Align video display edge here.

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

NR. 5 - 1966
58. årgang

INDHOLD

Den første danske læge

●

Svinet

●

Grønsager
skal behandles rigligt

●

Kokkenkrogen

©

Solsang

●

Foreningsnyt

●

Ormen

●



Bladene falder

PRIS: KR. 2,-

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af
Dansk Vegetar- og RAkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og liduknfter

Redaktører
Sekxeuer EL Boye Schweickhardt
Konsulent O B-ajce Olsen, Lyng\ej 26, Lyngby. Tlf 87 61 71

Redaktion og ekspedition:
Gydevej 14, Farum
df 95 07 42

Udkommer med 6 numre pr Ar

Abonnement: kr. 12,-
Løssalg: kr 2.-

Oplag 1500 eksemplarer

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

Annoncepriser-
'/i side . . . . . kr. 196-
'/• side . . . . . kr. 104.-
«/4 lide . . . . . kr. 56 -
Bagsiden . . . . . kr. 220.-
Minimum . . . . . kr. 5 -
Millimeterpris . . . . . kr. 0,00

Rabat ved flere indrykninger
Postgirokonto: Nr 2 56 56

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

Dansk Vegetar- og Rikostforening

Kontor
Grdevej 14, Farum
tlf. 95 07 42

Kontortid.
Tirsdag og torsdag kJ 17-18

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

Næstformand
Grosserer Poul Olesen, Nrsbyholmsvej 18, tlf Bella 5495

Kasserer:
Fru Birthe Hansen

Sekretær
Frk Kirsten Bruun

Medlemskontingent, lrligt:
Enkelt medlem . . . . . kr. 15
Ægtepar . . . . . kr. 20
Pensionister og medlemmer under 18 ir.... kr. 10

Vegetariske restauranter og kursteder

1 Danmark

København:

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

Restaurant Roma, Østerbrogade S5, tlf. Øbro 96. Åben 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 lordag 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

Kobenhavn:

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 SI 76.
E. Jensen, Frederikssundsvej 111, tlf. 34 51 42.

Vejle:

Vejle Reformkost, Vesterbrogade 61, tlf. 4342.

Kolding:

Sund Kost, Gråbrødretorv 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:

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

Århus:

Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgade 9, tlf. Århus 3 30 50.
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55
Reformforretningen, Svend Vadsø, Mejlgade 67, Århus, tlf. **(061) 2 66** 18.

Henrik Harpestræng

Den første danske læge

Her bringes det forste uddrag af Poul Haubergs bog: Henrik Harpestræng liber herbar urn.

Vort kendskab til Henrik Harpestræng.

Alle, der har blot den mindste interesse for vor lægevidenskabs historie, kender navnet Henrik Harpestræng, men de fleste tænker sig ham antagelig i forbindelse med middelalderens rå, uvidenskabelige munkemedicin, der dengang fandt anvendelse både herhjemme og i udlandet. Dette er dog langtfra tilfældet; vor gamle mester Henrik har tværtimod været en på de tider særdeles belæst og kyndig mand, der efter al sandsynlighed har studeret ved de lærdeste lægeskoler i Europa.

Desværre kender vi næsten intet til hans liv og virksomhed, men forskelligt nyt om ham er fremkommet i de senere år. Henrik Harpestrængs fodselsår er ukendt, men det må have ligget i sidste halvdel af det 12. århundrede; derimod angives hans dodsår af Petrus Olaus i hans *Annales Danicæ:*

»1244. obiit Henricus Harpestreng medieus, Canonicus Roskildenses.«.

Ligeledes findes i Hamsforts *Chronologic a secunda:*

»Anno Domini MCCXLIV. IV. Npn. April, obiit M. Henricus Harpestreng Canonicus Roeschildensis bene meritus.«

Heraf fremgår det, at han dode den 2. april 1244, højt fortjent som læge og kannik i Roskilde. Disse to optegnelser er nedskrevne i det 16. og 17. århundrede, men stammer begge fra den kendte Roskilde gavebog, *Liber daticus Roskildensis,* der skal være påbegyndt år 1274, medens de ældste optegnelser deri antagelig er overfort fra et endnu ældre nekrologium.

Selve Roskilde gavebog er brændt 1728, men hvad der har stået heri om Henrik Harpestræng kendes fra en afskrift af Thomas Bartholin og lyder:

»4. Non Apr. obiit magister Henricus Harpestreng huius Ecclesiæ Canonicu s MCCXLIIII. qvi multiples elemosinas huic Ecclesiæ contulit lam in morte qvam in vita sua.«

Dette har i lange tider været opfattet som Harpestrængs gravskrift forfattet af ham selv. Imidlertid synes dette at være urigtigt, og fejlen skyldes en unojagtiehed hos E. Pontoppidan, meden«* det er Kkkcdes Alfred Otto fornylig at klarlægge det virkelige forhold. Tillige har denne fundet den virkelige gravskrift, som Harpestræng skal have skrevet; den var på latin og har tidligere været nedskrevet i det oc>^ i 1728 brændte *Soro-håndskrift.* og den kendes endnu fra senere afskrifter, af hvilke A. Otto aftrykker GI. kgl. Saml. 1115. Fol., p. 83, hvor der indledes med:

»Epytajium M agist ri Henrici Harpastreng, qvod ipse propria manu conscripsit.«

Imidlertid >\nes sproget heri at tilhøre en langt senere tid end Harpestrængs hvorfor det måske alligev cl er t\ivlsomt, om det er hans oprindelige gravskrift.

Hvor Harpestræng cr født cr uvist; man har af sproget i de ældste bevarede afskrifter af lians danske urtebog ment, at han måtte stamme fra Jylland, snarest fra Sønderjylland. Chr. Molbech mener derimod, at hans fødested har været på Sjælland. Lige så lidt ved vi noget om tilnavnet Harpestræng, hverken hvorfra eller hvornår han har fået det, findes omtalt noget sted.

Meget kan tyde på, at den unge Henrik har søgt udenlands. Det var på Valdemar den Stores tid almindeligt, at unge danske besøgte de kendte universiteter i udlandet, og således er det antagelig også gået vor sikkert flittige og begavede Harpestræng, og når han i gravskriften såvel som i flere håndskrifter kaldes *magister* eller *mester,* er det nærliggende at formode, at han har erhvervet sig doktorgraden under et ophold i udlandet. Man har også hidtil ofte villet gøre ham identisk med en »*maisire Henry de Danemarche*«, der nævnes i et Pariser-håndskrift ved året 1181. Denne teori må dog nu opgives, da professor Ernest Wickersheimer har påvist, at der på den tid fandtes en lokalitet med navnet Danemarche *(Dannemarche)* nær ved byen Dreux i det nordfranske departement Eure-et-Loire, således at den nævnte maistre Henry uden nogen som helst tvivl stammer herfra.

På denne tid fandtes Europas lærdeste lægeskole i Italien, nemlig den berømte *Salernoskole,* hvis blomstringstid faldt i det 12. og 13. århundrede. Det ville jo have været meget nærliggende, om vor unge landsmand, hvis han da ellers har været i udlandet, havde benyttet lejligheden til et studieophold ved denne skole, men endnu vides intet herom, kun synes den her aftrykte latinske urtebog såvel som et andet latinsk værk af en Henricus Dacus, der næppe kan være nogen anden end Henrik Harpestræng, at bære tydelige spor af salernitansk indflydelse. Ikke alene citerer Henricus Dacus nogle af skolens kendteste forfattere, men i det her foreliggende værk træffes brudstykker af skolens mest kendte skrift, *Regimen sanitas* (se kap. 6—13 — 25 og 26).

Når disse to arbejder er skrevet på latin, kan det også tyde på, at Harpestræng har forfattet dem i de unge dage i udiandet; de forskellige afskrifter og oversættelser i fremmede lægebøger, som det liidtil er lykkedes at fremdrage af vor *Liber herbarum,* viser i retning af, at bogens tilblivelsessted snarere må søges i udlandet end her i Danmark, hvorfra i middelalderen næppe er udgået noget latinsk lægeskrift, der har fået en så stor udbredelse.

Dette er naturligvis kun gisninger, der først med sikkerhed kan besvares engang, når de mange upåagtede håndskrifter rundt

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 sojaprodukt til suppe, sauce o. 1).

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.

Kickærter.

Havsalt, gråt.

Te, 3. års og Lotus.

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

om i de europæiske biblioteker, måske ikke mindst i det berømte Benediktiner kloster på *Monte Cassino,* ikke langt fra Salerno, er læst og indholdet af dem gjort tilgængeligt for dem, der har interesse for og kendskab til vor berømte forfatter. Måske vil man da få at se, at Harpestrængs navn og værker har været kendt udenfor Danmark i langt højre grad, end man hidtil har formodet, ligesom det måske kan bringe nyt om hans liv og færden i udlandet.

Fra disse tider kendes navnene på adskillige danske, der har studeret i udlandet, og undersøger man, hvor længe sådanne studieophold varede, viser det sig, at de sjældent strakte sig over 10—15 år. Hvis nu Harpestræng overhovedet har været i udlandet, er han antagelig draget bort som ca. 20-årig, og muligt er han da vendt hjem i slutningen af det 12. århundrede for at virke som læge og kannik i fædrelandet. Dette passer også med den omstændighed, at Saxo Grammaticus, der afsluttede sin enestående Danmarks Krønike omkring år 1185, ikke med et ord omtaler sin berømte landsmand. Saxo berømmer ellers med særlig omhu alle de betydelige danske, der levede på hans tid, hvorfor det ligger nær at antage, at Harpestræng først er vendt hjem efter afslutningen af krøniken. Ej heller Absalon, der døde 1201, og som knyttede så mange betydelige mænd til sig og indkaldte fremmede abbeder og munke til landet, har vel kendt noget til mester Henriks berømmelse, da han antagelig ellers havde fort ham frem til noget stort og således yderligere bevaret hans navn for eftervердenen. Heller ingen af vore andre gamle krønikeskrivere har et ord til overs for ham.

Efter sin hjemkomst har Haqiestræng sikkert virket dels som Kannik i Roskilde og dels som læge, og på denne tid er da muligvis lians bekendte urtebog tillige med andre danske lægebøger blevet forfattet. To steder omtales han endda også som kong Eriks læge:

•»*Item thette er then legedom som mesther henrik harpestrængh gajf konigh erik.*«

»*Thette ær legen mesther Hinrick Harpæstrengæ a\\ Konyngh erick.*<c

Denne kong Erik må ifølge det nævnte dødsår have været Erik Plovpenning, der kom på tronen 1241. Hvorvidt Harpestræng af disse udtryk skal opfattes som kongens livlæge, eller om han kun ved enkelte lejligheder har foreskrevet lægedom til kongen, lader sig ikke afgøre, men da man af den foran nævnte gavebog erfarer, at han i livet som i døden gav almisser til kirken, kan man vel heraf slutte, at han i tidens løb må have erhvervet sig nogen formue.

Dette er, hvad man i øjeblikket kan formode om Henrik Harpestræng. Når hans navn imidlertid er blevet så berømt for eftervereden, skyldes dette hverken Henricus Dacus' arbejde, som man endnu ikke med fuldstændig sikkerhed kan afgøre, om det er forfattet af vor mester Henrik, eller den her trykte Liber herbarum, der ikke hidtil er sat i forbindelse med ham. Derimod har alene hans danske arbejder gjort hans navn så kendt gennem de forløbne 700 år, at Harpestræng med rette kaldes vor første danske læge.

Det mest kendte og benyttede af hans værker herhjemme var en dansk urtebog, der i den bedst bevarede afskrift indeholder 150 kapitler, hvoraf 121 omhandler inden- og udenlandske planter eller dele deraf. Den overvejende del af den er en oversættelse af et latinsk digt i hexametre, *De viribus herbarum,* med forfatternavnet Macer Floridus (Aemilius Macer), der sandsynligvis er skrevet af en franskmand Odo Magdunensis (Odo fra Meung ved Loire) i sidste fjerdedel af det 11. århundrede. Dette digt har haft en overordentlig

stor udbredelse og er oversat på adskillige sprog; forøvrigt viser det stærk salcmitansk påvirkning og da særlig af Harpestrængs anden hovedkilde Constantinus Afncanus, *De gradibus liber;* **denne var salern.taner** og levede ca. 1018-87.

Fra Macer er delvis oversat 81 kapitler og fra Constandnus delvis 69, dog er flere af dem en blanding af begge værker. Endvidere forekommer 10 kapitler, man ikke kender kilderne til; muligvis skyldes de Harpestræng selv. Af særlig interesse er de mange danske plantenavne, som træffes her for første gang.

Denne urtebog blev hurtigt folkets eje og mangfoldiggjordes tidligt ved afskrifter, hvoraf endnu haves en del, blandt hvilke den ældste og fuldstændigste er fra slutningen af det 13. århundrede og findes i Stockholm (Stk. K48), medens en anden, fra begyndelsen af det 14. århundrede, findes på vort kgl. bibliotek (Ny kgl. Saml. 66. 8°). Den kom tidligt i anseelse over hele Norden, og endnu haves islandske oversættelser fra slutningen af det 13. århundrede (A. M. 655 XXX. 4°) og fra 1387 (A. M. 194. 8°), samt norske oversættelser fra ca. 1370 (A. M. 673 a. 4°) og fra ca. 1350 (A. M. 696 I. 4°). Fra de seneste århundreder kendes mange danske og svenske afskrifter, ja endnu så sent som i det 18. århundrede er den afskrevet på dansk i et håndskrift, Ny kgl. Saml. 67 c. 8°, der sikkert er blevet benyttet som lægebog, selvom mange af de gamle ord har været uforståelige for afskriveren.

Imidlertid mangler Harpestrængs navn ganske i de ældste afskrifter; først i to fra sidste halvdel af det 15. århundrede nævnes:

»Hæræ byrghes lægæ bogh aa danskæ then ther mæster henrik harpestrængh ajf syth møklæ mæster skap diktæt he.« (Thottske Saml. 710. 4°, pr. 42 og Ny kgl. Saml. 314b. 4°, p. AI). Indledningen stammer åbenbart fra et ældre nu tabt håndskrift.

Denne urtebog tillige med en stenbog og en kogebog, der undertiden ledsager Harpestrængs værk, men hvis forfatter er ukendt, er flere gange optrykt; her skal nævnes Chr. Molbechs nævnte udgave fra 1826 og Marius Kristensens. Denne sidste har optrykt flere af de bedste afskrifter og forsynet dem med en variantliste fra andre afskrifter og oversættelser, og endvidere bringer han følgende fortegnelse over andre værker, der tillægges Harpestræng:

1. *De simplicibtis medicinis loxativis,* et lærd ungdomsarbejde, der kun kendes i en afskrift fra det 15. århundrede.

2. *Astrologisk-pro gnostiske værker.* Handler blandt andet om åreladereglerne for kong Erik, om heldige og uheldige dage og om himmeltegnenes indflydelse på menneskene. Til de fleste af disse stykker kendes latinske originaler, hvoraf må antages, at de alle stammer fra et latinsk værk. Disse tekster burde udgives.

3. *Den danske urtebog.*

4. *Hygiejniske, diagnostiske og kirurgiske stykker* om åreladning, kopsætning, bad o.s.v., der ofte følger den danske urtebog, men i nogle håndskrifter står enkelte af dem for sig selv og kan således stamme fra et selvstændigt arbejde. Til et enkelt stykke er fundet den latinske original hos Henricus Dacus. Trykt i Marius Kristensens udgave.

5. Muligvis en *egentlig lægebog.* I mange håndskrifter forekommer en lægebog, der i et slut- eller begyndelsesskrift i to afskrifter blandt andre nævner Harpestrængs navn:

»Thennæ bogh eer sammen sat ajf wisæ læghæs kennæ domæ a f j the lyngh ther ofjtæ prøwætæ æræ Som eer constantinus galienus henrik harpæstrengh och andræ wisæ mesteræ.«

Man har hidtil antaget, at den i alt fald i overvejende grad skyldes Harpestrængs forfatterskab, men det er ikke rigtigt. Ganske vist er hans danske urtebog i høj grad benyttet, men af en senere afskriver, hvorimod størstedelen er en oversættelse af Petrus Hispanus, *Thesaurus pauperum,* skrevet af den senere pave Johan XXI (ca. 1226-77) og således yngre end Harpestrængs tid. Derimod kender man mindre dele af en dansk lægebog, der indledes:

»Hær byrias lækedombir aff mæsther henrik harpostræng.« (A. M. 45. 4°, p. 96). En anden overskrift fra Upsala C 600. 8 nævnes senere **p.** 27.

Selve de korte påfølgende tekster, der også kendes fra andre håndskrifter, er næsten enslydende, dog har det sidstnævnte håndskrift latinske overskrifter, hvilket kunne tyde på en latinsk original.

Endelig forekommer enkelte kapitler om sygdomme i den danske urtebog (scM. Kristensen p. 54-55).

Hermed slutter den nævnte fortegnelse over Harpestrængs værker, der dog allerede nu kan udvides:

6. Den i det følgende aftrykte latinske *Liber herbarum,* der antagelig også har været et lærd ungdomsarbejde.

7. Endelig kan nævnes, at nogle håndskrifter, der nævner Harpestrængs Epitafium, tilføjer:

»Ejusdem remedium contra sacrum igiiem.«

(Afsluttes i næste nr.)

Set på Nørrebrogade.

En far kom gående med sin lille son, der lige kunne stavre afsted. Den lille suttede på en ispind. Pludselig faldt den fra ham, og han stak i et hyl, men sorgen blev hurtigt slukket, for farmand samlede blot ispinden op og stak den uden videre snak eller forbehold i munden på den lille igen.

Længe leve hygiejnen!

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 fås på apoteker hos materialister og helsekostforretninger.

Generalagent:

A/s O. Vilsøet Thyssen

Dronning Olgat vej 28, Kbh. F. TU. 10 22 40

Send mig gratis BIO-STRATH brochure og prøve af extrakt. C[1])

Navn:

Adresse:

SVINET

For jødefolket har svinet altid været det urene dyr. Hvad BIBELEN s,ger om den sag, kan De læse her ...

SVINET (hcbr.: *chazir*; lat.: *suidae),* der horer til de parret-tåede hovdyr, kan opnå en længde af $1/_2$-2 meter og en skulderhøjde på ca. 1 m. Under huden findes et kraftigt fedtlag, der kan udvikles ganske enormt, især hos tamsvinet. Svinets legemsbygning synes ret plump, men trods det er svinet et livligt dyr og kan bevæge sig adræt og hurtigt omkring.

For jøderne var svinet et urent dyr:

»thi det har vel klove, helt spaltede klove, men tygger ikke drov; det skal være eder urent. Deres kød må I ikke spise, og ved ådslerne af dem må I ikke røre; de skal være eder urene!« (3. Mos. 11, 7; 5. Mos. 14, 8).

Der er fremsat mange formodninger om årsagen til dette spiseforbud. Det synes påfaldende, at Bibelen i særlig grad fremhæver det uæstetiske hos svinet de relativt få gange, dette dyr omtales. Og det skal indrømmes, at der findes mange uæstetiske træk hos svinet. Svinet går ikke af vejen for nogen slags føde, hverken planteføde eller kod; det æder orme, insekter og rotter med stor appetit og går gerne i lag med ådsler. Man har eksempler på, at svin æder hinanden - for ikke at tale om, at det er sket, at en so, der lige har faret, har sat hele kuldet af unger til livs i den rækkefølge, de er kommet til verden. Svin cr aldeles hæmningsløse i deres grådighed efter mad; for svin synes hovedformålet at være selve ædehandlingen mere end sondringen imellem, hvad der kan og ikke bør ædes. Ædende svin kæmper drabeligt om plads ikke blot ved - men i - selve madtruget og forurener maden i løbet af et øjeblik.

Under omtalen af det uæstetiske ved svinet skal endvidere nævnes svineekskrementernes nærmest utålelige stank, som hæfter sig ved alle, der har med svinehold at gøre. Derfor kan f. eks. svinehyrder mærkes på lang afstand alene på grund af deres ilde lugt.

Endnu en kendsgerning, som har betydning for Bibelens omtale af svinet må nævnes her: Svinet er landsbyens, agerbrugerens husdyr og var som sådant foragtet af nomadefolkene.

»Det er gået dem,c siger *Peter* om vranglærerne, »som ordsproget træffende siger: »Hunden vender sig om til sit eget spy, og den vaskede so vælter sig atter i sølen.« (2. Pet. 2, 22).

Hermed hentydes til, at svinet elsker at rulle sig i pløre og ikke har nogen speciel renlighedssans.

»Kast ikke jeres perler for svin,« siger *Jesus,* »for at de ikke skal træde dem ned med fødderne og så vende sig om og sønderrive jer.« (Mt. 7, 6).

Jesus mener hermed, at svinene ikke formår at fatte den store værdi, der findes i kostbare perler. Kaster man en formue i perler for svin, styrter de sig begærligt over dem; men når de opdager, at perlerne ikke fylder i bugen, bliver de rasende og vil sønderrive dem, der - set fra svinets synsvinkel - har snydt dem for føde. På samme måde er det med de guddommelige sandheder. De bør ikke kritikløst kastes ud til alle og enhver forsulten **og** larmende hob.

En let skjult foragt for svinet, som for smukke, men uforstandige kvinder, kommer frem i følgende *ordsprog:*

»Som guldring i svinetryne er fager kvinde, der ikke kan skønne« (Ordspr. 11, **22).**

Da jødefolket betragtede svinet som et urent dyr, er det kun indlysende, at israeliterne ikke gav sig af med svineopdræt. Derimod benyttede Israels *nabofolk* svinet både til offerdyr og til føde, og kunne derfor have store svinehold. Således havde f.cks. fyrsten over El Kab i Ægypten i begyndelsen af det 18. dynasti (ca. 1550 f. Kr.) en svinehjord på 1500 stykker.

Under *fangenskabet i Babylon* lod Israels folk sig forlede til frafald fra Herren og deltog i hedningernes offerfester og spiste svinekød:

»Jeg udbredte dagen lang hænderne til et genstridigt folk, der vandrer en vej, som er ond, en vej efter egne tanker, et folk, som uden ophør krænker mig op i mit åsyn, som slagter ofre i haver, lader offerild lue på teglsten, som tager sæde i grave og om natten cr på skjulte steder som spiser svinekød og har væmmelige ting i deres skåle ...« (Es. 65, 2-4; jf. 66, 3.17).

Dog skete det også, at jøderne, som *Antiokus Epifanes* ville tvinge til at spise svinekød, forblev standhaftige og valgte at lide en kvalfuld martyrdød fremfor at hengive sig til en sådan besmittelse, f 1. Makk. 1, 50; 2. Makk. , 18; 7, 1.7).

Man mener, at svinet var både offerdyr og husdyr hos kananæerne. Hos ægypterne var svinet indviet til solguden. Romerne havde en højt udviklet svineavl. Men i Bibelen findes ingen hentydninger til, at der fandtes svinehold i selve jødeland. Den 2000 stykker store svinehjord i Gerasenernes land hørte således til i et fremmed, hedensk, ikke-jødisk land (Mark. 5, 11 ff)- Der ligger måske noget symbolsk i, at *Jesus* netop lader de urene ånder fare ind i de urene dyr, svinene.

Da Jesus i *lignelsen om den fortabte søn* (Luk. 15, 11-32) vil skildre dennes dybe fald og fornedrelse i det fremmede land - altså i et hedningeland - kunne han næppe vælge nogen mere vanærende beskæftigelse til ham end at blive svinehyrde, hvorved han til nød opretholdt livet, omend under daglig besmittelse. Det var under disse nedværdigende kår, han fattede beslutningen om at vende hjem.

»Men da han endnu var langt borte, så hans fader ham og ynkedes inderligt og kom løbende og faldt ham om halsen og kyssede ham« (Luk. 15, 20[1].

Fra BIBELENS DYRELIV.

URTEKUR, THEER

E. HOLMSTRUP JENSEN

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

Frugt til salg

Cox Orange, Ingrid Marie.
MJC Intoch, Pigion, Delicious,
Belle de Boscop samt Pærer
Fondante, Eyvod, Kartofler
og Hvede.

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

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

Grønsager skal behandles rigtigt

For dette slår konsulent O. EISTRUP RASMUSSEN til lyd for i tidsskriftet for BIO-DYNAMISK JORDBRUG.

Veldyrkedc kokkenurter fortjener en ordentlig tilberedning, der bevarer deres velsmag og deres ernæringsværdier. Den så almindeligt praktiserede kogning i vand er helt forkastelig, fordi de fineste aromaforbindelscr trækker ud i vandet. Vandkogningen har sin berettigelse overfor stærkt kunstgødskede ting for at trække salpeteren ud, eller over for grønsager, der er vokset op i ildelugtende godning, da de flygtige forbindelser, som er bærere af gødningsstanken, fjernes med kogevandet; men for urter, som er vokset op i ren jord, der kun dufter af humus, bør behandlingen tage sigte på at bevare aromaen og den fine appetitvækkende naturlige duft. Dampkogning er heller ikke ideel. Ved kogningen ødelægges uvægerligt ernæringsværdier og aroma, og urterne får en kedelig »død« og karakterløs smag, uden nogen friskhed.

Der findes imidlertid en udvej, som forener råkostens friskhed med varmebehandlingens gode sider. Man bruger hertil en særlig gryde, eller rettere et grydesæt. Det bedste, jeg har haft lejlighed til at prøve, er det norske Polaris, som er af rustfrit stål med udvendig kobberbund. Der er intet aluminium deri. Sættet består først af en bundgryde, som sættes over ilden, og som kan gøre fyldest til almindelig madlavning, men til det her omtalte formål blot skal rumme lidt vand. Ovenpå bundgryden anbringes en overgryde, som er med sibund, og heri lægges urter, grønsager og kartofler, skåret i stykker, der ikke må være alt for store. Ovenpå igen kommer låget, som er forsynet med en ventil. Det hele sættes over ilden, og når vandet er kommet i kog, og det damper ud af ventilen, skrues *straks* ned på mindste blus, så vandet går af kog. *Under tilberedningen må vandel ikke koge, og del må ikke dampe ud af ventilen. Urterne bliver more alene ved påvirkningen af varmen fra det varme vand, men da temperaturen holdes lidt under kogepunktet, sker der ingen egentlig kogning.* Varmetiden er ca. 40 minutter, regnet fra det tidspunkt, da der udvikles damp og der skrues ned. Urterne har da en fremragende fin velsmag, helt anderledes end den kogte mad, og de kræver intet eller næsten intet salttilskud, antagelig et tegn på, at deres naturlige mineralindhold er bevaret i uomdannet form. De er udmærkede at spise uden yderligere tilberedning, gerne tilsat en smule god madolie eller en klat smør, og, om man synes, en anelse salt eller havsalt, men kan naturligvis også bruges til egentlige »retter«.

Til grydesættet fås også en overgryde med tæt bund. Isenkræmmeren har det eller kan skaffe det. Udførelsen er nydelig og tiltalende, og der er 10 års garanti. Sættet er ikke ligefrem billigt, - men det turde være en husholdningsrcform af de store at gå over til denne form for madens tilberedning.

Vi spiser i

Roma

— åben hver dag

Østerbrogade 85

Tlf. Øbro 96

Kursteder m. m.

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

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

Råkostkurstedet
HUMLEGÅRDEN
er genåbnet efter istandsættelse og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.
Uforandrede priser: 17-25 kr. 4-15% 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. 80 32 00

Helsekostforretninger

ÆGTE BI-HONNING
Blomsterhonning og lynghonning
Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.
HONNING-DEPOTET
Nr. Sogade 39, Kobenhavn K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

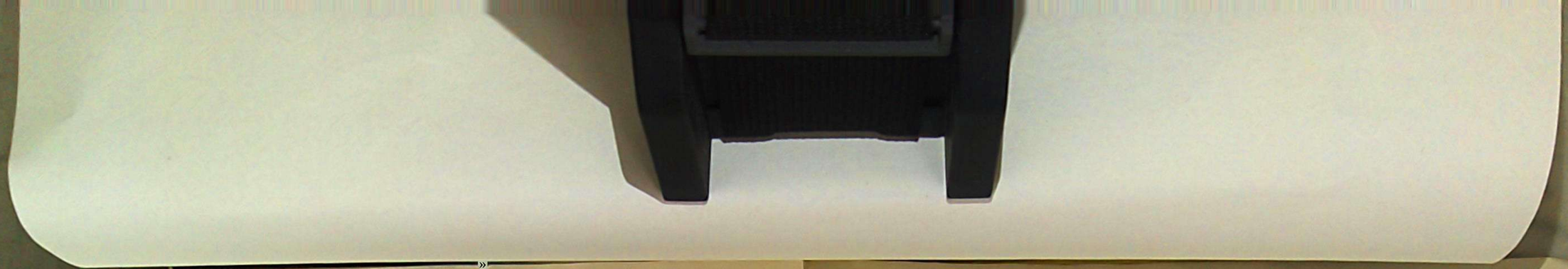
RÅKOSTDEPOTET
Gothersgade 129. Kobenhavn K.
Tlf. 15 00 62
Alt i RAKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST
Forlang vareliste - vareforsendclse overalt

SÅ ER DET NU!
Man kober sund kost i »VEGETAREN« i Vejle
Vi har alt til reformkost og diabetikerkost og sender over hele landet.
Autoriseret Demeter-forhandler
Reformkost forretningen »VEGETAREN«
Veslerhroznde 61, Vejle - Tlf. 4342

VI BOR I KOLDING
og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrod
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier m. v.
SUND KOST
GRABRØDREGADE 9
Tlf. (055) 2 71 21 Kolding

ÅRHUS
REFORMKOSTFORRETN1NG
Demeter-forhandler Svend Vadso.
Mejlgade 67 - Århus C
Tlf. (061) 2 66 18
Varerne sendes overalt

Besog Østerbros vegetarforrelning
SANAFER
Viborggade 1, tlf. ØBro 4012
NB. Vi lukker om fredagen ½ time for solnedgang og hele lørdagen.



FORENINGS NVT

Generalforsamlingen.

Den 28. april 1966 afholdtes ordinær generalforsamling i restauraut »Roma«, Østerbrogade 85, København 0.

Til stede var ca. 40 deltagere.

Formanden, Harry Hansen, bød velkommen, hvorefter lir. H. L. Henriksen blev valgt til dirigent. Harry Hansen redegjorde i sin årsberetning for udflugtsure, foredrag, kurser samt cn kort redegørelse for radioudsendelsen den 21. februar. Det var glædeligt at høre en helt igennem positiv årsberetning, forbavsende at høre om, hvad der var opnået i det forløbne år.

Foreningens regnskab, som blev afleveret af kassereren, hr. revisor Laursen, blev godkendt (regnskabet var i blad nr. 2).

Harry Hansen blev genvalgt som formand. Fru Else B. Nielsen og revisor Laursen ønskede at fratræde. Derefter valgtes følgende ind i bestyrelsen: grosserer Poul Olesen, konsulent O. Bagge Olsen, fru Grethe Schmidt, frk. Kirsten Bruun og sekretær frk. Edel Boye, og som suppleanter valgtes fru Grethe Schmidt og frk. Edel Boye.

Bestyrelsen består herefter af følgende:

Formand: Assistent Harry Hansen.
Næstformand: Grosserer Poul Olesen.
Kasserer: Fru Birthe Hansen.
Sekretær: Frk. Kirsten Bruun.
Fru A. Rubow, konsulent O. Bagge Olsen og grosserer Date.

Foreningens revisorer: Arkitekt Frost og hr. Svensson.

Hr. H. L. Henriksen og Harry Hansen aflagde beretning om dr. Michael Larsens børnehjemsfond, og regnskabet blev godkendt.

Det var glædeligt at høre, at dette fond på alle måder er bragt i cn god orden, intet skyldes nogen steder. Alle papirerne er korrigeret og afstemt. Papirerne står nu i cn åben bankkonto, og kuponerne bliver klippet to gange om året af banken, som så overfør renterne på en separat bankbog. Denne ordning med banken koster kun 1 promille = 42,00 kr. om året (opbevaring + klipning af kuponerne).

Bestyrelsen for dette fond består af følgende:

Formand: Bogholder H. L. Henriksen.
Næstformand: Harry Hansen.
Fru Mosegaard, fru Pille, fru revisor Laursen og grosserer Date.

Kort og godt, en på alle måder vellykket generalforsamling.

Sekretæren.

✲

Det er os en stor glæde at kunne meddele, at foreningen nu har et velegnet kontor i Hellerup, Marievej 11. Her har vi kontor, bibliotek og arkiv samlet i samme lokale (lokalet har vi for 60,00 kr. månedlig + 15,00 kr. mere om måneden for vinterhalvåret).

4

Sekretær søges!

Vi vil gerne i forbindelse med ct medlem, som kunne have tid og lyst til at påtage sig hvervet som sekretær for foreningen. Henvendelse bedes retet til formanden, Harry Hansen, på telefon Ordnip 4964 (aften).

Redaktionen.

Lørdag den 5. november kl. 20 holder konsulent O. Bagge Olsen et foredrag i restaurant ROMA, Østerbrogade 85: *„Sunde og syge grønsagers indvirkning på os"* Entré for medlemmer 2,- kr., for kke medlemmer 3,-kr. Efter foredraget vil der blive lejlighed til at købe en forfriskning.

✲

Lørdag den 3. december afholdes

Hyggeaften

i restaurant ROMA Østerbrogade 85. Der vil blive underholdning af forskellig art og tombola. Entre for medlemmer 2,- kr., for ikke-medlemmer 3,- kr.

Bitre mandler.

I årevis har man sat pris på at anvende bitre mandler som smagsstoffer i bagværk og marcipan. Små mængder cr også ufarlige, da giftstoffet blåsyre ved fugtig hede bliver spaltet og strømmer ud som flygtig gas. Om giftvirkningen af de rå, bitre mandler vidste allerede vore forfædre helt god besked; de ældste opskrifter anbefaler nemlig en sparsom anvendelse som kokkenkrydderi under henvisning til, at den bitre smag uden videre skulle forhindre nydelsen i rå tilstand. I dag ved vi, at abnorme »smagsrctningcr«, især hos born, på ingen måde cr sjældne, således at der består ct ikke ringe faremoment. Det er derfor så meget mere beklageligt, at der stadig forekommer forgiftningstilfælde. Af 100 fornylig adspurgte husmødre vidste kun 16, at rå, bitre mandler cr giftige. 10 stykker kan for børn medføre døden. Det er derfor nødvendigt at opbevare mandlerne hver for sig, således at born ikke har adgang til de bitre.

(Fra DAS LEBEN)

Lille friskole med international atmosfære

optager drenge og piger i den skolepligtige alder.
Egelskundervisning på alle klassetrin for de danske børn hver dag, udenlandske børn undervises i alle fag på engelsk.

Undervisning i musik og familjehusholdning fra 1. klasse.

Henvendelse til fru Karen Bjørnsby,

Bjørns Internationale Skole,

Hartmannsvej 23, Hellerup,

tlf. HE 7869

Mangler De vitalitet!

En skriftanalysc vil vise, om det skyldes vitaminmangel eller anden mangeltilstand hos Dem. Skriv efter gratis brochure om analysen, der også omfatter Deres energital og en komplet liste over de kostbestanddele, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE
Torvegade 10 - Randers - tlf. 2 37 63

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGAR
(honning-eddike)
og
MARTLET CIDER VINEGAR
(xblemost-eddike)
er nu kommet til Danmark.

Importør: HONNING-DEPOTET,
Nr. Søgade 39, Kobenhavn K.
Telf. 15 81 76 og 15 2176

Bakkedal

I vort blad nr. 2 under artiklen »Bakkedal« appellerede vi til sådanne, som havde cn del inventar samt redskaber at kunne undvære til os. Det har været en stor glæde at se så mange reflektere på artiklen, og vi vil hermed benytte anledningen til at bringe cn oprigtig tak for de gode og tiltalende ting, som er os til stor hjælp.

Vi vil ligeså rette en hjertelig tak til alle, som har hjulpet og glædet os med kontante beløb:

Husmand Jens Nielsens legat, Roskilde	150,00 kr.
Fru H. P., Kbhvn. K	1900,00 kr.
Frk. Grethe, Kbhvn. 0	30,00 kr.
Hr. konsulent Niels Folker Nielsen, Kbhvn	50,00 kr.
Hr. A. West, Odense	100,00 kr.
I vor sparegris på »Bakkedal« er indkommet	110,00 kr.

Bestyrelsen for »Bakkedal« har fornylig haft møde, og det blev vedtaget, at et stykke af arealet vil blive udstykket til kolonihaver, 20 haver på 120-125 m^2 å 250,00 kr. i årlig leje (altså til 20 personer). Beløbet er blevet foreslået af flere af medlemmerne og godkendt af bestyrelsen.

Det foreslås, at disse haver lejes på en treårig kontrakt. Der kan ikke gives tilladelse til opførelse af have- eller kolonihuse, og det er cn selvfølge, at kun medlemmer af foreningen kan komme i bcctragtning som lejere. Beløbet ses gerne indbetalt samlet for et år ad gangen her i efteråret, dog kan de, som måtte ønske det, betale beløbet i to omgange, sidste rate senest den 1. juni 1967. Af regnskabsmæssige grunde bedes beløbet *ikke* indbetalt på vor giro, men pr. postanvisning eller check.

Harry Hansen.

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 udforlig 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

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.

Tlf. 15 00 62

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—Søllerød -Holte og Virum.
Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby-Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanløse —Brønshøj og Norrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Soborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen for udbringningen

for sund ernæring forlang CLAUDl's koldpressede reformolier

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

Foreningens bøger

Ilindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved højesteretsadvokat Eivind Eckbo	**kr.** 7.50
Ilindhede som vi husker ham	**kr. 19,75**
Hindhedes skrifter — se fortegnelse i 1-2/64, **pr.** stk.	**kr. 1.50**
samtlige skrifter	**kr. 35,00**
Hjort-Mouritzen: Genbo til Ilindhede	**kr** 5,00
John Olesen: Rask og dog syg — se anmeldelsen i 5-6/64	**kr. 1&25**
Ehret: Slirrfri diæt	**kr.** 6,75
Eistrup Rasmussen: Vejen ud af todevareforgiftningen	**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: Rest mot kråfta	**kr. 18.00**
GRONA ARSBOREN (udgivet i anledning af Svenska Vegetariska Foreningens 60-års dag>	**kr. 5.00**

Medlemmer ydes indtil **20 •/•** rabat **på** foreningens litteratur.

PLUS PORTO

Sæt **X ved de! onskede — vi sender bogerne omgående.**

Navn _____

Adresse _____

ORMEN

Frit efter »Ormen i vårt inre«

fra Gröna Årsboken

I menneskets indre findes en umættelig orm fordøjelseskanalen. Dens mund er vor mund, dens endetarmsåbning er vores. Men det er ofte cn overmættet, syg og dårlig orm. En orm som er slap og livlos og fyldt med fordærvede madrester. Kronisk forstoppelse cr vor store civilisationssygdom. Det var mod denne, Are Waerland gik til kamp i sin første store sundhedsbog på engelsk: »In the cauldron of disease«. Denne »sygdommens heksekedel« var netop tyktarmen, opfyldt af stinkende giftstoffer. Det bedste ved den waerlandske næringsreform var, at den gennem kruska og rakost fik bugt med forstoppelsen. Tyktarmen behøver en celluloserig grov kost for at opretholde sin naturlige funktion. Vigtigt er det også, at den får tilstrækkelig vædske.

Fra Tyskland cr der i de senere år kommet et værdifuldt, naturligt lakserende middel i form af HEILERDE. Dr. K. O. Aly siger bl. a. om den: »Regelmæssig indtagelse af Hcilerde, i særdeleshed i forening med en kostomlægning, får næsten altid bugt med selv den mest hårdnakkede forstoppelse«.

Ved at blive vegetarianer undgår man ildelugtende forrådnelsesprocesser i tyktarmen og skaber i stedet for sund »jordbund« for »venlige« nedbrydningsbakterier; særlig vigtig er Yoghurtens livsforlængende bakterieflora. Afføringen bliver regelmæssig, og den kvalme ubehagelige lugt - som er ct stort problem på offentlige toiletcr - forsvinder. Overhovedet mærker man en udpræget bedring af ens befindende.

Ormen i mennesket er atter blevet rask.

Castus er HELSEKOST

HANDY-SPRAY
Abrikos m. mandarin, figen m. citron, hyben m. citron

PÅLÆG
Hyben m. citron, blandet frugt, abrikos, sveske, dadel, figin, rosin

Et naturprodukt

Tilberedt uden kogning og uden tiluetning al sukker

10 PLADER

SOM SMØREPÅLÆG OG I PÅLÆGSPLADER

Stenlille »VEGETARKURHJEM«

Modtager **gæster, såvel syge som ældre.** Råkost og **kogte retter af biodynamiske** produkter.

K. Olsen, Stenlille, telf. 318 (Svarer ikke lørdag)

Hvidløg uden smag og lugt!

LIVOL Hvidløgs-Bær
FORSTÆRKET MED ALLICIN

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

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelluvssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nodder.
Urteteer, sojamel, sunuhedsbrod.
Koldprcssedc olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl.a. Nutana.
Hvidlogsbær, krydderurter, Birchermiisli, spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, olgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

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

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-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. 15 81 76

FULDKORNSBRØD

Grahamsbrød, Tvebakker m.m.

Alt bagt af

DEMETERMEL

(biodynamisk dyrket korn)

Bagermester Jens Toft,

Mejlgade 78 a. Århus C, tlf. 2 2127

Forhandles hos:

-Vegetaren , Dæmningen 38, Vejle, tlf. 4342; »Sund Kost«, Gråbrodregade 9, Kolding, tlf. 2 71 21; fru T. Nielsen, Danmarksgade 4, Ålborg, tlf. 2 51 20; S. Vadsø, Mejlgade 67, Århus C, tlf. 2 6618.

Forhandlere i andre byer kan optages.

FASTE

Har Di* egentlig nogen sinde tænkt over, hvor sundt det er af og til at faste.

Bibelens store mænd og kvinder viser, at faste er af åndelig betydning. Jødernes religion krævede, at de skulle faste i tre dage til minde om Esters faste.

Muhamedanerne skal faste i den niende måned, og dette gælder alle undtagen børn og syge.

Mange kristne faster i påsken - nogle kun én dag, andre i fyrretyve timer til minde om den tid, Kristus tilbragte i graven, og atter andre i hele fastetidens fyrretyve dage.

Faste er af åndelig værdi, men den giver også legemtlig velvære. Dette gælder alle - ikke blot dem, der trænger til at tabe sig.

Det letteste og hurtigste middel til at skaffe organismen af med visse giftstoffer og urenheder eller besejre en forkølelse eller influenza er at faste og drikke store mængder vand. Det bør ikke overses, at en periodisk faste bidrager til at forebygge sygdom. Under fasten foregår der en udrensning af hele legemet, hvis man sørger for at drikke en mængde vand og at holde afføringen i orden.

Hvis De er mere end 40 år gammel, bør De desuden sørge for, at Deres daglige kost kun indeholder en begrænset mængde fedtstoffer. De skal især være varsom med animalske fedtstoffer. De bør med andre ord nedskære Deres forbrug af mejeriprodukter og æg. De gør bedst i at lade helt være med at spise kød. Desserter, kager, buddinger, is og fed sovs bør De være meget forsigtig med. Mange mennesker gør sig skyldige i den fejl, at de spiser for lidt frisk frugt og for få friske grøntsager. At faste er en god åndelig disciplin og virker stimulerende på hjernen. De gør klogt i at faste, når De har særligt anstrengende hjernearbejde. De har lettere ved at koncentrere Dem om Deres opgave, når maven er tom. En fuld mave trækker blod fra hjernen for at kunne fordøje.

De fleste af de mennesker, som er vant til at tale offentligt, ved, at de taler dårligere, hvis de har spist, før de skal tale. Derfor venter de med at spise, til de har holdt talen. De ved af erfaring, at hjernen nyder godt af en faste.

Også fordøjelsesorganerne har gavn af en faste. Maven, leveren, bugspytkirtelen og tarmen bliver ofte overanstrengt. Når fordøjelsesorganerne nu og da får lov til at »holde ferie«, bliver måltiderne til langt større glæde.

Hvis man drikker rigeligt med vand, medens man faster, er der så at sige ingen risiko for at få mavesår eller anden mavesygdom. Mange patienter med tyktarmsbetændelse eller anden tarmsygdom kan opnå udmærkede resultater ved at faste med regelmæssige mellemrum, for derved får tarmen hvile.

Hvis man i fastetiden kun tilfører legemet vand og ingen søde drikke eller stivelsesstoffer får også bugspytkirtelen hvile, og dette bevirker, at sultfornemmelsen bliver mindre. Når sulten forsvinder, behøves der intet insulin til udnyttelse af blodets indhold af glukose - den glukose, der stammer fra søde og stivelsesholdige næringsmidler.

Faste gør ungdommelig og forlænger livet. Enhver, der regelmsessigt holder faste, får en klarere hud og en friskere kulor og kommer derved til at se yngre ud end før.

De personer, som plages af hudsygdomme som f. eks. psoriasis eller filipenser, får af deres læger ordre til at undgå fedtstoffer og søde sager. Men naturligvis er det langt bedre at overholde fasteperioder, i hvilke der intet spises, således at hudens porer får lejlighed til at rense sig selv og frigøres for virkningerne af for mange sukker- og fedtstoffer.

Enhver, der ønsker at holde op med at ryge eller drikke, gør klogt i at faste. Ved i nogen tid at lade være med at spise, drikke og ryge hjælper man organismen til at vende tilbage til en normal tilstand. Varme bade, inclusive dampbade, øger almenbefindendet og ophjælper dermed almentilstanden, så kampen mod alkohol- og tobaksvanen lettes. Det er ligeledes klogt at drikkerigeligt vand - det originale *aqua vitæ* - så organismen »gennemskylles«. Når først legemet er blevet »renskuret« indvendig, føler man sig så frisk og veltilpas, at man ikke føler nogen trang til at genoptage de dårlige vaner.

Når man har fastet, har man en god appetit, og maden smager dejligt. Man behøver ikke længere at overhælde den med peber, sennep eller ketchup for at få den til at smage af noget.

Hvis De har et svagt hjerte, vil De opdage, at en faste aflaster hjertet og forbedrer blodcirkulationen. En faste gør også åndedrættet lettere og har en gunstig virkning på vandansamlinger i vævene, fordi salt og vand fjernes fra organismen under fasten.

Undertiden kan faste være forbundet med visse mindre ubehageligheder. Hvis der forekommer hovedpine, er dette et bevis på, at fasten er påkrævet. Andre ubehageligheder som træthedsfølelse, hjertebanken eller døsighed sent på eftermiddagen forsvinder, når man tager et lille hvil.

Det bør dog her understreges, at enhver, der tænker på at faste i længere tid, først bør rådspørge sin læge. Skal fasten vare mere end to døgn, bør hjerte, nyrer og nervesystem først undersøges af en læge.

Lille væsen med sfor virkning

Regnormen er et uhyre vigtigt lille dyr, idet den forvandler plante- og dyrerester til frugtbar muld (humus) og omdanner de naturligt forekommende kemiske stoffer i jordbunden til næringsstoffer, som planterne kan optage. Dr. Barret, Californien, har efter erfaringer og selvstudier skrevet en bog om dens liv. Regnormen præsterer sin egen vægt i ny muld på 1 døgn. Han anbefaler hver eneste by at oprette en gård, hvor køkkenaffald, løv, græs, kviste o. a. kan omdannes til sund jord. I Amerika har man oprettet udklækningsanstalter for regnorme, da man har erfaret, at jordens behandling med kunstgødning har udryddet dette nyttige dyr; lignende burde sikkert også gøres her i Danmark.

E. B. N.

Fra »Evige Tanker«

Lev nøjsomt! Husk, at simpel usammensatte fodemidler som groft brod, kartofler, smør og frugt er de sundeste af alle.

Ryg ikke. Drik ikke spiritus. Vær varsom med kaffe og te.

Lidt om

ÆBLER

Uanset hvad lægerne mener om det gamle mundheld »Et æble om dagen holder lægen borte«, vinder det naturligt nok tiltro hos mange. Æbler smager bedre end piller.

I vore dage er der intet, som undgår videnskabsmændenes eksperimentelle forskning. Dette gamle visdomsord er blevet gjort til genstand for statistisk analyse. Michigans universitet har offentliggjort cn rapport om resultaterne af deres eksperimenter med ikke ét, men tre æbler om dagen. De fandt frem til følgende:

»Folketraditionen har i umindelige tider tillagt æbler sundhedsbefordrende egenskaber. Det er blevet påvist, at en kost, der indbefatter æbler, kan have en god virkning på mennesker, der lider af forskellige sygdomme såsom hudvattersot, caries, tarmsygdomme og forhøjet blodtryk, og at den modvirker blyforgiftning. Nærværende undersøgelse blev foretaget for at vurdere regelmæssig æblespisnings virkning på unge studerendes helbredstilstand. Det gamle ord om, at et æble om dagen holder lægen borte, er til en vis grad blevet dokumenteret.

De studerende, som i tre på hinanden følgende akademiske års første og andet kvartal frivilligt spiste æbler, aflagde bemærkelsesværdigt få besøg på universitetets klinik for at blive behandlet for sygdomme i den ovre del af åndedrætskanalen og for stress. To tredjedele af de studerende som søgte klinikken, led af en af disse sygdomme.

I de perioder, hvor eksperimentet blev foretaget, var der også forholdsvis færre ofre for andre sygdomme blandt de studerende, som frivilligt spiste æbler, end blandt de øvrige studerende. I løbet af det andet år viste der sig ingen nævneværdig forskel med hensyn til hyppigheden af disse mindre almindelige sygdomme. men i første og tredje periode og som gennemsnit af hele perioden forekom der færre tilfælde af disse sygdomme blandt de æblespisendc end blandt de andre.

Det fremgik af antallet af klinikbesøg, at de frivillige æblespisere nød et bedre helbred end de andre studerende«.

Frugt er fortrinlig fode, som befordrer en fredelig tilværelse. Det æbleeksperiment, som blev foretaget i Michigan, dokumenterede kun det, som de fleste af os i forvejen havde på fornemmelsen. Frugt er i sandhed god føde, og de fleste frugter er tilmed konne at se på og meget velsmagende, og de indeholder store mængder vitaminer og andre livsvigtige stoffer Der findes ct uhyre udvalg af frugt; alene af æbler findes der fem tusind forskellige sorter. Vi skylder Michigans universitet tak, fordi det har understreget den kendsgerning, at frugt er anbefalelsesværdig føde.

Lær ESPERANTO
Det andet sprog for alle.
Ring eller skriv til ark. E. J. FROST,
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 8730 78.

NU kan De selv vælge



NUTANA

Den *reneste plantemargarine af sol mættede* olier ...

Foruden NUTANA margarine i *Vi* kg'* pakker, fremstiller vi nu også den fine LUXUS NUTANA margarine i Vi kg bsgre! Sund, velsmagende og smerbar.



Særlig smørbar ... *et Skovborg produkt*

sanitære
Fødevarefabrik
Baldersgade 14 • Kbhvn. N
Telefon Taga 289 og 6489

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

WÉLØA AG
ARLESHEIMSCHWEIZ

Kosmetisk hygiejne på et rent vegetabilsk grundlag
Bio-dynamisk dyrkede urtekrydderier
Naturrene eliksirer
TIL HUDENS PLEJE: Hudcreme, Coldcreme, Irisgelé, Irissæbe. Ansigtsmælk Ansigtsolie, Massageolie, Bademælk m. m.
TIL HÅRETS PLEJE: Hårvand, Hårolie og Shampoo.
TIL TÆNDERNES PLEJE: Tandpasta og Mundvand.
Bio-dynamisk dyrkede urtekrydderier i smuk håndskåret lindetræsstander (Basilikum, Meriam, Timian, Løvstikke og Sar).
Blandingskrydderi i strødåse (23 vilde planter tilsat bio-dynamiske krydderier).
THE: Bio-dynamisk dyrket pebermyntete i karton med 20 breve.
Vi sender Dem gerne en brochure med udforlig 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

scskcfuld morgen og aften. [illegible] energi Dob-

SicranstS/f T gV txlnodg

lecithin [illegible] cr afhængig af stadie rivdendr n" l'^Cu[illegible] normalt giver af [illegible] rent naturprodukt, udvundet af sojabonncr. Fås ogsr som tyggctablctter.

FAEXAL GÆRTABLETTER

indeholder naturlige B-vitamincr samt gærens øvrige virk- mineralsalte, enzymer torret olgær. Faexal tabletter bor [illegible] brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

FRUTIFORT »ZWICKY«

er en fuldkornsmilsli-blanding færdig til brug, bestående at havre, hvede og hirse samt råsukker, tormælk, noddcr, mandler og rosiner, ct idealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler, fremstillet cftcr moderne ernæringsprincippcr. Kan nydes med mælk eller yoghurt som et forfriskende måltid på enhver tid af dagen.

HIRSEFLOCRLI »ZWICRY«

er fuldkornshirscflagcr stabiliseret cftcr Kollath-mctodcn. Hirscflockli er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet ufor ringet 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, miisli, morgenmad m. m.

HVEDERIMOLIERAPSLER »PHARMA«

i praktiske lommcæskcr med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvcdekimolic med 0,20 •/• tokofcrol (E-vitamin). Det er ct vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2-3 stk. daglig.

Disse kapsler cr således fremstillet, at de ikke nnl«« maven, men forst i tyndtarmen, hvorved generende hvirlogåndc undgås. Hvidlogolicns vclgorenS?^ virknin, velkendt, og den rene olie i kapsclform cr det ideel kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamm Allien. 1-3 stk. dagl. for maden. Fås også med vitamin E

HVIDLØGTABLETTER »BURGER«

cr stærktvirkende, men milde og uden nogensomhels hvidlogsmag. Dusc tabletter indeholder ysatin-ckstrak med alle de virksomme og livgivende stoffer i behold Skal kun tages morgen or aften, een tablet hver gang

SANDDORN »DONATH«

cr ct værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne oc born. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sand dorn frugter cr ubeskåret bevaret, idet den særlige frem stillingsmetodc også indbefatter skal og kærne. Vclsma gende saft, hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller miisli.

SOJAMEL »VITALIA«

fremstilles af sojabonncr således, at det vigtige olicind hold cr fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 */• polyumættede fedtsyrer og cr derfor ct fortrinligt næringsmiddel, der kan erstatte brugen af dyrisk æggehvide Vitalia Sojamel cr stærkt basisk og tåler flere års laRrins Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

VIBETA

(dr. Hennings hvcdekimolic) cr anerkendt som den bedst« naturrene hvcdekimolic med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokofcrol. Bor anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. Vt-l teskefuld daglig.

Fås på apotekerne og i reformvareforretningerne.

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

- cn naturrcn olie, udvundet af fuldmodne solsikkefro efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som cr baseret på mange års erfaring på koldpresningcns 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 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgor 0,07-0,09 %.

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

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

Giniralagenru.-: **F. F.** Gonget & Co., Kobcnhavn-Hellcrup