er i egentlig** forstand **et spørgsmål om moral, og alene** af **den grund er jeg modstander af den - Vivisektion bør ikke blot fordømmes på grund af dens grusomhed mod dyr, men også på grund af dens indvirkning på mennesker«.**

For dyrenes vedkommende er smerterne jo lige store, selv om det aldrig såmeget sker i videnskabens navn, og for at gavne menneskene, og desværre foretages der mange eksperimenter, som ikke alene er nytteløse, men også vildledende, så alt tyder på, at forfatteren Kelvin Lindemann havde ret, da han skrev: »Der er ingen tvivl om at nogle af disse dyrepinsler ikke gavner andre end den videnskabsmand, som får sig en doktorgrad på dem«. Og forfatteren Jacob Paludan har skrevet: »Der må herske en henrivende stemning ved et doktorgilde når gradens erhvervelse - som sket er - har kostet 86 sagesløse og tillidsfulde hunde livet på smertefuld måde«.

Særlig indenfor kræftforskningen er det et enormt antal dyr, der må lide til ingen nytte. Der forekommer nu mere end dobbelt så mange tilfælde af kræft som for 25 år siden.

Cancerregistrets leder, dr. Johs. Clemmensen har udtalt: »I de sidste 50 år har man åbnet snart utallige institutter til eksperimentel udforskning af kræftens natur, men man har i uhyggelig grad forsømt iagttagelse af de forhold hvorunder kræft udvikles hos mennesker, ihvertfald hos mennesker under civiliserede forhold - nægtes kan det ikke, at man i betænkelig grad har forsømt at studere mulighederne for forebyggelse, medens man var stærkt optaget af at studere de mest fantastiske behandlingsmetoder«. Og i en artikel i Politiken den 29/11 1961 skrev daværende chef for Radiumstationen, professor, dr. med. Jens Nielsen, bl. a. følgende: »Kræft hos forsøgsdyr er for forskellig fra kræft hos mennesker til at man kan drage sikre slutninger af dyreiagttagelserne ... «

Også i mange andre lande har kendte forskere fordømt vivisektionen. Ved en kongres 15/4 1952 sagde den amerikanske videnskabsmand dr. Robert Gesell følgende: »Tænk på der, som vi gør i videnskabens navn: Vi drukner og kvæler ubedøvede dyr ...

- Vi beviser, hvormange smerter ubedøvede dyr kan udholde ...

- Vi fremtvinger mavesår hos fortvivlede forsøgsdyr, under oprørende forhold ...

- Vi iagttager sådanne dyr i uger og måneder - ja, til og med i åretal, og under de uheldigste forhold - altsammen i videnskabens navn. — Hvilken forvrængning af menneskelighed!

Fremtiden vil efter al sandsynlighed bedomme dette som den sorteste plet i den medicinske videnskabs historie«.

Trods disse advarende ord startede regeringen i U.S.A. i årene derefter en storslået kampagne for at finde nye og bedre mediciner mod cancer. Lederen, dr. R. D. Coghill, oplyste herom ved et møde 12/9 1962, - at man nu havde fremstillet 77.000 droger og gennemprøvet dem på millioner af dyr - men ingen havde vist sig effektive mod cancer ...

Når en så fantastisk sum af lidelser er påført dyrene til ingen nytte, alene i U.S.A., og lignende foregår i mange andre lande, også her i Danmark, hvor flere forskere har eksperimenteret med tusinder af dyr i kræftforskningen, så vil jeg opfordre alle varmhjertede og rettænkende mennesker til at støtte »Landsforeningen Forsøgsdyrenes Værn«, Søvej 19, Holte, giro 20838 (mindstekontingent 3 kr. årligt) i arbejdet for at få loven forbedret og for at få indført mere kontrol med dyreforsøgene. Yderligere oplysninger og materiale kan fås hos L.F.V.s sekretær, fru K. Skovgaard-Hansen, Malmøgade 2, København 0.

Med venlig hilsen og tak for al hjælp og støtte til vore forpinte og nødstedte medskabninger.

*Alfred Christensen,*
Wibrandtsvej 79 A, Kbh. S.


Sanddorn-eliksir fra WELEDA

Skånsomt tilberedt med ægte rørsukker.

Sanddorn (havtorn) er frugten med det højeste C-vitamin indhold, der til stadighed kontrolleres af det svejtsiske vitamininstitut ved universitetet i Basel.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
København S
Telf. Sundby 7078

Nærmeste forhandler anvises.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

Biodynamisk-dyrket pebberrayntete fra WELEDA

1 brev svarer til 2 kopper.
20 breve i karton kr. 3,00.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
Kobenhavn S
Telf. Sundby 7078

Nærmeste forhandler anvises.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

# Er mennesket født til at dræbe?

*Forfatteren af følgende artikel,* Teo Snellman, er *vel Finlands største forkæmper i helsesaven Man kan vist med rette sige, at han betyder lige så meget for den fins 'te helsebevægelse, som Are Waerland har betydet for den svenske. Teo Snellman har utrætteligt arbejdet for den waerlandske helsereform i sit land. Han har startet Finlands Naturhalsoforbund, dannet adskillige hälsoklubber, holdt ca. 150 foredrag, spredt mindst 25.000 skrifter om helsemad, startet det finske forbunds organ »Terveyden Viesti« osv. „ an har desuden holdt flere radioforedrag, er trods sine 70 år frisk og vital og spvaj- vtede omkring sig på moder og stævner med sin violin og sit gode humør.*

Der dræbes ifølge en opgørelse 150-200 millioner dyr pr. år i slagterier jorden rundt. Antallet af dyr, som dræbes i den private husholdning og ved jagt siges at være mangedobbelt større. Regner man fiskene med, kan man forestille sig, hvilke fantastiske mængder dyr, vi mener at behøve for at opretholde livet.

Man spørger sig selv, hvordan er vi kommet dertil? Er dette naturligt? Er det nødvendigt? Er mennesket født til at dræbe og spise dyr?

Man plejer at tale om de menneskelignende aber, som menneskets nærmeste slægtninge i dyreriget. Mennesket ligner disse aber for så vidt, som det stort set har samme tyggeapparat - de malende tænder. Det har samme slags spytkirtler, mavesæk og tarmkanal. Mennesket kan ikke af naturen være kødspiser, thi hvordan skulle det bære sig ad med at fange et levende dyr og stykke det ud ved hjælp af de redskaber, naturen har givet det? Vi spiser ikke råt kød og drikker ikke friskt blod. Tværtimod har vi en medfødt aversion mod sådant, hvilket også anføres som et bevis for, at mennesket ikke oprindeligt kan være kødspiser. Hvorfor spiser vi da kød eller blod i tillavet form?

## NY PÅ JORDEN

Relativt set er mennesket en nyskabning på jorden. Man beregner dets alder til 1-*V/s* million år, mens jordklodens alder anslås til 3-4 milliarder år. Takket være sine fortrin, den oprette gang og hjernen, som stadig udvikles og muliggør nye opfindelser, har mennesket taget hele jordkloden i besiddelse, og det sigter allerede mod at gøre strandhugst i stratosfæren. Samtidig forøges menneskenes antal i en sådan grad, at nettotilgangen nu overstiger 60 millioner pr. år.

Selv om mennesket i sin kropsbygning er vegetar, er det under sin vandring, i stadig højere grad tyet til den animalske føde. Eller måske rettere sagt: medens mennesket tyer til alle tænkelige kilder for at tilfredsstille sit næringsbehov, finder det det med tiden både nødvendigt og nyttigt at tilgodegøre sig af dyrets kød og indvolde, samt af produkter som mælk og æg. Til denne udvikling bidrager i høj grad nedgangen i den oprindelige vegetation, samtidig med at menneskenes antal uophørligt øges.



## SANDHEDEN OM DE »FARLIGE DYR«

Men det er ikke blot for fødens skyld, • lenro-.ket dræber dyr. Det hedder sig jo, at det mere eller mindre værgeløse menneske var tvunget til ar uskadeliggøre de angribende dyr med alle tilgængelige midler. Hvordan forholder det sig med denne sag? Jeg henviser til den kendte Afrika-fotograf Martin Johnson, sorr bl. a. i sin bog »Over African Jungels« anfører mange belysende eksempler på, hvor fredelige de »vilde« dyr i virkeligheden er. Han sammenfatter sine indtryk således:

»Jeg har altid hørt, at mennesket ønsker at høre spændende historier om farer, som truer, om vilde og arrige dyr . . . Naturligvis forekommer der farer i Afrika. Men i almindelighed er dyrene beherskede. Det er kun mennesket, der synder i denne henseende«.

Lader vi dyrene være i fred, indskrænker de påståede farer sig i almindelighed til et minimum.

Vi kommer sandheden endnu nærmere, når vi indrømmer, at jagten bereder specielt den maskuline del af menneskeheden en udsøgt fornøjelse. Men ved siden af jagten for fornøjelsens skyld, kan man ikke se bort fra den kommercielle side af sagen. F. eks. er pelsdyret et dyrebart jagtbytte, og nu drives der jo pelsdyravl i stor skala.

Men mennesket nøjes ikke med at dræbe dyr, det må også pine dyr. Og det er dette, som er det mest modsigende og oprørende i forholdet mellem menneske og dyr. Hvorfor piner vi dyr? Hvorfor er mennesket grusomt? Hvilket slags væsen er det? Er ondskab og grusomhed dets oprindelige og egentlige natur? Ifølge en almindelig talemåde er mennesket »verdens værste rovdyr«. Vi kommer på denne måde ind på hele spørgsmålet om mennesket. Hvor-

Til salg:

Biodynamisk dyrket hvede og æbler: Jonathan III.

Tlf. (09) 54 11 15.

Hans Foged, Staus Møllegaard, nro •
Tåsinge.

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGAR
(honning-eddike)
°g
MARTLET CIDER VINEGAR
(æblemost-eddike)
er nu kommet til Danmark.

Importør: HONNING-DEPOTET.
Nr. Søgade 39, København K.
Telf. 15 81 76 og 15 21 76

Husejer af Roskilde,
JENS NIELSENS LEGAT
Af ovennævnte legat uddeles portioner til:
a) en eller flere værdige trængende personer til et ophold på Ristrup kursted ved Svendborg.
b) propaganda for de med en vegetarisk levevis forbundne fordele.
Eventuelle ansøgninger tilsendes j
legatbestyrelsens formand,
bankdirektør Th. Hors,
Andelsbanken, Roskilde,
inden den 20. april d. å.

URTEKUR, THEER
E. HOLMSTRUP JENSEN
Hovedgaden (o\erfor bageren)
Vester Nebel (v/Kolding).
Telf. Vester Nebel 107.

dan skal mennesket vurderes? Dette spørgsmål gælder jo ikke blot menneskets forhold til dyret. Det gælder mennesket selv og fremfor alt spørgsmålet om, hvordan mennesker behandler hinanden. Er der en sammenhæng mellem drab på dyr og drab på mennesker?

SVAGT, FEJGT, SELVOPTAGET

Personlig er jeg af den mening, at mennesket ikke er ondt i sit inderste væsen. Men det er svagt, fejgt og selvoptaget - et evighedens barn. Den anden side af medaljen er voldsmentaliteten og grusomheden. De fleste drab - og dette gælder ikke mindst i krig - beror på fejghed og rædsel. Man går ud fra, at det gælder om at dræbe, for ikke selv at blive dræbt.

Spørgsmålet - om vold kan overvindes - har været et altoverskyggende problem, så længe mennesket har eksisteret. Endnu er det ikke lykkedes at overvinde voldshandlinger, hverken når det gælder dyr eller mennesker.

En af mulighederne til at løse dette problem er vegetarismen, der bygger på den opfattelse, at menneskets oprindelige og naturlige føde er den vegetariske.

Som en arv fra vor fjerne »paradisiske« tilværelse har vi vor naturlige aversion mod slagtning og mod fortæring af råt kød og blod. Vegetarismens idé er ingenlunde ny. Persernes Zarathustra, indernes Buddha og kinesernes Konfutse var vegetarer. Antikkens store ånder, Pythagoras, Zenon, Empedokles, Diogenes, Sokrates, Platon og Epikuros var vegetarer. Af den senere tids store kan vi nævne Plutarchos, Ovidius, Seneca, Leonardo da Vinci, Swedenborg, Richard Wagner, Gandhi, Leo Tolstoy og Bernhard Shaw.

Hvis mennesket holder op med at dræbe og følgelig at øve vold mod dyr, må det da ikke selv undergå en forandring, rette sig efter sit eget væsens lov? Omtrent sådan tyder jeg den etiske vegetarisme. Man kunne også tale om den kristne vegetarisme, hvis udgangspunkt er overbevisningen om, at selv Kristus var vegetar. Ifølge denne opfattelse forekommer retninger som f. eks. adventismen, der ikke godkender kød som menneskets næring i nogen form.

Mennesket af i dag befinder sig i en blindgade. Kun ved at konfronteres med disse grundlæggende spørgsmål gang på gang, kan det finde vej til at overleve, til at blive herre over sig selv og sin voldsmentalitet.

*»Næringsreformen er væsentlig en religiøs bevægelse, selv om den ikke i sin natur er kirkelig*, siger den kendte engelske pastor J. Todd Terrier. >Den er religiøs på den måde, at den er åndelig. Selv om dens manifestationer hører til det ydre liv, er dens arbejde af indre art. Den hører til menneskets åndelige væsen, til sjælens rige. Dens mål er menneskenaturens højeste kultur. Den er en del, og en meget væsentlig del af den proces, gennem hvilken mennesket vil finde vejen til en idealistisk levemåde. Den er den menneskelige races virkelige genfødelse. Den kan ikke indebære andet end renselse. Virkelig renhed-kropslig og sjælelig - kan ikke opstå så længe mennesket anvender dyr som føde og opfører sig umenneskeligt mod dyr. Når mennesket fuldstændigt forvandles, forvandles også alle dets livsbetingelser... *

Jeg tror, at Todd Ferrier med disse ord Har truffet noget af det væsentligste i vor tids store menneskelige problem.

***(oversat fra Vegetarianen af E. B. N.)***



# FORENINGS-NYT

NY REDAKTØR

Vi har den glæde at kunne byde vort medlem, fru Karin Toft-Nielsen hjertelig velkommen som redaktør fra og med vort næste nummer.

MØDE I ROMA

Torsdag den 17. marts kl. 20,00 taler

Dr. Anker Christensen

redaktør af »Sundheds-bladet« over emnet SUNDHED. I forbindelse med foredraget vises en film. Alle er velkomne i restaurant ROMA, Østerbrogade 96, Kobenhavn.

Entre for medlemmer kr. 2,00.
Entre for ikke-medlemmer kr. 3,00.
Urte-te med kage kr. 2,50.

MØDE I ROMA

Torsdag den 14. april kl. 20,00 taler

*Ragni Kristensen*

fra Stavrby Bondehave i ROMA, Østerbrogade 96.

Emne: HVORFOR VEGETAR?

Under foredraget vil Ragni Kristensen vise Mazdaznan øvelser.

Entre for medlemmer kr. 2,00.
Entre for ikke-medlemmer kr. 3,00.
Urte-te med kage kr. 2,50.

---

TEOSOFISK SAMFUND

Nationalmuseet, Frederiksholms Kanal 12.

Mandag den 21. marts kl. 20,00 pre.

Studiemøde om:

LIVSUDVIKLINGEN OG BEVIDSTHEDENS UDVIKLING

---

GENERALFORSAMLING

Ordinær generalforsamling afholdes i restaurant ROMA, Østerbrogade 96, Københavns

torsdag den 28. april 1966 kl. 20,00

med følgende dagsorden:

Valg af dirigent.
Årsberetning.
Forelæggelse af det reviderede regnskab.
Valg af formand, 3 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer.
Indkomne forslag (evt. forslag indsendes 14 dage før mødet).
Fremtidig virksomhed.
Eventuelt.

Kvittering for betalt kontingent 1966 forevises ved indgangen.

Dersom generalforsamlingen bliver afviklet hurtigt, vil vor nye redaktør Karin Toft-Nielsen fortælle om sine indtryk af den engelske vegetar-bevægelse fra sit 3 måneders ophold i England i 1965.

FOREDRAG

i Vegetarisk Information, Østerbrogade 85, (indgang: Marskensgade, kælderen)

Fredag den 25. marts 1966 kl. 20,00 taler Margrethe Olsen (overlærer):

SUNDHED ER EN GAVE - SYGDOM ER EN OPGAVE!

Erfaringer fra 38 års arbejde i sundhedens tjeneste.

Efter foredraget bliver der lejlighed til at stille spørgsmål.

Entre: Kr. 4,75 incl. urte-te med hjemmebagt kage.

Mød i god tid, da pladsen er begrænset.

# En hjertesag

*Uddrag af dr. 7. R. FLAIRS artikel i sundhedsbladet.*

Hvad forstår man ved normal vægt og overvægt? På dette felt er lægerne blevet strengere i deres dom i løbet af de sidste år. De siger ikke mere, at en dame er »nydeligt butet«, men fortæller hende, at hun vejer en hel del for meget. Hvis *Deres* læge er ligeglad med Deres vægt, burde De måske søge en anden og mere pålidelig rådgiver.

De tabeller, som livsforsikringsselskaberne har udarbejdet, er vist den bedste rettesnor angående overvægt.

Disse tabeller viser, at de mennesker, om hvem man for få år siden ville have sagt, at de vejede for lidt, har de største chancer for at opnå et langt liv. Dette har ført til, at tavlerne over normalvægt er blevet ændret. De bør kontrollere Deres vægt ved hjælp af en af de nye tavler og forsøge på at komme ned på den vægt, som er den normale for Deres alder, køn og legemsbygning.

Hvis De ønsker at undgå hjertesygdom, må De først og fremmest holde måde med, hvad De spiser. Lyt ikke til Deres appetit, men spis kun så meget, som Deres organisme har behov for. Hvis De har stillesiddende arbejde, er Deres fødebehov langt mindre, end hvis De er landmand, skovhugger eller postbud. Voksne behøver mindre føde end børn, der vokser.

De fleste læger tilråder deres midaldrende patienter at undgå for kraftig legemlig aktivitet. Dette er rigtigt, hvis den pågældende patient hidtil har været fysisk passiv. Denne passivitet har utvivlsomt forårsaget degeneration af blodkarvæggene, og pludselig kraftig aktivitet vil kunne bevirke, at et aterom eller en lille klump cholesterol river sig løs og fores med blodet til en hjertearterie, hvilket vil forårsage et farligt hjertetilfælde.

Kan et menneske, som har forsømt at ra fornøden motion, komme i en sadan form, at det uden risiko kan dyrke krat tig motion? Ja - og det er klogt at sørge derfor. Man bør begynde med traveture og lette gymnastiske øvelser. Efter nogen tids forløb kan man så - under en læges vejledning - begynde at dyrke kraftigere motion, og i løbet af et halvt eller helt år vil man kunne komme i lige så god form som den, man var i, da man var i trediveårsalderen. Derefter bør man konsekvent og regelmæssigt fortsætte med den kraftige motion uanset alderen. De mennesker, som fortsætter med at dyrke kraftig motion, ældes langsommere end andre.

Mange føler en tåbelig stolthed over at arbejde under et nervepres, som faktisk er skadeligt. De føler sig som en slags overmennesker. De kan tåle - eller tror, at de kan tåle - et højtryksarbejde, som påkalder andres beundring for deres enorme energi. De arbejder tidligt og silde. De har ikke tid til at leve et normalt familieliv. Ja, måske er de virkelig en slags overmennesker, indtil... Og enkens trøst er, at hendes mand havde succes. Men havde han egentlig det?

Det ofte ganske unødvendige nervepres, som mange lever under, forårsager et stort antal hjerteanfald. Bekymringer, ængstelse, vrede og skuffelse er følelser, som vi mennesker dårligt kan tillade os at være besjælet af. Blot *6t* tilfælde af stærkt følelsesmæssigt pres kan være skæbnesvangert.

For nogle få år siden kørte to naturforskere gennem en jungle i det østlige Congo. Efter at have rundet et skarpt sving var de lige ved at køre ind i en stor hanclefant, som pludselig gik til angreb og jog den en[f] stødtand gennem motorhjelmen og den anden gennem forruden. Derefter trak den ^ig lidt tilbage, men et øjeblik efter gik den igen til angreb og jog begge stodtænder gennem kaleschen. Så løftede den det ene forben og væltede bilen om på siden. Da dette va: gjort, vendte den sig om og gik bo t, 'nen c: øjeblik efter faldt den død om, ramt af et hjerteslag. Selv elefanter kan ikke tåle alt for stærk sindsbevægelse. Det kan vi mennesker heller ikke.

Vi er altid herre over de omstændigheder, der fremkalder følelser som vrede, angst eller skuffelse, men vi kan forsøge med Guds hjælp at lade være med at reagere for kraftigt.

Der forekommer flere tilfælde af hjertesygdom blandt rygere end blandt ikkerygere. Adskillige forskere mener, at tobaksrygning er lige så skadelig for hjertet som for lungerne.

Hjertcbeskadigelse som følge af blodpropper i hjertet og de fleste tilfælde af hjerteslag skyldes degeneration af arterierne. Det menneske, som har sunde arterier, løber ingen nævneværdig risiko for at få blodprop i hjertet eller hjerteslag. Hvis man spiser for meget, vil legemet, selv om kosten er korretkt sammensat, oplagre den føde, som der ikke er øjeblikkelig behov for, som fedt. Alle sunde mennesker har noget fedt i legemsvævene. Når man til stadighed spiser for meget, aflejres der mere og mere fedt, og man bliver overvægtig.

Mange spørger: »Kan der rådes bod på den skade, som allerede er anrettet i blodkarrene? Kan jeg genoprette den skade, som er forårsaget af for megen mad, mangel på motion o.s.v.?« Ja, det er muligt i hvert fald til en vis grad at afbøde skaden. Men hvis blodkarrene længe har været beskadigede, og hvis aflejringerne af cholesterol er blevet afløst af kalkaflejringer, således at arterierne faktisk er forkalkede, hvilket ofte er tilfældet hos ældre mennesker, er der kun ringe mulighed for igen at få sunde blodkar. Hos de fleste midaldrende personer er forkalkningsprocessen imidlertid kun lige begyndt, og hvis disse mennesker i tilstrækkelig lang tid spiser mådeholdent og dyrker motion, vil deres blodkar kunne genvinde deres sundhed.

Mon ikke det er på tide, at De træffer foranstaltninger til at undgå hjerteanfald?

Vismanden har sagt: »Den kloge ser faren og søger i skjul, tankeløse går videre og bøder«. (Ordsp. 22, 3).

Hvidløg
uden
smag
og lugt!




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

# Frk. Krøjgårds fond køber ejendom...

*Dansk Vegetar- og Råkostforenings næstformand, fru* Else B. Nielsen, *bekendtgjorde dette projekt ved foreningens nytårsfest i restaurant VITA den 9. januar 1966.*

Det var med dyb sorg, vi modtog meddelelsen om Kirsten Krøjgaard Thomsens bratte død. Som Mie Andreasen så smukt skrev om hende i V.T. nr. 4, var hun et ualmindeligt opofrende og hjælpsomt menneske, som vi alle skylder megen tak.

Frk. Krøjgaard stiftede i 1957 en fond til oprettelse af en institution til fremme af fred og folkesundhed. I denne fonds bestyrelse sidder landsretssagfører Jørgen Petri som formand, endvidere Peder Madsen (tidl. ejer af bio-dynamisk gård ved Bråde), Vilh. Johansson (tidl. bestyrer af Råkostdepotet i København) og Else B. Nielsen (næstformand i Vegetarisk forening). Harry Hansen (formanden for Vegetarisk forening) er indtrådt i Kirsten Krøjgaards sted.

Desværre nåede Kirsten Krøjgaard ikke at se det liile stråtækte hus med knapt 5 td. land nær ved Hillerød, som man takket være Harry Hansens initiativ nu køber af Skodsborg Badesanatoriums Personalefond.

På dette skønne sted vil man prøve lidt efter lidt at skabe en vegetarisk højborg, hvor tolerance, fællesskabsfølelse, samarbejdsvilje, renhed i tanke, ord og handling må blive fremherskende. Man vil i første omgang udnytte ejendommen bedst muligt: indrette bio-dynamisk gartneri, samle vegetarer i week-ender og i ferier - også under de ret primitive forhold, man i øjeblikket råder over. Ejendommen består af en god stor opholdsstue, 2 soverum med henholdsvis 10 og 18 køjesenge og et stort køkken.

Frivillige hjælpsomme hænder skulle nu gerne i løbet af foråret bygge toiletter, værelser på loftet og andet. Ejendommen ligger i yderzonen, men man forventer, at der inden for en overskuelig fremtid må kunne bygges et antal 1 og 2 værelses lejligheder til fastboende ældre og yngre, vegetarisk restaurant, gæsteværelser og meget andet godt, alt under forudsætning af, at fonden til den tid råder over de fornødne midler.

Nærmere oplysninger om projektet vil følge i senere numre. Henvendelser i denne sag bedes rettet skriftligt til

Harry Hansen eller Else B. Nielsen.

---

ENGLISH

Vi har modtaget et brev fra SOCIAL REGISTER FOR HEALTH-MINDED PEOPLE, LONDON, som i uddrag lyder således:

»Mr. Wilson is a British Vegetarian who is particularly interested in Danish Culture and history and he is anxious to contact Danish vegetarians who would care to write to him for the purpose of cultural exchange. Mr. Wilson is 38, vegetarian and his present occupation is Salesman. He is a prospective teacher«.

Er De interesseret, da skriv til

Mr. G. K. Wilson,
23, Tyersal Lane,
Bradford 4, Yorkshire,
**England.**



# Det første forsøg

I det første kapitel af Daniels bog omtales et interessant forsøg, hvor fire israelitiske urge mænd var forsøgspersoner. Da den babyloniske konge Nebukadnezar havde erobret Judas rige i 586 f. Kr., blev disse unge mænd, som var af »kongelig slægt« og -adelig byrd«, sammen med andre israelitter ført til Babylon som fanger. De blev knyttet til kongens hof og skulle undervises i »kaldæernes skrift og tungemål«. De ville imidlertid ikke gøre sig urene »med kongens mad eller den vin, kongen drak«. De sagde derfor til den opsynsmand, som overhofmesteren havde sat over dem: »Prøv engang dine trælle i ti dage og lad os få grøntsager at spise og vand at drikke. Sammenlign så vort udseende med de unge mænd, som spiser kongens mad; så kan du gøre med dine trælle, efter hvad du ser«. Forsøget faldt meget gunstigt ud. Da de ti dage var gået, så disse unge mænd »bedre ud og var ved bedre huld end alle de unge mænd, som spiste kongens mad«. Disse unge mænd fik senere lov at fortsætte med at spise vegetarisk mad, efter at de var trådt i kongens tjeneste, og kongen fandt dem »ti gange dygtigere end alle drømmetydere og manere i hele sit rige«.

Dette forsøg med mennesker som forsøgsobjekter turde være det første af sin art, som omtales i verdenshistorien. Det viser, at man allerede for 2500 år siden interesserede sig for og værdsatte den vegetariske kost, som vor Herre ifølge Bibelen allerede gav menneskene ved skabelsen, idet han sagde: »Jeg giver eder alle urter på hele jorden, som bærer frø, og alle træer, som bærer frugt med kærne; de skal være eder til føde«. (1 Mos. 1, 29).

Dr. *Karstrom i Sundbedsbladet.*

---

Vi spiser i

**Roma**

—åben hver dag

**Østerbrogade 85**

Tlf. Øbro 96

**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

Lær ESPERANTO

Det andet sprog for alle.

Ring eller skriv til ark. E. J. FROST,
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 87 30 78.

Tlf. 150062

Råkostdepotet

Gothersgade 129
Kobenhavn K.

Alt i Råkost
Vegetarkost . Waerlandskost
Sukkersygekost

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

Tirsdag: Skodsborg—Helsingør—Sollerod -Holte og Virum.
Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby-Hvidovre—Rodovrc—Glostrup—Herlev—Husum—Vanlose —Bronshoj og Norrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Soborg 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

Gulerødder kan blandes med: 1) citron, olie, evt. honning, 2) flødeskum og citron, 3) ærter, persille og mayonnaise, 4) ærter, persille, olie, 5) selleri, æble, olie, 6) selleri, æble, citron, 7) kørvel, olie, 8) roer, citron, 9) hvidkål, citron, 10) hvidkål, rosiner olie.

Husk de livgivende brændenælder til råkost, supper o. a.

Kartoffelgratin: ½ kg kartofler skrælles og moses, hvorefter der blandes 1 dl mælk, 30 g revet ost, lidt salt og peber i. Når gryden er taget af ilden, røres 2 ægge" iommer samt de stiftpiskede hvider i. Hældes i et smurt gratinfad, strøes med rasp og overhældes med smeltet margarine. Biges ca. V* time. Hertil f. eks. grøn salat, hakkede brændenælder eller persille, gulerodssalat eller al anden råkostsalat.

C. Scharling Birch.

Da flere medlemmer har spurgt, om vi ville sætte et dagsprogram i bladet, gør vi det på den måde, at vi nævner flere muligheder, da det er forskelligt, som behovet og helbredet kræver.

Forsøg selv at finde det, der passer. Det er altid godt at skifte f. eks. med en anden slags urtete, grød o. a. efter nogen tid.

**Kl. 6-7** morgen. Begynd dagen med et par kopper urtete. Pebermynte, røllike, hyben, hvidtjørn, brændenælde.

**Kl. 8-9** morgenmad. Om sommeren kan man veksle med forskellige surmælk: yogurt, tykmælk, kvark, islandsk skyr (se nedenfor), ymer. Derpå kan man strø hvedeklid, -kim, Vivita grøntpulver, gær o. a.

Nogle vil foretrække en kogt grød af firkorn (Kruska), af hvede alene, af malet hørfrø (3-4 spskf. overhældt af kogende vand), af boghvede el. hirse, alt med frugtmos eller frisk frugt, nymalet korn overhældt af kold mælk.



Kl. 11-12 frokost. Grovkornet brød med NUTANA samt bananer, hakket grønkål, strimlet paprika, revne gulerødder o. a.

Kl. 17-18. Begynd med lidt råkost. Alt grønt cr det bedste. Nogle vil kunne nøjes med råkost herunder surkål med koldpresset olie samt varme pilkartofler, evt. med lidt protose, nuttolene, sojabønner eller andet. Andre vil foretrække en urtesuppe el. anden kogt grontsagsret bagefter.

Slut dagen med en kop urtete - helst uden noget til di det er bedst at sove, når • .rmene ikke er for overfyldte. Drik også • imellem måltiderne. Tyg grundigt og længe, da behøver portionerne ikke at være så kolossale. Om vinteren er det godt med lidt vitamintilskud, tag f. eks. daglig en »cocktail« af: 2 tskf. gærpulver - 2 tskf. Vivita - 2 tskf. sojamel - 2 tskf. skummetmælkspulver rørt ud i vand, (evt. i melrysteren).

Islandsk skyr er et udmærket surmælksprodukt, som kun bliver lavet på mejeriet VIGEN, pr. Roskilde, hvorfra det sendes med posten, så tit man ønsker. Det er en ældgammel nordisk ret, som vikingerne bragte med fra Norge.

E. **B.** N.

LIM A

Boghvedeflager, hele gryn og mel samt vafler, spaghettig og makaroni.

Hirseflager, spaghetti og makaroni.

Naturris-flager og vafler.

Sojabønner og mel samt »Tamari« og og »Miso« (mælkesyret sojaprodukt til suppe, sauce o. l).

Sesam-frø og olie samt »Goma Sio«, knust sesam ristet i havsalt, meget anvendeligt som krydderi, »Tahin« såvel med havsalt som saltfrit (sesampasta anvendeligt såvel til at smøre på brød som at tilsætte sauce og suppe).

Polenta knust majs.

Kickærtcr.

Havsalt, gråt.

Te, 3. års og Lotus.

RÅKOSTDEPOTET
Gothersgade 129, København K.
Telf. 15 00 62.

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

Koldpresset Majsolie og Naturquell Solsikkeolie fra Oskar Hein Olraiihle, Goldbach am Main, repræsenteret for Danmark affirmaet MEDIC1DAN v/ W. Claudi, Hornbæk forhandles af apoteker samt forende specialforretninger.

**Lahn Persienner**
Alle modeller — stor kontantrabat Snore, stigebånd. reservedele og rullegardiner. Reparation straks på stedet.
**Telefon 29 41 02**

## *Foreningens bøger*

**Hindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil.** I uddrag ved højesteretsadvokat Eivind Eckbo. . . . . **kr.** 7,50

**Hindhede 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-Mouritien: Genbo til Hindhede**. . . . . **kr.** 5,00

**John Olesen: Rask og dog syg** — se anmeldelsen i 5-6/64. . . . . **kr.** 18,25

**Ehret: Slirrfrl diæt**. . . . . **kr. 6,75**

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

**Boringvad: Livsernæring 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 Föreningens 60-års dag) . **kr.** 5,00

Medlemmer ydes indtil 20% rabat på foreningens litteratur.

PLUS PORTO

Sæt X ved det ønskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

## Referat fra nytårsfesten i Restaurant „Vita"

Som nyt medlem (ét af de mange fra 1965! - red.) deltog jeg for første gang i foreningens nytårsfest søndag d. 9. januar. Et langt, veldækket vinkelbord - dækket med en sådan smag, fantasi og farvepragt, som kun vegetarer er i stand til at fremvise - frydede mit øje.

Formanden, Harry Hansen, bød velkommen, og under den følgende middag ærgrede det mig, at maven blev mæt før øjnene.

Fru Else B. Nielsen fortalte om en drøm, der var blevet virkelighed - projektet »Bakkedal« - (omtalt andetsteds i bladet - red.) Frk. Krøjgård Thomsen - hvis fond havde muliggjort projektet - blev mindet med et minuts stilhed.

Frøknerne Danina glædede os med farvelysbilleder fra »Den gamle hærvej« og ledsagede fremvisningen med mange interessante kommentarer.

Fru Ankerby forbløffede og henrykte os ved at fremtrylle de skønneste toner på et almindeligt savblad.

Et jugoslavisk lægeægtepar sang så dejligt til eget guitarakkompagnement, at ingen lod til at bemærke, at klokken efterhånden var blevet mange.

Harry Hansen sluttede den vellykkede aften med en sand kanonade af tryllekunster. Her fik han anledning til at vise sine eminente evner. - Det var mesterligt klaret, som nogen professionel. - Ja, jeg tror, at selv hans navnkundige navnebroder Harry Houdini ville have blegnet. - Det var et festligt punktum på en festlig aften.

Signe Sandmand,
Valby.



# B - Vitaminer og grå hår

*Uddrag af dr. J. A. TOBEYS artikel i sundhedsbladet.*

Det daglige behov for Bo-vitamin andrager ét eller to milligram, idet gravide kvinder dog behøver lidt mere. Selv to milligram er en meget lille mængde, men en lille mængde kan have en stor virkning.

Man har for nylig konstateret, at en sjælden form for blodmangel kan kureres ved hjælp af store doser Bo-vitamin, som kaldes pyridovin. Denne sygdom er imidlertid så sjælden, at den i løbet af de sidste seks år kun er rapporteret fire og tyve gange i den medicinske litteratur. Så mine læsere behøver ikke at bekymre sig om denne sygdom. Der findes visse tegn på, at Bovitamin og Bi2-vitamin i fællesskab vil kunne kurere mere almindelige former for blodmangel.

Pantothensyre, et andet medlem af B-komplekset, blev opdaget omtrent samtidig med Bo-vitaminet. Også dette vitamin findes i betydelig mængde i de fleste fødevarer - især i æg, mælk, kartofler, tomater og blomkål.

Det er så at sige umuligt ikke at få tilstrækkelige mængder af pantothensyre, og der forekommer ikke mangelsygdomme i lande med høj levestandard. Hvis man under videnskabelige forsøg kunstigt fremkalder mangel på pantothensyre, bliver resultatet træthed, depression, irritabilitet og tilbøjelighed til at besvime. Der kommer også appetitløshed og fordøjelsesbesvær. Men der eksisterer mange andre årsager til sådanne tilstande.

Para-aminobenzoesyren i B-komplekset blev først fundet i 1940, og den kaldtes i nogen tid »vitaminet mod grå hår*. Denne betegnelse var dog misvisende. Ganske vist fik de forsøgsdyr, hvis kost manglede dette vitamin, grå hår, som dog genvandt deres naturlige farve, når dyrene atter fik tilstrækkeligt af vitaminet, men der er ikke ført bevis for, at det samme gælder for menneskene.

Menneskehår bliver grå, fordi de efterhånden mister det naturlige pigment (farvestof). Arveligheden spiller en meget betydelig rolle. Hvis både Deres forældre og bedsteforældre er blevet gråhårede i halvtredsårsalderen, bliver De det rimeligvis også. Det bedste man kan stille op med gråt hår er at være glad for det.

Ligesom Bo-vitamin og pantothensyre findes para-aminobenzoesyre i stor mængde i naturlige fødemidler.

Cholin, biotin og inositol, tre bestanddele af B-vitamin-komplekset, har vist sig uundværlige for forsøgsdyr, men man ved endnu ikke, om de også er uundværlige for mennesker. Hvis dette er tilfældet, er der i hvert fald ingen vanskelighed ved at få tilstrækkeligt af dem, for de findes i rigelig mængde i alle almindelige næringsmidler - isxr i mælk, æg, kornspiser, bælgfrugter, nødder, gær og grøntsager. Biotin findes i bananer, jordbær, tomater, grapefrugt og vandmeloner.

I sin uendelige visdom har Skaberen gjort det let for menneskene at skaffe sig god kost, men desværre forsommer vi i vor tåbelighed ofte at benytte os deraf.

## 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 dietetisk kuranstalt med medicinsk klinik*

Behandling af rcumatiske 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 0134.

---

Trænger De til at slappe af,
til hvile, rekreation eller ferie, så tag på

**Raastrup Kursted, Svendborg**

tlf. Svendborg (09) 21 07 55

De skønneste omgivelser til spadsereture.
Herlig udsigt over Svendborgsund.
Vegetar- og råkost.
Moderniserede og nye værelser.
Moderation uden for sæsonen. Åben hele året
Eva og Harry Karbæk.

## Helsekostforretninger

**Vi bor i Kolding**

og har alt til sund ernæring

Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhcdsbrod
Alle Skodsborg-varer
Koldprcssede 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**

*Blomst crhonning og lynghonning*

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, Kobcnh. K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 2176

---

**SANAFER**
**VIBORGGADE 1 • TLF. 0BRO4O12**

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

---

**Så er det nu!**

Man kober sund kost
i „VEGETAREN" i Vejle.
Vi har alt til rcformkost og diabetikerkost
og sender over hele landet.
Autoriseret Demeter-forhandler
Reformkostforretningen
„VEGETAREN"
Dæmningen 38 - Vejle - Tlf. 4342

---

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



---

Stenlille »VEGETARKTJRHJEM«

Modtager gæster, såvel syge som ældre. Råkost og kogte retter af biodynamiske produkter. ^ olsen> Stenlille, telf. 318
(Svarer ikke lørdag)

---

**Skodsborg produkter**

Dc kan altid være sikker på de bedste varer, når Dc vælger SKODSBORG PRODUKTER
Dc anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-tc, pulverkaffen „KNVICBRU , appelsin- og ananasdrik, urtc og gærextrakten „B-V1TA", glutenola, carno til fars, beuf og fiskeskk; bonncstcg hnscpostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolcne, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnoddesmor, fineste veg. margarine .NUTANA", veg. krydderfedt, buddingpulvcr, kiks: Graham, havre og frugt, brod: Grahams- og fuldkornshvedebrod.
Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

DEN SANITÆRE FODEVAREFABRIK
Baldersgade 14, Kobenhavn N.
Taga 289 — Taga 64S9.

---

**Reformkost - Diabetikervarer**

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middclhavssalt).
Kcmikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfignor, noddcr.
Urteteer, sojamel, sundhcdsbrod.
Koldprcsscdc olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl.a. Nutana.
Hyidlogsbær, krydderurter, Birchermiisli,
spischirsc, hirscflagcr, hvedekim.
Skodsborg, produkter, olgær, pollen.
Tandpasta Osmodcnt m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtccreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . Kobenhavn 0
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116597

---

**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. Søgade 39, K. Telf. 1581 76

---

**FIREKORNSBRØD**

**Grahamsbrød, Tvebakker m.m.**

Alt bagt af

**DEMETERMEL**

(biodynamisk dyrket kom)

**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 5120; S. Vadso, Mejlgade 67, Århus C, tlf. 2 66 18.

Forhandlere i andre byer kan optages.

*Dr. J. De Witt Fox i sundhedsbladet :*

Lzgerne har ikke kunnet undgå at bemærke, at mennesker, der faster, befinder sig godt derved, og derfor tilråder mange Izger en faste for de patienter, som lider af podagra, hjertesygdom eller hudsygdom. At de ordinerer faste for de mennesker, som spiser, drikker eller ryger for meget, siger sig selv.





# warns

## ARLÉSHÉIM-5CHWÉIZ

**Kosmetisk hygiejne på et rent vegetabilsk grundlag**
**Bio-dynamisk dyrkede urtekrydderier**
**Naturrene eliksirer**

TIL HUDENS PLEJE: Hudcreme, Coldcreme, Irlsgelé, Irissæbe, Anslgtsmælk Anslgtsolie, 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 nye tids reformvarer

**FRUTIFORT »ZWICKY«**
er cn fuldkonumuili-blanding fxrdig til brug, bestlcnde af havre, hvede og hine »amt risukker, tormxlk, nodder, mandler og rosiner, ct idealprodukt af velsmagende mineril- og proteinrige næringsmidler, fremstillet efter moderne ernxringsprincipper. Kan nydes med mzlk eller yoghurt som et forfriskende miltid pi enhver tid af dagen.

**III RSEFLOCKLI »ZWICKY«**
er fuldkomihirseflaecr stabiliseret efter Kollath-metodcn. Hirseflockli er sxrfig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens vxrdifulde bestanddele, ikke alene uundvxrlige vxkstitoffer, men ogsi vigtige mineralske, fremfor alt kiseltyre o% fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, rupper, musli, morgenmad m. m.

**SOJAMEL »VTTALIA«**
fremstille af soiabvnner siledes, at det vigtige oleindhold er iuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20*/» polyumxttedc faltijitr oc er derfor et fortrmligt nxringsmiddel, der kaii t »une brugen af dyrisk xggehvide. Vitalia Sojamel ci st-rr/t b^ sk og tiler flere in lagring. Det indeholder ikke keV-tc-oL Anvendes som tilixtning ved madlavning (opskrifter til disposition).

**SANDDORN »DONATH«**
er et vxrdi fuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og bom. Alle livsvigtige naturlige roffcr i de modne sanddornfiu^ter er ubcs'».irc- bevaret, idet den sxrlige frcmstillinKsm-tode ogsi indbefatter slul og kxrne. Velsmagende -il-., hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan o-N! tilsxnes mrlk, yoghurt eller musli.

**VIVITA KRYSTALLER**
er ct vigtigt kosttilskud. som u,;cs teskcfuldvis. Det er udvundet af vxkster. dyrket i Nordnorge pi mincralholdig. taregndet iordbund o* derfor rigt pa mineraler og »grontfaktorer«. Fis ogsi i pulverform til at stro pi morgenmad, 1. ck». grod, kornflager eller miisli.

SOLSIKKEOLIE »FAUSER«
en koldpressct, uraffincrct olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter speciel fremstillingsmetode, der bevarer det naturlige indhold af E-vitaminer. Solsikkeolie har ct rigt indhold af linolsyrc (F-vitamin). Der tages 1 teskefuld liver morgen. Ogsi anvendelig i kokkenet til salater og mayonnaise, til kogning, stegning og bagning. Dåser med hxldctud.

BEVITEX
ct vegetabilsk tonikum med indhold af koncentreret gxrvitamin ekstrakt. Vi teskefuld i cn kop kogende vand giver cn velsmagende drik, der nydes som bouillon. Bor anvendes, nar trxthed melder sig, eller når tilskud af H-vitamin-komplcks onskes, eventuelt som forret til middagen.

VIBETA
(dr. Hennings hvedckimolic) er anerkendt som den bedste naturrenc hvedckimolic med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som bctatokoferol. Bor anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. */*—1 teskefuld daglig.

**HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«**
i praktiske lommexsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedckimolic med 0,20 •/• tokoferol (E-vitamin). Det er ct vigtigt kosttilskud af stor ernxringsmxssig betydning. Der tages 2-3 stk. daglig.

**HVIDLØGOLIEKAPSLER »PILARMA«**
Disse kapsler er siledes fremstillet, at de ikke opløses i maven, men forst i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgindc undgis. Hvidløgolicns velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder bO gamma Allicin. 1-3 stk. dagl. for maden. Fis orii med vitamin E.

**FAEXALi GÆRTABLETTER**
indeholder naturlige B-vitamincr samt gærens øvrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgxr. Facxal tabletter bor findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstxrkes. Hjxlpcr ogsi mod uren hud.

**LYS ØLGÆR »GØNGET«**
i pulverform er den eftertragtede, velsmagende kvalitet, som er let at udrøre i vand. Denne gxr har et stort indhold af naturlige B-vitamincr, aminosyrer og mineralsalte m. m. Fis ogsi i granuleret form til at tage direkte og nedskylle med vand eller anden drik. Diser i 1 kg.

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

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

**MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«**
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er cn plante med stort indhold af cholinester, og %om anvendes ved træthedsfornemmelser som følge af legemlig og åndelig anstrengelse og mod »tankeflugt«. Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1-3 stk. daglig.

**BUERLECITHIN**
er det virksomme lecithinprxparat i flydende form. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter tixthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførscl, mere end vor daglige kost normalt giver. Flydende Buerlecithin er ct rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Fås også som tyggetabletter.

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

**BULGURT-TABLETTER**
er yoghurt på ny mide. Tilvirket på original bulgarsk yoghurtstamme ved podning pi skummetmxlk. 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.

Align video display edge here.

*Nu med mandler*

# 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, mandler og 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.

Nærmeste forhandler i Kobenhavn eller provins opgives af Ry vang 9112.

Gcncralagcntur: F. F. Gonget & Co., Kobcnhavn-Hellcrup

---

**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 °/o, deraf ca. 60 °/o linolsyre, som den menneskelige organisme behøver men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07-0,09 %.

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

Dåser med hældetud å 400 g og 800 g fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Bemærk Neuform-mærket, som er garanti for kvalitet og holdbarhed. Fauser's Solsikkeolie er gedkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

neuform

GensraLigcntur: F. F. Gonget Se Co., Kobenluvn-Hellcrup

STERNBERG* BOGTRYK