Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

NR. 2 - 1966
58. årgang

INDHOLD

Ernæring og helbred

●

Tobakkens skadelige virkning

●

Fra den svenske N. S. T. avis

●

Nyt om E-vitaminet

●

Ejvind Eckbo er død

●

I tusind led

●

Er det risikoen værd



Forårstur i skovon

PRIS: KR. 2,–

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af
Dansk Vegetar- og RAkostlorening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade ogtidsskrifter

Redaktører:
Sekrelzr E. Schweickliardt
Konsulent O Bagge Olesen, Lyngvej 20. Lyngby. Tlf. 87 61 71

Redaktion og ekspedition:
Gydevej 14. Farum
tlf. 93 07 42

Udkommer med 6 numre pr. Ir

Abonnement: kr. 12,-
L*nalg: kr. 2.-

Oplag 1500 eksemplarer

Aftryk af bladets artikler ertilladt mod kildehenvitninz og
et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

'/i side	1^-	196.-
«/s side	to.	10[illegible].-
[illegible]U %ide	*r-	56.-
Bagsiden	kr.	220.-
Minimum	kr.	5[illegible]-
Mill'un et erpris	kr.	0.60

Rabat ved flere indrykninger
Postgirokonto. Nr. 2 56 36

Foreningen pktager sig intet amvar (or indsendte manuskripter. og deler ikke nødvendigvis de i ditte fremsatte synspunkter Ret til afkortning foibelioldes

Dansk V«g«tar- 09 Råkostforantng

Kontor:
Gydevej 14. Farum
Ol. 95 07 42

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl 17-18

Formand:
Assistent Harry Hanaen
c/o Schledermann, Ordrup Jagtvej 6 c Charlottenlund, tlf Odrup 4904

Naestlormand:
Grosserer Poul Olesen. Nxsbybolm»-vej IR. til Bella 5495

Kasserer-.
Fru Birthe liansen

Sckx etaer.
Prk. Kirsten Bruun

Medlemtkontingent, Årligt:

Enkelt medlem	kr	IS
Ægtepar	kr.	20
Pensioniiter og medlemmer under 18 ir	...	ET 10

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Kobenhavn:

Restaurant Vita, St. Kongensgade 36-38, tlf. 11 86 55 Åben alle dage kl. 11-19.

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

Udbringning af råkost: 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:
Råstrup Kursted, tlf. 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, Gråbrodretorv 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 2S, tlf. Odense 12 02 42

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

^ u o T e . KET

Forskningens lys på

Ernæring og helbred

Vi fortsætter her dr.phil HENNING KARSTRØ MS serie om de seneste nsulUUn ,ndenfor international ernæringsforskning. Følg denne vigtige artikelserie.

Om de kogte og ukogte vegetabiliers forhold til hinanden har prof. Virtanen fornylig udtalt sig på følgende måde: I almindelighed må man sige, at ukogte og kogte vegetabilier i høj grad adskiller sig fra hinanden. Således er det i spørgsmålet om vækster tilhørende slægten Brassica (kål), Lepidium (karse) og Allium (løg). Meget og besværligt forskningsarbejde er er.dnu nødvendigt for at udforske de mangfoldige substanser, som ad enzymatisk vej dannes at ue 1 ukogic vegetabilier forekommende prekuroser (forstadier), samt virkningen af disse substanser i dyre- og menneskeorganismen«.

I et foredrag, som prof. Virtanen holdt den 27. nov. 1963, fremkom han endvidere med følgende udtalelse angående den vegetariske kost: »Efter at man har opdaget, at vegetabilierne indeholder vigtige vitaminer og mineralstoffer for vor helse samt ufordøjelige substanser f. eks. plantefibre, som er nødvendige for en normal tarmfunktion, er en mo erne ernæringslære begyndt at tildele den vegetariske kost større og større betydning. Nævnte egenskaber hos vege a)i lierne rækker dog ikke til at forklare de spec,alvirkninger, som gør mange vegetabilier til særlige helbredelsesmidler.

Allerede for flere århundreder siden har man nemlig kendt til specielle virkninger af visse vækster. Således omtaler Plinius, som levede i det første århundrede af vor tidsregning, at løg helbreder 28 forskellige sygdomme og kål endog 87! I det gamle Ægypten anså man hvidløg for at være en hellig vækst på grund af dets helbredende virkning. Dets anvendelse som helbredelsesmiddel mod kolera samt andre tarminfektioner — endogså mod tuberkulose - var ingenlunde grebet ud af luften. I vor tid har man nemlig fundet eksperimentet bekræftelse på hvidløgets helbredende egenskaber, idet man har påvist, at det ligesom andre løgarter indeholder mange forskellige svovlholdige stoffer med stærkt antibiotiske egenskaber. Allerede for 30 år siden observerede 2 forskere, at sma mængder hvidløg og almindelig 1 ***og*** fremmede tarmens funktioner samt fortiede optagelsen af druesukker med 20 procent

For så vidt har man dog ikke udfra et ernæringsfysiologisk *synspunkt* hæftet nogen nævneværdig opmærksomhed ved de utallige organiske substanser som forekommer i større eller mindre mængde . de forskellige vegetabilier, der anvendes som menneskeføde.

På prof. Vir tunens laborat,um

er man begyndt at interessere sig specielt for det andet fra forskellige planter. Særligt betydningsfulde og interessante har de stoffer vist sig at være, som ad enzymatisk vej dannes af deres modersubstanser (prekursorer). Og det er netop i denne henseende, at råkost, som indeholder de specifikke enzymer i aktiv form. afviger fra de kogte vegetabilier, i hvilke enzymerne inaktiveres. Det har nemlig vist sig, at hele uskadede plantevæv indeholder fysiologisk inaktive prekursorer, af hvilke der siden gennem enzymatiske reaktioner dannes aktive stoffer, som f. eks. aromastoffer, antibiotisk virkende stoffer, slimhinde og kirtelrensende stoffer o.s.v. I de uskadede vækstceller er prekursorerne og de enzymer, som spalter dem. skilt fra hinanden, hvorfor enzymreaktionerne først kommer i stand efter vækssteellernes knusning f. eks. ved et planteædende dyrs tygning. Hvilken betydning - udfra et ernæringsfysiologisk synspunkt - disse i så lang tid mindre kendte aktive substaser har, horer det den fremtidige forskning til at udrede. Et nyt omfattende og meget interessant felt ligger således åbent for forskningen. Mange iagttagelser tyder allerde nu på, at mange af de nyopdagede substanser - specielt de. der dannes på enzymatisk måde - har stor betydning også som ernæringsfaktor. Prof. Virtanen fremholder, at det imidlertid er et fastslået faktum, at vegetabilier som mennceskefode adskiller sig principielt fra hinanden i ukogt og kogt tilstand.

Råkost som forret

Da dr. M. Bircher-Benner fra og med 1895 systematisk begyndte at studere den ukogte vegetabiliske fodes helbredende eeenskaber, kom han til det resultat, *ut* begyndelsen i stedet for i slutningen af måltidet. Han fremholdt, at mindsi den af råkost, dersom patientcnssygdomstilstand .kke forudsætter specielle forholdsregler. Forskellig slags frisk frugt og andre vegetabilier fik således hædersplads blandt fodestoffer af dr. Bircher-Benner. Siden da har erfaringerne vist at med en sådan ernæringsterapi opnås de bedste og mest holdbare resultater ved helbredelse af mange sygdomme.

Den videnskabelige forklaring på, at den ukogte råkost virker fordelagtigere som forret end som efterret er ene nu ic uklar. Alligevel kaster *Kouchakoffs* resu - tat ..... de hvide blodlegemer (leukocyternes) forhold til råkosten et vist lys over dette spørgsmål. Han fandt nemlig, at dersom man begynder måltidet med ukogt, udenatureret plantefode så udebliver fordøjelsesleukocytosen dvs. denne uforklarlige mobilisering af de hvide blodlegemer og disses »opmai ch« i tarmenes blodomlob, som fremkommer ved fortæring af kogt og denatureret fode. Forst efter-I-IV. times forlob synker det hvide blodlegemers antal atter til normale.

En sådan foreteelse kan knapt forklares på anden måde, end at der er tale om en ikke ønskværdig belastning af organismen. Hvor meget råkost, der behøves tor at forhindre denne fordøjclseslcukocytose, er man endnu ikke klar over.

I denne forbindelse bør det atter betones, at eftersom vækstcellernes enzymer ikke ødelægges i de ukogte vegetabilier, har de deres andel i den enzymatiske spaltning af de i råkosten forekommende stoffer, som prof. Virtanen hævder, dannes herved i det mindste endog andie spaltningsprodukter end af de kogte vegetabilier, hvis enzymer odelægges og spaltes af tarmkanalens fordøjelsesenzymer. De førstnævnte spaltningsprodukter er ofte fysiologisk meget aktive.

Ved fortæring af råkost har man også fundet, at den indtagne føde bliver meget nøjere og mere effektivt udnyttet, således at både kalorie- samt æggehvidebehovet synker betydeligt. Mæthedsfølelsen indtræffer meget tidligere end ved fortæring af kogt føde, hvilket jo er en stor fordel i denne tid med frådseri og overernæring.

Formålet med indtagelse af føde er j på ny at fylde organismens udtømte iorråd af næringsstoffer. Dette opnås, hvis mængden af fodestoffer er så tilpasset at den i ringest mulig grad fænger og belaster organismen, og a r pp ens forskellige funktioner snarest muligt tager, takket være den indtagne fode. I denne henseende har råkosten store fordele fremfor den kogte føde, der ofte fremkalder en følelse af mathed og oppustethed efter måltidet. Har man derimod spist rigeligt med råkost som forret - frugt til morgenmåltid og grønsager til frokost - så indtræder en tilstand af veloplagthed og oget virkelyst. Man skal blot bemærke, at frugt og grønsager ikke må fortæres som forret ved samme mål-

Al det ovennrrvtc fremgår det altså med stor lydelighed, al den M ge vegetariske – hos os den lakto-vegetariske – kostform har betragtes som den mest ordi

rx ir

som for videnskaben ...

S f k r, såvel energi-næring som velafbalancerede mængder.

Den vegetabiliske æggehvide

Et sporgsmål, der £ cennier, har været me & ægge hvide, hvorvidt den vegetabiliske ægg

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, Zurich, 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 fås på apoteker hos materialister og helsekostforretninger.

Generalagent:

A/s O. Vilsoët Thyssen

Dronning Olms vej 2s. Kbh. F. TU 2240

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

Navn:

Adresse:

som i almindelighed har en lavere »biologisk værdi« end den animalske, kan dække et menneskes behov for æggehvidestof eller ikke.

Med et æggehvidestofs »biologiske værdi« menes dets »aminosyrebalance«, dvs, de uundværlige aminosyrers indbyrdes mængdeforhold i forskellige æggehvidestoffer.

Det var nogle engelske og amerikanske forskere, (Hopkins og Cole samt Osborne og Mendel) som allerede i begyndelsen af 1900-tallet fandt, at æggehvidestoffernes biologiske værdi beroede på deres indhold af visse specielle aminosyrer. Disse resultater kunne ikke vurderes fuldt ud, førend W. G. Rose og hans medarbejdere i 1937 fuldstændiggjorde vore kundskaber, om de aminosyrer der skal tilføres med føden. Dette skete ved opdagelsen af aminosyren treonin. Det blev dem muligt at sammensætte kosten med frie aminosyrer i stedet for æggehvidestoffer og at fastslå et æggehvidestofs aminosyresammensætning (også kaldet »aminogrom«) og dets biologiske værdi. Gennem omfattende undersøgelser kunne Rose og hans skole udforske, hvor store mængder af de otte aminosyrer, (der for mennesket er uundværlige eller essentielle) et fuldvoksent menneske dagligt behøver for at holde sig i kvælstofbalance. (Alle aminosyrer indeholder jo grundstoffet kvælstof). Jeg anfører her Roses berømte klassiske tal:

Uundværlige aminosyrer	Minimumsmængder i g pr. dag	»Sikre« mængder i g pr. dag
Tryptofan	0,25	0,5
Fenylalanin	1,1	2,2
Lysin	0,8	1,6
Treonin	0,5	1,0
Valin	0,8	1,6
Metionin + cystin*	1,1	2,2
Leucin	1,1	2,2
Isoleucin	0,7	1,4
lait.	6,35	12,7

* Selv om cystin ikke selv tilhører de uundværlige aminosyrer, reducerer det den nødvendige mængde metionin med ca. 80 procent.

Efterhåndensom kundskaberne om behovet for forskelige aminosyrer øgedes, og metoderne for aminosyre-analyse forbedredes, har aminosyrernes mængderelationer i æggehvidestofferne fået større og større betydning dels ved bedømmelsen af disses tilstrækkelighed i forskellige kostformer, dels for at kunne angive passende tillæg ved bekæmpelse af mangler ved æggehvidebehovet f. eks. i udviklingslande. Den meget udbredte sygdom *kwashiorkor* blandt børn i disse lande beror på en utilstrækkelig og fremfor alt ensidig æggehvidenæring med tydelig aminosyreubalance.

(Oversat fra Vegetarianen af E. B. N.)

I næste nummer skriver dr. Karström om bl. a. medicinmisbrug.

Til salg:

Biodynamisk dyrket hvede og xblcr: Jonathan III.

Tlf. (09) 54 11 15.
Hans Foged, Staus Møllegaard, Tåsinge.

URTEKUR, THEER
E. HOLMSTRUP JENSEN

Hovedgaden (overfor bageren)
Vester Nebel (v/Kolding).
Telf. Vester Nebel 107.



ordet frit-

Følgende kloge læserbrev var i Politiken den 22.3.

Vi er ganske enige med hr. Erik Klemmensen.

Hr. *Erik Klemmsen,* Skovlunde, mener, at mennesker må behandles ligs så go t som indonesiske næsehorn:

Al mulig respekt og sympati for den idé, at Zoo Venners Fond har kobt garden Kongskilde til rekreation for havens dyr som beskrevet i ***Politiken*** den 13. marts 1966.

Men det forekommer ejendommelig, at veterinær-folk, før sundhedsmyndighederne, nu erkender den fare der iggu i brugen af sprøjtemidler og kunstgo - ning. Det siges bl. a. i artiklen: På gården dyrker man giftfrit foder ti Zoolog.sk Have, og det er noget, der har betydet en umådelig lettelse for Zoo s f<^lcrmc-ster. Med den tiltagende brug af giitstoifer i godning og sprojtemidkr var det efterhånden blevet et problem at skatte sund fode til havens dyr, og da mange a f dem er kostbare, ja uerstattelige som f eks. det indonesiske næsehorn, der meget vel kan være den sidste overlevende af sin æt, ville giftrester i foderet være fatale. Man sporger s. g^lv hva^ med os tobenede væsenti r gans vist WMU1.. xt - ikke de sidste af en hensygnenc c æ og v, spiser (så vidt jeg cd) ^ zerne eller ho. men v æbler, pærer, gulerodcl 2 J I, brl,d o s v., altsammen noget pa andet tidspunkt har været behandlet med sprøjtemidler eller kunstgødning, så derfor, hvad siger sundhedsmyndighederne nu, efter veterinærfolkenes betragtninger!

PS. Man må absolut glæde sig over, at flere og flere videnskabsmænd verden over erkender værdien af den vegetariske fødes helbredende kræfter.

De siger forhåbentligt snart som lægekunstens fader, Hippokrates:

»Din føde skal være din medicin«.

Professor William Osier, Regius prof. i medicin i Oxford citerer Voltaire, idet han siger: »Vi hælder medicin, som vi kender yderst lidt til, i menneskekroppe, som vi overhovedet ikke kender noget til«, og han tilføjer: »Kvaksalvere, rene kvaksalvere er vi - intet andet, enten vi nu har lyst til at indrømme det eller ikke; thi gør vi ikke netop, hvad vi påstår, at de gør, som vi giver dette i vore øjne så foragtelige navn«. *E B N*

Sanddorn-eliksir fra WELEDA

Skånsomt tilberedt med *xgte* rørsukker.

Sanddorn (havtorn) er frugten med det højeste C-vitamin indhold, der al 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 prxparater tilsendes gerne.

STATUS PR. 1. JANUAR 1965:

		Aktiver:	Passiver:
Kassebeholdning		780.16	
Indestående i Bikuben	280.00		
	19.37	299.37	
Girokonto 2629	193.90		
Girokonto 25656	3.320.00	3.515.01	
Annoncetilgodehavende		976.37	
Tilgode hos Hjorth-Moritzen		236.94	
Forudbetalt telefonafgift		114.13	
Beholdning af bøger og tidsskrifter		5.500.00	
Inventar		1.350.00	
Gæld:			
Revisor Hemmersam			1.200.00
Bogtrykker			4.237.38
Diverse kreditorer			267.25
Formue			7.067.35
		12.771.98	12.771.98

DRIFTSREGNSKAB FRA 1.1-31.12. 1965.		Udgift:	Indtægt:
Kontingent og abonnement			6.978.48
Gaver			382.00
Jens Nielsens legat			300.00
Annonceindtægt			4.965.87
Indtægt ved møder	1.139.50		
Udgift ved møder	1.017.00		122.50
Salg af tidsskrifter og bøger			1.685.85
Renteindtægt			45.57
Beholdning 31/12. 65 af blade og bøger	5.500.00		
Trykning af blad, køb af bøger	10.045.50		
	15.545.50		
Beholdning 31/12. 65 af blade og bøger	5.300.00	10.245.50	
Husleje		1.350.00	
Telefon		997.69	
Papir og kuverter		374.42	
Porto		1.335.52	
Kørsel og flytning		182.65	
Kontorartikler		201.85	
Dansk fagpresse		125.00	
Addresseographplader		201.25	
Kogebøger		78.85	
Rekvisitter til nytårsfest		31.00	
Blomster		35.60	
Diverse		55.81	
Underskud overfort til kapitalkonto			735.67
		15.216.14	15.215.14

STATUS PR. 1. JANUAR 1966:

		Aktiver:	Passiver:
Kassebeholdning		766.18	
Indestående i Bikuben	300.85		
	259.00	559.85	
Girokonto 2629	386.96		
Girokonto 25656	1.125.61	1.512.57	
Annoncetilgodehavende		76.50	
Andre debitorer (bøger og bladsalg)		6 94	
Tilgode hos Hjorth-Moritzen			
Beholdning af bøger og tidsskrifter		5.300.00	
Inventar		1.350.00	
Gæld:			
Revisor Hemmersam			1.200.00
Bogtrykker			5.593.80
Svenska Vegetariska Föreningen			45.73
Skyldig husleje			671.10
Skyldig kørselsgodtgørelse m. v. (formanden]			335.00
Kapitalkonto:	7.067.35		
Formue 1/1			
Tab i 1965	735.67		6.331.68
Formue 31/12. 1965	6.331.68		
		14.177.31	14.177.31

Harry Hansen, formand *S. Laursen,* kasserer.

Regnskabet er i overensstemmelse med foreningens bøger og bilag.

27/4. 1966. *Wilh. Date.*

KVITTERING FOR INDGÅEDE GAVER I 1960:

Ingeborg Bjørling	kr.	5.00
Oluf Egerod		10.00
Jørgen Jensen	kr.	10.00
Georg Clausen		5.00
Aage Kjær		10.00
Chr. Jacobsen		**10.00**
Thalia Skousgaard		5.00
Alfred Christensen		**200.00**
Helga og Bendix Nielsen		100.00
Arne Ravnø		25.00
Anna Nielsen		**2.00**
	kr.	382.00

Hjertelig tak for de i 1965 indgåede gaver.

J-Ivert beløb er ikke alene en hårdt tiltrængt hjælp til en anstrengt økonomi, men er også en opmuntring til de medlemmer, der har påtaget sig et ulønnet, frivilligt ekstra-arbejde i foreningens bestyrelse.

S. Laursen
(kasserer)

Aktion mod slik

Berlingske *Tidende* 15.10.2965:

Lærer- og elevrådet på Fladstrand Skole ved Frederikshavn opretter om kort tid en frugtbutik på skolen. Butikken skal bremse slikkeriet.

En *sådan burde oprettes på alle skoler, der* skulle *samtidig være opsat morsomme og belærende plakater om frugtens betydning og slikkeriets farer!*

O. Eistrup Rasmussen

- En cigar indeholder så meget nikotin, at det kan dræbe fem mennesker.
- Ja, men hvad er det nu for noget griseri at lade fem personer sutte på samme cigar...

Jeg blev væsentligt vegetarianer, fordi jeg mener, at det er råt og uciviliseret at dræbe uskyldige dyr.

Synes du da, det er finere at æde foderet fra dem?

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

Tobakkens skadelige virkning

Torsdag den 17. marts holdt læge Anker Christensen et udmærket sundhedsforedrag for en lydhør og interesseret skare mennesker (100).

Først fremvistes en amerikansk film med facts om tobakkens skadelige virkninger. Man hørte og så, hvordan rygningen generer de fine åndedrætsorganer, om tjærens ophobning og ^ermed risikoen for lungecancer, - om blodkarrenes sammentrækning og øgningen af kolesterolindholdet i blodet, hvorved chancen for blodkar og hjertesygdomme forøges, samt om tilfælde hvor grav.de kvinder ryger, og derved nedsætter fosterets helbred og vægt. Det var en virkelig god film, der burde vises i alle biografer og TV til fremme af folkesundheden.

Derefter gik læge Anker Christensen, der fornylig har opholdt sig 8 mdr. i USA, over til kostens betydning tor sundheden. Blodets kolesterolindhold har her stor betydning; som allerde nævnt virker tobak og stress fremmende, ligesom fedme øger kolesterolprodukt.onen, uanset om fedmen stammer fra sovs, kartoner, dyrisk fedt, søde sager osv.

Da Anker Christensen konstaterede ved en forespørgsel, at der var mange kødspisere til stede, anbefalede han at undgå fede dyriske ting, at nedskære forbruget af mejeriprodukter og andre fedende spiser.

Den vegetariske kost fremhævedes både som nedsættende af blod-kolesterol- og urinsyreindholdet. Flere og flere videnskabsmænd verden over bliver klar over, at den vegetariske kostform er den rigtigste, og en undersøgelse i Amerika fornylig viste, at kolesterolindholdet i blodet, som med alderen stiger hos alle, steg hos en gruppe vegetarere 15 år senere end hos en gruppe kødspisere. Altså forhales blodkar og hjertesygdomme 10-15 og 20 år blandt vegetarer.

Læge Anker Christensen sluttede med at anbefale en blandet vegetarisk kost af frugt, grøntsager, lidt mejeriprodukter **(bl. a. mager ost og surmælksproduktet. vegetabilsk** margarine (f. eks. Mifu **og** Nutana), koldpressede soja-, majs- eller **solsikkeolier somt Nuttolcne sojabønner,** linser, ris **og andet æggehvidehokbgt.**

E. B. N.



Fra den svenske N. S. T. avis

Tyske videnskabsmænd har fået klerlagt, at mange køkkenurter kke blot indeholder livsvigtige vitaminer og ;iminosyrer men også andre for sundhed m meget vigtige stoffer.

Den tyske vækstforsker professor, dr. G. Winter i Køln, har bevist gennem laboratorieforsøg, at rødbeder er et udmærket middel mod virusinfluenzaen.

Prof. Winter, samt andre tyske vækstforskere, har desuden fået rede på, at en hel række køkkenurter indeholder stoffer, som kan forstyrre virus.

En revolution af den medicinske tænkning syntes at være i vente med tanke på disse medicinsk virksomme stoffer. Mod virussygdomme som snue, influenza, kopper og polio havde man hidtil ikke nogle lægemidler, thi de medikamenter som dræber bakterier er virkningsløse mod virus, som er meget mindre i størrelse. Sera, som udvikles mod forskellige virussygdomme, har blot forebyggende men ikke nogen terapeutisk virkning.

Nu ved man imidlertid: I æbleskræl findes en naturlig substans, der virker som et beroligende middel. 1 grøn salat fandt forskerne et middel, der stimulerer hjertet, hvorved det turde være bevist, hvorfor grøn salat er så nyttig for hjertesyge mennesker. Sojabønner, palmekerner, lucerne og kløver bevistes at indeholde accessoriske næringsstoffer med kvindeligt hormongenart.

Almindelig kål har fortræffelig virkning ved behandling af skjoldbruskkirtelsygdommc på grund af en vis substans. Adskillige arter af karse er rige på antibiotiske stoffer, som ligner penicilin. *Rodbeder, roer, brændenælder* og *fjcrsille* indeholder stoffer, der standser forøgelsen af de mindste sygdomsfremkaldende virus. Som følge af vækstforskernes arbejde bliver det nu klart, hvorfor mange mennesker tygger på uskrællede æbler for at be-olige sig, og hvorfor forkølede personer er særligt tiltrukket af peberrod.

Ifølge forskningen nyeste resultater kan man også dyrke planter som har bestemte terapeutiske virkninger. Prof. Winter har riyiket bønner i en næringsopløsning med tilsætning af salicylsyre, som er et af de vigtigste medikamenter i kampen mod reumatiske sygdomme. Bønnerne optog reumamidlet salicyl, og i teorien er det nu muligt at dyrke antireumatiskc bønner.



KØKKENKROGEN

Nu kommer den skønne forårstid, da det pibler op ad jorden med brændenælder, løvetand, skvalderkål o. a. Det er meget vigtigt for os at spise af disse livgivende planter, nu da de gamle kartofler og øvrige grønsager er vitaminfattige.

Lovetand-agurk-salat blandes med kærnemælk (evt. lidt fløde). Friske, sarte løvetandsblade samles på steder, hvor de ikke er for grove. Snittes fint *og* blandes med agurkeskiver og snittede salatblade. Overhældes med kærnemælk, hvis syrlige smag tager lovetandens bitre smag.

Vitaminost. Hertil kan benyttes såvel kærnemælksost, flodeost eller rygeost- Ostemassen blødgøres med lidt fløde eller olie Alle forårets grønne planter kan klippes og blandes. Skift med karse, purløg, kørvel, persille og de nævnte vilde planter.

Vitaminosten kan også blandes med revet rå hvidkål og purlog eller revet peberrod.

Osten tilsættes hakkede radiser. Dette pålæg egner sig især godt til smorcpå æg til borns skolemad.

Råkosl-smorrebrad

En skive fuldkornsbrød smøres med hytteost og belægges med de fine inderste blade af blegselleri, derefter med

- f i t s :n — - i 7 s „ r · . t

grøn alpeost og belægges med skiver julesalat, derpå ev, v^ ^ ^ ^ e anden smurt skive med alpeost kan lægg hytteost.

Fuldkornsbrød smøres · med Pyntes med banan og rosiner.

Tlf. 150062

Dagkostdepotet

Y. Mogensensgade 129
Mm lår. 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-Helsingor-Sollerod -Holte og Virum.
Onsdag: Indre by-Amager-Vcsterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby-Hvidovre—Rødovre—≤3o-strup—Herlev—Husum—Vanlose —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 rores rytmisk med ægte rørsukker i udsøgt rent kildevand.

Til budens pleje:
Cltronbademælk. slåenblomsthudolie.
Rosencreme m. m.

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

Fås i helsekostforretninger ro. v.

Eneforhandlln for Danmark.
Kun en gros. MØLLEK
Holmbladsgade 59.
København S
Telf. Sundby 7078

Nyt om E vitaminet

Det hemmelighedsfulde vitamin E havde den ære at være eneste diskussionsemne på en medicinsk kongres i den vesttyske universitetsby Mainz i slutningen af oktober 1965. Initiativet til denne kongres havde »Deutsche Gesellschaft für Ernåhrung« taget, og indbydelsen efterfulgtes af nogle hundrede læger og ernæringsfysiologer fra ind- og udland.

E-vitaminet er et ganske gådefuldt stof. Man er stadig ikke på det rene med, hvilken rolle det spiller i den menneskelige organismes husholdning. Hidtil har man kun vidst, at E-vitaminets familie har en vigtig andel i tilblivelse af nyt organisk liv. Ofte betegnes disse E-vitaminer derfor også som frugtbarhedsfaktorer. I den seneste tid har man iagttaget, at ensidig og utilstrækkelig fode ofte medfører en stærk mangel på vitamin E.

Men hidtil har man ikke klart kunnet besvare to afgørende spørgsmål angående dette vitamin:

»Findes der sygdomme, der fremkaldes ved mangel på E-vitamin«?

Og for det andet: »Er der muligt at bekæmpe og helbrede visse sygdomme med vitamin-E, og hvilke er disse sygdomme«? Erfaringer, man i Mainz redegjorde for, har unægteligt givet bidrag til problemets losning.

Prof. Robert Beckmann ved universitetsklinikken i Freiburg, Vestttyskland, gav gravide kvinder og ammende mødre små doser af vitamin-E for at sikre forløsningens og amningens normale forløb. Det ønskede resultat fremkom i alle sådanne tilfælde. Også dr. Eduard Jülicli redegjorde for E-vitaminernes forebyggende effekt, idet et stort antal born, som han havde ordineret E-vitamin til beskyttelse mod influenza, forskånedes for epidemien, mens næsten alle andre børn blev angrebet af den heftigt raserende sygdom.

Endvidere lykkedes det uventet hurtigt for dr. Jülich at helbrede patienter, der led af mæslinger, fåresyge eller kighoste. Ifølge dr. Jiilichs observationer bedredes også patienters velbefindende i påfaldende grad ved hjælp af E-vitaminet. Denne læges erfaringer viste altså klart, at vitamin-E i høj grad understøtter organismens naturlige beskyttelsesevne.

(Oversat af E.B.N.)

Vi spiser i

Roma

— åben hver dag

Østerbrogade 85

Tlf. Øbro 96

Lær ESPERANTO

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

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- *15U
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	^ ^
Ehret: Sliirfri diæt	kr* 6,75
Eistrup **Rasmussen:** Vejen ud af fodevareforgiftningen	KT- **1,00**
Boringvad: Livsernæring og livs filosofi, 2 bind	^
Ole Ramby: Spis naturligt	krn 1,50
Ole Ramby: Naturlig ernæring.,	kr. 2,00
Johannes Kohl: Kost mot krafta	kr. 18,00
GRØNA ARSBOKEN (udgivet i anledning af Svenska Föreningens 60-års dag) .	kr* kr. 5,00

Medlemmer ydes indtil 20% rabat på foreningens litteratur.

PLUS PORTO

Sæt X ved det ønskede - vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

»Bakkedal«

I sidste nummer af Vegetarisk Tidsskrift bragte vi en artikel om købet af ejendommen »Bakkedal«, som er financieret af frk. Krøjgaards fond. Det kan meddeles, at oprydning og istandsættelse af såvel ejendom som den tilliggende jord nu er påbegyndt, og det er lykkedes os at skaffe en del nødvendige ting såsom husgeråd og mistbænke meget billigt og noget endda helt gratis.

Det er naturligvis en stor glæde at se den megen interesse for denne gode sag. og vi vil her benytte lejligheden til at bringe vor bedste tak til alle, der har været behjælpelig på forskellige måder.

Men der skal bruges mere endnu, for »Bakkedal« er et stort hus. Så vi tillader os yderligere at appellere til medlemmerne om der ikke skulle være forskelligt som man godt kunne undvære: der mangler møbler (også havemøbler), tæpper, sengetøj, gulvtæpper indbefatet *lobar.* køkkenudstyr, have- og markredskaber. En brændeovn til opvarmning af et større lokale ville også være meget velkommen

Vi tillader os at gøre opmærksom pi at vi til fondet stadigt modtager bidrag, store som små. Indbetaling kan ske til undertegnede, kvittering bliver omgående sendt.

Det er vort håb. at vi allerede i denne sommer kan tage »mod Z~ ten det er for hele ferien, -ekendophoj. camping eller blot for en enkelt d*. dog afhænger det af. hvor mange flinke hænder, der vil tage et nap med na henvendelse desangående kan ske tO.

Harry Hansen
c/o Schledermann
Ordrup Jagtvej 6 C
Charlottenlund. Tlf. Ordnip 4964.

Norges gods søn, Dsnmsrks trofsstc ven

EIVIND ECKBO ER DØD

Sådan skrev danske aviser efter 18. marts 1966.

Sjældent har man set en så problemløs hengivenhed til disse to lande, *Norge* og *Danmark*, samlet i én person. Det var en ganske naturlig ting for højesteretsadvokat *E. Eckbo,* midt i sin store virksomhed at følge med og interessere sig for de nye ideer, især angående folkehelse til sjæl og legeme, som dukkede op ude og hjemme.

Han tog *Sverige* med i sin interessekreds, var ven med *Waerland, Hindhede, Nolfi John Olesen, Ottosen* o. fl. - og i sin villa på *Holmen Kollen samlede han* videnskabsmænd og fremragende personligheder om sit bord. (Foran hans private kuvert stod altid råkosten).

Men mest af alt var det dog *børnene,* som lå ham på hjerte. Som han i *Eckbo*slægten var den gode, rådgivende *Pater Familias,* var han i børnesags-kredse den gavmilde giver og igangsætter. *Mange* danske børn skylder *ham* tak for liv og helse.

I *Danmarks* mørkeste skæbne-år, 1943, stiftede han det *Dansk-Norske* legat i *Danmark.* Tyskernes censur tillod kun to små linier i de danske blade, da denne storslåede gave - 250.000 kr. - skulle omtales, så det foregik i stilhed. *Men* netop dette - at gøre godt i stilhed - var helt i advokatens hjerte.

I sine sidste år oplevede E. E. - gennem giftermål med fru *Tone Eckbo,* f. *Lauritzen* - at få et hyggeligt hjem her i *Kobenhavn,* et hjem, hvor han i vinterhalvåret kunne omgive sig med sine venner og dyrke sine interesser, mens sommeren blev tilbragt i *Norges* herlige natur. Det blev fredfyldte år med hjemlig hygge.

Et par linier af *Grundtvig* melder sig som en karakteristik af *Ejvind Eckbo: Med ojet, som det skabtes, himmelvendt, Lysvågent* for alt stort og skønt herneden ... Ja, *Ejvind Eckbo* var *lysvågen. Vi* er mange, som vil bevare hans minde i hengivenhed og taknemmelighed.

Margrethe Olsen.
Eckbohus.

Hvidløg uden smag og lugt!

LIVOL Hvidløgs-Bær
FORSTÆRKET MED ALLICIN
Dansk Drogø Import A/S, Tlf. (01) 94 42 44

Stenlille »VEGETARKURHJEM«
Modtager gæster, såvel syge ^m ^dre. Råkost og kogte retter af biodynamiske produktei. ^ oisen, Stenlille, telf. 318 (Svarer ikke lørdag)

Skodsborg produkter
De kan altid være sikker på de **bedste varer,** når De vælger SKODSBORG PRODUKTER De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen „KWICBRU . appelsin- og ananasdrik, urte og **S*"Xtokten** B-V1TA", glutenola, carno til fars, beuf g frikadeller, bønnesteg. linsepostej. veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. **wienerpølser** og koteletter, linser i brun sauce, soJabonner i bouillon, nuttolenc, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnoddesmor, fineste veg. margarine „NUTANA , veg krydde fedt. buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød. Skodsborg kage etc.
Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.
DEN SANITÆRE FØDEVAREFABRIK
Baldersgade 14, København N.
Taga 2S9 — Taga 6489.

Reformkost - Diabetikervarer
Sundhedsvarer i stort udvalg:
Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Vegetabilsk krydderurter, Birchermüsli, nvidius«. ^ hvedekim.
spischirse, hirseflage . poHcn .
Skodsborg. Produkter, olgjr p ^ avs.
Tandpasta Osmodent •UrteeremC·
Brændenælde-shampoo.
Skummetmælkspulver, frugtpalxe.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.
P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

Biernes vidunderstof
POLLEN-tabletter
• • •
Forlang de tyske APl-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 APl-POLLEN-tobletter
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 Pol en + 205 mg hvedekimsolie kr. 13,50 pr. 100 kapsler.
Fås hos apotekere og materialister.
Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. Telf. 15 81 70

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.** \ej!f **& 4342;** .Sund Kost.. **Gråbr»dr**«"de 9. Kolding. tlf. 2 71 21; fru T. Nielsen. DamMrtagade 4. Ålborg, tlf. 2 51 20; S. Mejlgade 67, Århus c. tlf. ! 661 8.
Forhandlere i andre byer kan opu ges.

forenings-NYT

Udflugt fil „Bakkedal"

Sondag den 3. juli håber vi på solskin til vor tur til »Bakkedal« ved Hillerød, hvor der da vil blive rig lejlighed til at slappe al og nyde den smukke natur på den 5 td. land store grund.

Der vil blive serveret 2 måltider, kl. 12 og kl. 18 til en samlet pris af kr. 10,00. Man vil desuden kunne købe forskellige drikke: urtete, safter og æblemost.

Interesserede bedes melde sig til Harry Hansen, tlf. Ordrup 4964. Sidste dag torsdag den 30. juni.

Medlemmer, der selv er korende, kan ved indtegningen få nærmere besked af formanden om vejen til stedet; medens gæster, der gerne vil transporteres dertil, modes kl. 10 ved ROMA, Østerbrogade 85, hvor man også bliver sat af kl. 22.

Denne koretur koster kr. 10,00. For deltagere, der både ønsker omtalte kørelejlighed samt begge måltider er prisen kr. 18,00. Alle interesserede bedes venligst melde sig, da pladsen indendørs er begrænset.

E. B. N.

*

Vi bebudede i nr. 1. I960, at fru Toft-Nielsen skulle redigere V.T. fra nr. 2. Men da fru Toft-Nielsen blev syg og ikke måtte påtage sig dette arbejde, er det nu lykkedes os at få sekretær og korrespondent frk. Edel Boye, som redaktør og konsulent Bagge Olesen, som medredaktør.

St. Hans stævne i Stavrby Bondehave, Middelfart, torsdag den 23.6. kl. 20. St. Hanstale af vegetarisk forenings formand Harry Hansen, København.

Eventyrkomedie Tryllekunst
Fredag den 24.6. kl. 20: tale af Else B. Nielsen, København.

Lørdag den 25.6. kl. 20: tale af Harry Hansen, København.

Alle er velkomne.

☆

LIMA

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 soja-produkt 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.

Kiekærter.

Havsalt, gråt.

Te, 3. års og Lotus.

RAKOSTDEPOTET
Gothersgade 129, Kobenhavn K.
Telf. 15 00 62.

Kursteder m. m.

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

RAASTRUP KURSTED, SVENDBORG
tlf. Svendborg (09) 21 07 55
De skønneste omgivelser til spadsereture. Herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetar- og råkost. Moderniserede og nye værelser. Moderation uden for sæsonen. Aben hele året.
Eva og Harry Karbæk

Råkostkurstedet
HUMLEGÅRDEN
er genåbnet efter istandsættelse op modtager gæster til kur- og rekreationsophold.
Uforandrede priser: 17-25 kr. + 15% sæsontillæg fra april.
Tlf. (03) 23 24 65
Humlebæk
FORLANG PROSPEKT

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.

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm. stofskifte. hjerte og nervesystem m. m
Forlang prospekt
Tlf. 8032 00

Helsekostforretninger

ÆGTE BI-HONNING
Blomsterhonning og lynghonning
Ineren anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske
ng.
^HONNING-DEPOTET
Nr. Sogade 39, Kobenhavn K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 2176

RÅKOSTDEPOTET
Gothersgade 129. København K.
Tlf. 15 00 62
Alt i RAKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST
Forlang vareliste - vareforsendelse overalt

SÅ ER DET NU!
Alan kober sund kost i VVEGETAREN« i Vejle
Vi har alt til rcforinkost og diabetikerkost og sender over hele landet.
Autoriseret Demeter-forhandler
Reformkostforretningen
»VEGETAREN«
Vesterbrogade 61, Vejle - Tlf. 4342

VI BOR 1 KOLDING
og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrod
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier ni. v
SUND KOST
GRABRØDREGADE o
Tlf. (055) 2 71 21 Kolding

ÅRHUS
REFORMKOSTFORRETN'NG
Demeter-forhandler Svent
Mejlgade 67 - Arh«[9] C
Tlf. (061) 2 66 18
Varerne sendes overal[t]

Besog Ofterbros vrgciayfo. r.lu.c
SANAFER
V:borwradc 1. tlf. OBro 4012
NB. Vi lukker om lrt\J*gc» for solnedgang [bdc] ½ time lørdagen.

I TUSIND LED...

I den bio-dynamiske dyrknings begynderår gjordes snart den erfaring, at korn, som blev taget ind i bio-dynamisk dyrkning, efter 3-4 år havde genvundet sine sunde naturlige egenskaber, der var gået tabt ved den kemiske driftsform. 3-4 generationer varede det for kornet at blive »renset« for den gamle påvirkning, der aldrig havde gjort nogen varig skade. Dette syntes at være en lov.

Det er virkelig en lov, som vi her har fået øjnene åbnet for ved iagttagelse. Det er den samme lov, som er udtrykt i gamle højtidelige og værdige ords iklædning i den gammeltestamentlige forkyndelse om, at »jeg Herren din Gud er en nidkær Gud, der indtil tredje og fjerde Led straffer Fædres Brøde på Børn af dem, som hader mig, men i tusind Led viser Miskundhed mod den, der elsker mig og holder mine Bud.«

Det er en lov, som er universelt gældende, for et sædekorn som for et menneske. Når et menneske eller en kornplante lever i modstrid med de livslove, der gælder for mennesker og for kornplanter, — når kornet ernæres og plejes naturstridigt, da syndes der mod loven, og da vil »straffen« ubønhørligt i form af eftervirkninger kunne spores på afkommet indtil tredje eller fjerde led.

Men også kun indtil tredje eller fjerde led. Dyrk kornet efter dets natur, undgå det naturstridige, og, ligegyldigt hvor længe kornet har været mishandlet og er blevet underlødigt og modstandsløst overfor angreb, på tre eller fire år under en dyrkningsform, som respekterer de givne love for kornets dyrkning, vil kornet regenerere, for arvelighedsstrømmen går som et skjult og uovervindeligt guddomsbudskab gennem generationsfølgen, i tusind led, og arvelighedspræget toner frem, rent og ubesmittet, hvor loven respekteres, og bærer bud fra en højere verden om, at vel kan fejlagtige fremgangsmåder, som et forvrænget fremtoningspræg, for en tid skjule det oprindelige anlægspræg, men ødelægge det skjulte urgrundlag i alskabningen formår selv de største fejl ikke.

- Nå, hvad sagde så doktoren?

- Jo, han sagde, at hvis jeg spiste spinat, så ville den sætte farve på kinderne, - men hvem i alverden vil gå rundt med grønne kinder...

Sternbergs Bogtryk

leverer alt i trykkoger...

THEKLAVEJ 44 NV . ÆG 916 og 917

ER DET RISIKOEN VÆRD?

Er det risikoen værd at tilfredsstille appetitten? Eller for at udtrykke det på en anden måde: Vil De virkelig udsætte Dem for at få hjerteanfald blot for at tilfredsstille Deres trang til at svælge i animalske fedtstoffer, mælk, flode, smør, æg og kød? Enhver, som er mere end 40 år gammel, gor klogt i at erindre sig apostelen Paulus' ord: »Enhver, der deltager i idrætskamp, er afholdende i alt«. (1 Kor. 9, 25.).

Hvor meget betyder Deres helbred for Dem? Er De for Deres sundheds skyld villig til at spise mindre, især mindre smør, æg og slikkerier? Er De for Deres sundheds skyld villig til at lade bilen stå, når De kun skal tilbagelægge kortere strækninger, og sætte Deres slatne muskler i arbejde? Er De for Deres sundheds skyld villig til at opgive nogle af Deres alt for ærgerrige planer, som har forhindret Dem i at få tilstrækkelig søvn og holde de nødvendige ferier?^

At veje for meget er skadeligt - både for sundheden og for udseendet. Ethvert kilo, som sætter sig, skal forsynes med blod, og derved vokser hjertets arbejde. Hvis De burde veje 75 kliosram, men vejer 100, udgor disse 25 kilogram overflødig bagage en meget tydelig og meget forkrøblende byrde. Dei svarer jo til, at De til stadighed slæber rundt på en temmelig stor sæk med mel eller kartofler. Det kan ikke være svært at indse, at det er en meget stor ekstra belastning at hjertet.

Disse 25 kilogram fedt aflejres på Deres arme og ben og p5 Deres mave, men en smule fedtstof af særlig art aflejres l Deres arteriers vægge. Det gennemstrømmende blod kan let komme til at rive e. klump med, og denne klump vil så kun sidde fast i et blodkar, som er for s til at kunne lade den passere. Hvis klumpe sætter sig fast i hjertevæggen, vil hjertet ikke kunne få tilført blod fra arterien, og dette resulterer i et hjerteanfald. Hvis fedtklumpen sætter sig fast i hjernen, resulterer det i et apoplektisk tilfælde.

- Se nu hvor let en sygdum kan komme på os, uden at vi aner det. Jeg mindes en aften, da jeg lagde mig fuldkommen frisk og sund, og alligevel var jeg sengeliggende, da jeg vågnede om morgenen...

---

for sund ernæring forlang CLAUDI s koldpressede reformolier

Koldpresscf Majsoli« og Nalorq-U „Ue fra Oskar Hein Olmuhlc. Mai", reprxsenteret for MEDICIDAN v W. daudi, handl« af apotek.r «"

Solsikke- Goldbach am Danmark af firmaet Hornbæk, forførende special- forrtlninj^

XA/ÉLÉDA 8
ARLESHEIM/SCHWEIZ



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 håndskftret lindetræsstander (Basilikum, Meriam, Timian, Lovstikke og San.
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

Biodynamisk-dyrket pebbermyntete
fra WELEDA

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

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
København S
Telf. Sundby 7078

Nærmeste forhandler anvises.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGAR
(honning-eddike)
og
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

- Og så sagde han: - Elskede, vi skal vandre gennem livet sammen.
- Vandre, sagde jeg, du sagde jo, at du havde bil. . .

Den nye tids reformvarer

FRUTIFORT »ZWICKY«
cr cn fuldkornsmiisli-blanding færdig til brug,.betlende af havre, hvede og hirse samt råsukker, tormælk,nodder, mandler oE rosiner et idealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige'næringsmidler, frenutiUeteftermoderne ernaeringsprincipper. Kan nydes med mælk.elle« yoghurt som et forfriskende miltid på enhver t.d af dagen.

HIRSEFLOCKLI »ZWICKY«
cr fuldkornshirseflagcr stabiliseret c t e Ko¨a,h.m=.od^ Hirsefloekli er smE« aribcfaldieivzrd'B til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men også vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, musli, morgenmad m. m.

SOJAMEL »VTTALIA«
fremstilles af so,abonner.iledes, « £ • vigtige olieindhold er fuld, bedret Mel« . n ^ t e c u M °/o polyedt r (er derfc fortrinligt nærings-
middel, der kan erstatt ^ g tiler flere irs Tagnng.
Vitalia So¨mel er stærkt
D« indchilder :kke kolesterol Anvendes som t,lsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

SANDDORN »DONATH«
cr et værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og i *il« ijv?victicc naturlige stoffer i de modne sand dornfrugter er ubeskåret bevaret, idet den særlige stillingsmetode også indbefatter skal og kærne. S gende saft, hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad
Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller nuslt.

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster, dyrket i Nordnorge på mineralholdig, taregødet jordbund og derfor rigt på mineraler og i rform til at strø på
S S . T Å S - W , eUe, musli.

sssséIsssks
det naturlige inuli-Id af E-titamme. ^ teskc-rigt indhold af linolsyre (F-vitami). ^ sa!ater fuld hver morgen. Også anvendelig i af-ning. Dåser og mayonnaise, til kogning, stegning g S med hxldetud.

BEVITEX
« vegetabilsk tonikum med indhold a[kon ^ "" c g r- vitamin-ekstrakt. ½ teskefuld i en op gen T va'nd giver en velsmagende drik, der nydes som bouillon. Bør anvendes, når træthed melder sig, eller når tilskud af B"vitamin-kom picks onskes. eventuelt som forret til m.ddagen.

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolie) cr E-vitamin, naturrene hvedekimolies med stort af" alle> der såvel alfa- som i vigtige vitamin, som ofte har behov for tilskud af dette vigt.g- i kefu»d dagl,B- mangler i moderne civilisatlonskost. ARMA«
HVEDEKIMOLIEKAPSLER holder koldt ud-
pr^ktisk hvedekime^ ster med (D ^^ko-fcrsel (E-vitamin), Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæ
tydning. Der tapes 2-3 stk daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«
Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke Moses i maven, men forst i tyndtarmen, hvorved generende hvidlogånde undgås. Hvidlogoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselfonn er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1-3 stk. dagl. for maden. Fås også med vitamin E.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens ovrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte enzymer m. m. Fremstillet af ren torret olgær. Facxal tabletter bor findes i ethvert hjem til daglig brug sammen »ed vuaxum tabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper ogs mod uren hud.

LYS ØLGÆR »GONGET«
, pulverform er den eftertragtede, velsmagende kvahtet, lom cr let at udrore : vand. Denne gær har et »ton indhold af naturlige B-vitaminer, aminosyrer og mineralsalte m. m. Fås også i granuleret fora* »I « ? irck.e oS ndskyllc med vand eller anden drik. Dåser å 1 kg.

CARBOTEX
vecetabilskc kultabletter. Hver tablet indeholder 25 cg Carbo som opsuger skadelige stoffer uden selv at °P]ªSª Porgånismen.Anvendes efter fed spise og ^ o h o k y d e l ^ 4-6 stk. eller flere efter behov. Lette at tage pi grund af tabletternes lille storrclsc.

YOKIS
er torrrt acidophilus-mælk med udhold af virksomme kim. bunde: til mælk, xggchv.de og m ^ k ^ k " n r S T stimulrrer den for fordøjelsen vigtige t ^ J, ^ F r o d u k "in og anvendes, når særlige spiser vanskeligt tåles.

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel. som er rn Slant med stort indhold af cbolm«ter, og som anvendes ved træthedsfornemmelser som folge af legemlig oe åndelig anstrengelse og mod .tanke!flu«... Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1-3 stk. daglig.

B CI
" ^ ^ r ^ a ^ r ^ e 7 L ™ K ° i ° e ™ DK
bek SJ hurtig* er man igen »ovenpå« efter træthed og overanstrengelse, fordi ro> e er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor dagi on dormilt pver Flydende Buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Fås også som tyggetabletter.

IIVIDLOGTABLETTER •BURGER«
er stærktvirkende, men milde og uden nogensombelst hvidløgsmag. Disse tab lc» liTrirende »toffer i beboM indeholder ysatin-ekstrakt med alle de ecu tablet hver W
Skal kun tages morgen og anen.

BULGURT-TABLETTEK
er yoghurt pi ny mldr Tilv rket^^, original hmUju^k voghurwtamme ved , ei]*r pi de b*or kuftur kan nu uge. ski Y « W 2S. 2-4 tabletter daglig – som sugemed lidt vædske.

asR SUS reformvareforretningerne.

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORIMS-BIRCHERMOSLI



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

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

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

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.
Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning.

Nærmeste forhandler i København eller provins opgives af Ryvang 9112.

Gcncralagcntur: F. F. Gonget & Co.. Kobcnhavn-Hcllcrup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

- en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.

Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige 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 °/o, deraf ca. 60 °/o linolsyre, som den menneskelige organisme behøver men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07-0,09 °/o.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet 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 godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

neuform

Generalagentur: F. F. Gonget 8c Co., Kobenhavn-Hcllerup