VF VEGETARISK FORUM

Vintersol over Langelinie



1

59. ÅRGANG
FEBRUAR 1967
PRIS KR.: 2,-

Sandheden om kaffen • Hvordan skaffer jeg min mand af vejen • Genvind sundhed på naturlig måde med naturlige midler

Vegetarisk Forum

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktører:
Sekretær E. Boye Schweickhardt
Konsulent O. Bagge Olsen, Lyngvej 26, Lyngby. Tlf. 87 61 71

Redaktion og ekspedition:
Gydevej 14, Farum
tlf. 95 07 42

Udkommer med 6 numre pr. år

Abonnement: kr. 12,–
Løssalg: kr. 2,–

Oplag 1500 eksemplarer

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

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 196.–
1/2 side	kr. 104.–
1/4 side	kr. 56.–
Bagsiden	kr. 220.–
Minimum	kr. 5.–
Millimeterpris	kr. 0,60

Rabat ved flere indrykninger
Postgirokonto: 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 Råkostforening

Kontor:
Gydevej 14, Farum
tlf. 95 07 42

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17–18

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

Næstformand:
Grosserer Povl Olesen, Næsbyholmsvej 18, Brh., tlf. Bella 5495.

Kasserer:
Fru Birthe Hansen

Sekretær:
Frk. Kirsten Bruun

Medlemskontingent, årligt:

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

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:

Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. 11 86 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.

Stenlille:

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

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, Gråbrødretorv 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:

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

Århus:

Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.
Reformforretningen, fru Christensen, Mejlgade 67, Århus, tlf. (061) 2 66 18.

Sandheden om kaffen

Mon De er klar over hvor skadelig kaffe og the er? Sikkert ikke. Læs her første uddrag af dr. Karstrøm's interessante artikel om dette emne.

Kaffebuskens hjemland er antagelig Ætiopien, hvor man efter alt at dømme først lærte sig at riste kaffebønner og at tilberede en drik af dem ved hjælp af kogende vand. Denne drik vandt lidt efter lidt indpas hos araberne, som kendte den allerede før Muhammeds tid (ca. 600 e. kr.). Araberne gav drikken navnet *kawah* eller *kahwa*. Af disse ord er betegnelsen for denne drik afledet til alle andre sprog.

Kaffen var en dyr importvare i Europa, og da man desuden regnede den for at være skadelig for folkesundheden, tog myndighederne i de forskellige lande radikale forholdsregler for at begrænse kaffeforbruget. En adresse underskrevet af kvinder blev sendt til regeringen i England allerede i 1674, og i denne adresse blev regeringen anmodet om at forbyde brugen af denne »drik som er så skadelig for sundheden«. I 1764 lod Collegium medicum i Stockholm trykke en kundgørelse med propaganda mod kaffemisbruget. Indførsel af kaffe blev flere gange forbudt i Sverige, sidste gang i 1817. Dette forbud blev ophævet igen i 1822.

Men det var ikke bare staten, som regnede kaffen for en fjende af den almindelige folkesundhed. Der er også flere fremtrædende videnskabsmænd, som har bekæmpet kaffemisbruget. Således skrev f. eks. selveste »Blomsterkongen« Karl von Linné (1707–1778) følgende: »Hvorledes kan et skadeligt træ, en giftig tilberedning og en ubehagelig smag kunne give en sund drik?«

Den berømte tyske patolog professor R. Virchow (1821–1902) skrev: »Nu er man da endelig nået frem til den sandhed, at koffeinet ikke er andet end et stof, som virker stærkt på nerverne, og som er direkte giftig, når det bliver nydt i større mængder.« Den kendte svejtsiske ernæringsfysiolog, professor G. von Bunge (1844–1920) skrev: »Selv det sundeste menneske, som ikke mærker nogen skadelige virkninger ved brugen af kaffe eller the, ville gøre vel i snarest at vænne sig af med disse nydelsesmidler og ikke vente, til vedkommende må søge læge for en uhelbredelig sygdom.«

1925 udgav *Svenska Vegetariska Föreningen* en brochure med titlen: *65 lægers udsagn om kaffen*. I denne brochure faldt der strenge ord om kaffens skadelige indflydelse på hjertevirksomheden, blodomløbet, nervesystemet og fordøjelsen. Af skandinaviske lægers udtalelser i denne brochure skal vi anføre følgende: Skolelægen, dr. *J. Th. Hegardt* i Hälsingborg skrev: »Hvis det letpåvirkelige barnesind kommer under indflydelse af kaffe, bliver det straks bragt ind i en tilstand af kronisk irritabilitet og uro. Barnets nervesystem bliver nedbrudt. En kost som består af kaffe og smørrebrød er i mange hjem den gængse årsag til mavekatarr hos børn. Hvis et barn får ødelagt fordøjelsen på denne måde, mister det smagen for rigtig mad, og resultatet bliver uoplagthed, træthed og irritabilitet. Det bliver også sat tilbage i udvikling både legemlig og åndelig.«

Den kendte svenske farmakolog professor C. C. Santeson (1862–1939), som ville for-

svare kaffen så længe som mulig, skriver: »Til symptomerne uro, søvnløshed og nervøsitet samt forstyrrelser i hjertevirksomheden slutter sig hovedpine, samt forstyrrelser i mavens og tarmenes arbejde, madlede, smerter i hjertekulen, mavekatarr og forstoppelse.« Han skriver videre om kaffen, at den i stor udstrækning fortrænger rigtig nærende mad fra bordet hos mange. Dette gør kaffen til en virkelig forbandelse for store dele af vort folk, fordi det resulterer i en konstant underernæring til skade for helbredet og arbejdsevnen.

Overlæge ved Skodsborg Badesanatorium Carl Ottosen (1864–1942) skrev: »Kaffe- og thedrikkere i tusindtal lider af reumatiske smerter i skuldre, nakke og andre kropsdele, uden at vide at disse drikke er den egentlige årsag til reumatismen hos dem.«

Nyere udtalelser om kaffen

Til trods for ovennævnte tydelige og strenge udtalelser af kendte læger og videnskabsmænd mod kaffemisbruget – citaterne er fra før 1925 – er kaffeforbruget steget betydeligt i de sidste årtier, særlig i de skandinaviske lande. Det ser ud som om brugen af kaffe i disse lande er blevet så almindelig, at de fleste læger anser kampen mod kaffen som håbløs. Hvis nogen med eftertryk vover at tale om kaffens skadelige egenskaber, vækker det ofte bare harme og modstand. Alligevel findes der selv i denne nydelsessyge tid, som vi lever i, endda læger og videnskabsmænd, som modig vover at anføre videnskabelige iagttagelser, som på overbevisende måde viser kaffens og andre koffeinholdige nydelsesmidlers skadelige indflydelse på folkesundheden. En af disse videnskabsmænd er professor i farmakologi ved universitetet i Pretoria i Sydafrika, dr. *Douw G. Steyn*. Han har gjort et stort arbejde i den videnskabelige litteratur for at finde frem til det væsentlige, man ved om kaffen og dens skadelighed. I en publication om *Koffeinholdige drikke og menneskets sundhed* (1954) anfører professor Steyn 70 citater, som handler om kaffe og koffein. I det følgende skal jeg i korthed anføre det vigtigste af dette omfattende arbejde:

Alkaloider i kaffe og the

De virksomme alkaloider i kaffen er:

1. Trigonellin
2. Kolin
3. Koffein (op til 2,4 %)

I naturen forekommer koffeinet som liumsalt samt i forbindelse med den såk klorogensyre, som tidligere blev kaldt k tannin (en garvesyre). Theen dvs. th skens større blade, kan indeholde helt 4% koffein samt rigeligt med tannin.

Den skadelige virkning af kaffe og the

I den ovennævnte publikation citerer fessor Steyn flere læger, som har konsta følgende symptomer ved rigelig og r mæssig brug af kaffe og the: Hoved hjertebanken, irritabilitet, uro, ildeb dende, søvnløshed, rysten på arme, hæ og ben, fordøjelsesforstyrrelser (forsto se) og desuden diarré, kolik, dårlig ford se, mavesår, appetitløshed, luft i tarm forstyrrelse i syns-, føle-, smags- og lu sansen, svedafsondring, hallucinationer følelse af at hænder og fødder sover, o de er kolde, pludselig mathedsfølelse, fi åndenød, uregelmæssig hjertevirkson osv. Professor Steyn siger videre: »Af kilder som står til vor rådighed, kan ikke være nogen tvivl om, at overdrever vanemæssig brug af koffein og koffein dige drikke i det mindste delvis er årsa forskellige almindelige sygdomme, så fordøjelsesforstyrrelser, »for sur mave«, vekatarr, mavesår og mavekræft, for ikk nævne forstyrrelser i nervesystemet (ner sitet, søvnløshed osv.) samt i hjertevirks heden.«

Professor Steyn fortsætter: » Jeg er samme mening som professor *Mendelso* når han siger at »koffeinet er et farligt s og enhver læge som i letsindighed hyl den modsatte opfattelse, gør sig skyldi at gøre sine medmennesker fortræd.« *Fraesler* hævder: »I min 38-årige lægepral har jeg aldrig set andet end skader og ule per på grund af den almindelige nyde som kaffe og koffein byder på. Derfor l jeg anset det for min pligt at advare m brugen af koffeinet, denne »uskyldige gift·

En kendsgerning, som professor Steyn særlig fæster sig ved, er følgende: »Eftersom mange forskere har fundet, at koffein og dermed beslægtede stoffer øger blodets koagulationsevne, og eftersom denne øgede koagulationsevne ifølge andre forskere øger tilbøjeligheden til dannelse af blodprop« (trombose), mener professor Steyn, »at indtagelsen af koffeinholdige drikke på en alvorlig måde bidrager til yderligere at forværre situationen med hensyn til spørgsmålet om trombose, som allerede i vor tid er så alvorlig«.

Professor Steyn drager følgende konklusion af sine undersøgelser:

1. Den sorte kaffes ulcerogene (mavesårfremkaldende) virkning er blevet bekræftet.
2. Den sorte kaffe har desuden en direkte skadelig virkning, især på unge forsøgsdyr, idet den forsinker deres vækst samt forårsager lammelser, ligevægtsforstyrrelser, almindelig svækkelse og en for tidlig død.

Fortsættes i næste nr.

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. 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.

Kickærter.

Havsalt, gråt.

Te, 3. års og Lotus.

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

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. Vilsoët Thyssen
Dronning Olgas vej 28, Kbh. F. Tlf. 10 22 40

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

Navn: _____

Adresse: _____

Kursteder m. m.

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

RAASTRUP KURSTED, SVENDBORG

tlf. Svendborg (09) 21 07 55

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

Eva og Harry Karbæk

Råkostkurstedet

HUMLEGÅRDEN

er åbent hele året og modtager gæster til kur- og rekreationsophold. Rimelige pensionspriser. Når pladsen tillader det modtager vi også weekend-gæster.

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. Søgade 39, København K

tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

RÅKOSTDEPOTET

Gothersgade 129, København K.

Tlf. 15 00 62

Alt i RÅKOST

VEGETARKOST

WAERLANDSKOST

SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste –

vareforsendelse overalt.

SÅ ER DET NU!

Man køber sund kost i »VEGETAREN« i Vejle

Vi har alt til reformkost og diabetikerkost og sender over hele landet.

Autoriseret Demeter-forhandler

Reformkostforretningen »VEGETAREN«

Vesterbrogade 61, Vejle - Tlf. 4342

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernæring

Bio-dynamisk frugt og grønsager

Sundhedsbrød

Alle Skodsborg-varer

Koldpressede olier m. v.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9

Tlf. (055) 2 71 21 Kolding

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler Svend Vadsø.

Mejlgade 67 – Århus C

Tlf. (061) 2 66 18

Varerne sendes overalt

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. ØBro 4012

NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang og hele lørdagen.



Ungdoms-SIDEN

Velkommen

til alle vore unge læsere. Vi håber med denne side, som specielt er skrevet for unge, at kunne holde interessen fangen for en sundere levevis end den, der almindeligvis praktiseres her i landet.

Red.

Kålbladet

Gak til kålormen og bliv viis!
Kålormens indledning:

Det, man til sin frokost ta'r,
snitter, koger eller bare ælter,
fortæller, om man er vegetar
eller måske en vegetartar,
der bare ned det hele vælter.

Og kålormen talte erfarisk:

For kålormen er livet en hovedsag,
den lever helt vegetarisk –
At gå op i kålen er dens hovedfag,
dens karakter bliver rent kulinarisk!

At ta' bladet fra munden uden stålhej,
det gør den helt eksemplarisk,
der, hvor andre tager forstokket på vej,
slår den op i bladet – under barbarisk!

Der er intet, der dolmer så godt som kål,
man lever helt legendarisk –
Gør det som kålormen til et hovedmål
at leve livet mindre dikkedarisk!

Kålormens suk:

Hvem der sad på det grønne blad
blandt perler af morgenduggen –
nu går jeg på jorden, og jeg ved ikke hvad,
og er så inderligt muggen!
– for kålen er pudret med giftige ting,
for kålbrok og for de sorte fødder,
medens jeg som bladabonnent går omkring
langt nede – imellem dens rødder!

Kulturrevolutionelt:

Tomaten er rød. Citronen er gul!
Vegetarer i alle lande forener eder.

Jhs. Lahn

Et lille børnerim

Lille negerdukke
sover i min seng
sammen med en dejlig
gul kineserdreng.
Jeg har sunget mine
kære børn til ro,
klappet dem på kinden,
kysset begge to.
Vi er een familie.
Børn af samme jord.
Sov, min sorte søster!
Sov, min gule bror!

Halfdan Rasmussen

Mon ikke disse 3 små vers hjælper os til at huske, at børn i alle lande ligner hinanden, og at et menneskes hudfarve intet siger om, hvordan det menneskes sind og karakter er. Lad os derfor alle lære at betragte hinanden med velvillig interesse og uden fordomme!

»Det er den samme himmel, der hvælver sig over os alle, men desværre er horisonterne meget forskellige.« *Paul-Henri Spaak.*

Disse få linier er nok værd at lægge sig på sinde. Vi mennesker må nemlig til stadighed søge at udvide vor horisont i flest mulige retninger ved studier af enhver art og derved også udvikle tolerancen til efterhånden at omfatte alt og alle.

Også med hensyn til levevis må vi, især vi unge, bestræbe os på at få en positiv livsindstilling og sunde og enkle kostvaner, således at den opvoksende generation kan vise, at den på disse områder vil kunne evne at komme et skridt foran den nuværende.

For disse spørgsmål vil den nye ungdomsside forhåbentlig kunne skabe større interesse, og vi modtager gerne forslag og ideer til indlæg og notitser. De bedes sendt til Inge Lorenzen, Hovedgaden 153, 1. Herlev.

Tlf. 15 00 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København 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 Nørrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Søborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen for udbringningen

for sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede reformolier

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

Foreningens bøger

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

Medlemmer ydes indtil 20 % rabat på foreningens litteratur.

PLUS PORTO

Sæt X ved det ønskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

FORENINGS-NYT

Vegetarismens muligheder.

Torsdag den 23. februar kl. 20 afholdes i restaurant »Roma«, Østerbrogade 85, foredrag af ing. *Ib Schleicher*, der bl. a. behandler følgende spørgsmål:

Vil alle mennesker engang blive vegetarer?
Kan dette i givet fald ske gennem et pres eller anden aktivitet fra vegetarer?
Hvad er den største hindring for meget større tilslutning?
Er det naturligt at have medlidenhed med dyrene?
Hvad med forholdet til anderledes tænkende?
Hvordan er vegetarismen set udefra?
Er det svaghed eller styrke at være tolerant?
Efter foredraget vil der være lejlighed til diskussion.

Om at være menneske

Sådan lyder titlen på et foredrag, som den kendte dovepræst Poul Hansen fra Aarhus vil holde i restaurant VITA, St. Kongensgade 36, tirsdag den 21. marts kl. 20.

Entré til foredragene:

2 kr. for medlemmer,
3 kr. for ikke-medlemmer.

Efter fordragene vil der blive lejlighed til at købe en forfriskning.

Værtindekursus.

Mandag den 27. februar kl. 19 begynder et værtindekursus ledet af fru Kirsten Nadelmann i skolekøkkenet, Øster Farimagsgades skole, Malmøgade 16. Indtegningsgebyr kr. 15,00 plus kr. 2,00 pr. undervisningsaften.

Kassererske, fru Birthe Hansen modtager indmeldelser, som bedes afgivet snarest, tlf. 95 07 42.

Hyggeaftenen i restaurant Roma den 3. december var vellykket trods manglende deltagelse.

Man kunne måske have ønsket, at nogle flere havde mødt op, end tilfældet var, men lørdag aften er som bekendt ikke det bedste tidspunkt til foreningsarrangementer; desværre var andre aftener ikke til at få.

Efter formanden, hr. Harry Hansen's velkomst viste hr. Lindstrøm en række lysbilleder fra vegetarkongressen i Schwanck i England. Fru Toft Nielsen, som skulle have talt i tilslutning til disse billeder, var desværre forhindret på grund af sygdom.

Der var manget interessante glimt både fra kongressen i arbejde og fest med de mange nationer samlet for en idé, og ligeledes fra de skønne omgivelser med de gamle engelske slotte. Efter fremvisningen var der salg af lodsedler, og aftenen sluttede med thebord.

Greta Jensen.

Kontordame søges!

Her er et mini-job for et af vore medlemmer. Vi behøver lidt kontorhjælp 4–5 timer månedlig.

Nærmere ved henvendelse til formanden på Ordrup 49 64.

Biodynamisk dyrket frugt

John Standisch, Jonathan, Belle de Boscop I., II. og III. sort., Cox Orange og Laxton II. og III. sort., Pigeon III. sort samt kartofler og hvede.

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

»Vegetarisk Forum«

Fra og med dette nr. fremtræder foreningens blad i ny skikkelse. Bogstaverne »VF« står både for foreningens navn og bladets titel »Vegetarisk Forum«. I længere tid har vi været klar over, at bladet trængte til et mere tidssvarende udseende. Det har det nu fået i form af smukkere udstyr og bedre papirkvalitet. Bladets pris er stadig den samme.

»Vegetarisk Forum« har fået et par nye faste rubrikker »Ungdomssiden« redigeret af frk. Inge Lorenzen samt »Orienteringskalenderen«, der bringer oplysninger, der måtte have interesse, fra hele landet.

De interne nyheder vil stadig være at finde under »Foreningsnyt«.

Det er bestyrelsens håb, at bladet i sin nye skikkelse måtte få større udbredelse i tiden fremover.

Harry Hansen

Udviklingen på »Bakkedal«

Gennem hele efteråret er der sket en masse på »Bakkedal«. Ikke blot er der udført meget arbejde i selve huset, men også det tilliggende areal har undergået en stor forandring. Grunden har jo en årrække ligget ubenyttet hen, og det har bevirket, at en del af den var godt tilgroet. Nu er der ryddet smukt op i de gamle halvt og helt udgåede træer, således at der ikke skygges for huset. Et bredt bælte er harvet og tromlet, så det er parat til at modtage lejerne af kolonihaverne.

I huset er den østlige trægavl udskiftet, stråtaget repareret, vandledning og kloakafløb under arbejde. Som man ser er der allerede nu nået et helt pænt resultat, når man tager i betragtning, at det med de forhåndenværende midler ikke er muligt »bare at ringe til håndværkerne og få det lavet hurtigt uanset omkostninger«. Meget arbejde er udført gratis, og i de tilfælde, hvor betaling skulle erlægges, er billigste tilbud indhentet først.

Hvis alt stadig går vel, vil det være muligt til sommer at se mange gæster på »Bakkedal«.

Gaver tilsendt »Bakkedal«

Hr. Helmer Madsen, Sydvestvej 15, Glostrup	kr. 80,00
Hr. Max Tepel, 56, Wuppertal Elberfeld Ravensbergerstrasse 85 Vesttyskland	kr. 100,00

Indgåede gaver i 1966.

Agnes Petersen	5,00 kr.
E. Dehn	5,00 kr.
Torben Kehlet	10,00 kr.
F. Amorsen	10,00 kr.
Thalia Skousgård	10,00 kr.
Meta og Alfred Christensen ...	130,00 kr.
C. Jacobsen	5,00 kr.
J. Simonsen	5,00 kr.
W. Date	55,00 kr.
T. Bruun	5,00 kr.
P. Th. Olesen	100,00 kr.
Jørgen Jensen	35,00 kr.
L. Thiele	10,00 kr.
E. Johansen	5,00 kr.
H. Persson	5,00 k.r
Agnes Pedersen	5,00 kr.
ialt	400,00 kr.

I taknemmelighed over den tillid og forståelse, redaktionen af Vegetarisk Tidsskrift og Ny Tid og Vi, samt bladenes læsere har vist os, sender vi alle vor hjerteligste tak. Vi har aldrig solgt så megen frugt i januar som i år, da det ellers sædvanligvis er den mest stille måned.

Cox Orange I. er nu udsolgt; men vi har mange gode æbler i II. og III. sort. af Cox Orange. Ingrid Marie haves endnu i I., II. og III. sort., ligeledes Laxton, John Standisch, Jonathan og Belle de Boscop (samt Pigeon III. sort.). Her mangler altså ikke frugt endnu, og vi er stadig taknemmelige for nye ordrer.

Venlig hilsen og tak for hjælpen

Rigmor og Hans Foged, Staus'Mollegård
Landet, Tåsinge.

Generalforsamling

Denne afholdes torsdag d. 20. april i restaurant ROMA, Østerbrogade 85 kl. 20.

Vegetarisk information.

Østerbrogade 85 (indgang Marskensg.).
Åbent hus hver fredag kl. 16–19.

Fredag den 24. februar kl. 20:

Fysioterapeut *Agda Ipsen:* **Spiritual healing?**

Håndspålæggelse, magnetiske strygninger og i vor tid – åndelig helbredelse. Dækker det samme begreb i forskellige epoker?

Støt
Landsforeningen
Forsøgsdyrenes værn
Sovej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

Ung rolig mand
der læser, søger mindre, gerne umøbleret, værelse hos vegetarisk familie. Evt. med kost eller kokkenadgang. Område Valby. Tlf. Valby 78 45 y inden kl. 12.

Fredag den 10. marts kl. 20:

Astrolog *Robert Hansen:* **Farvernes lægende kræfter.**

Om farvernes betydning for menneskenes fysiske og psykiske balance.

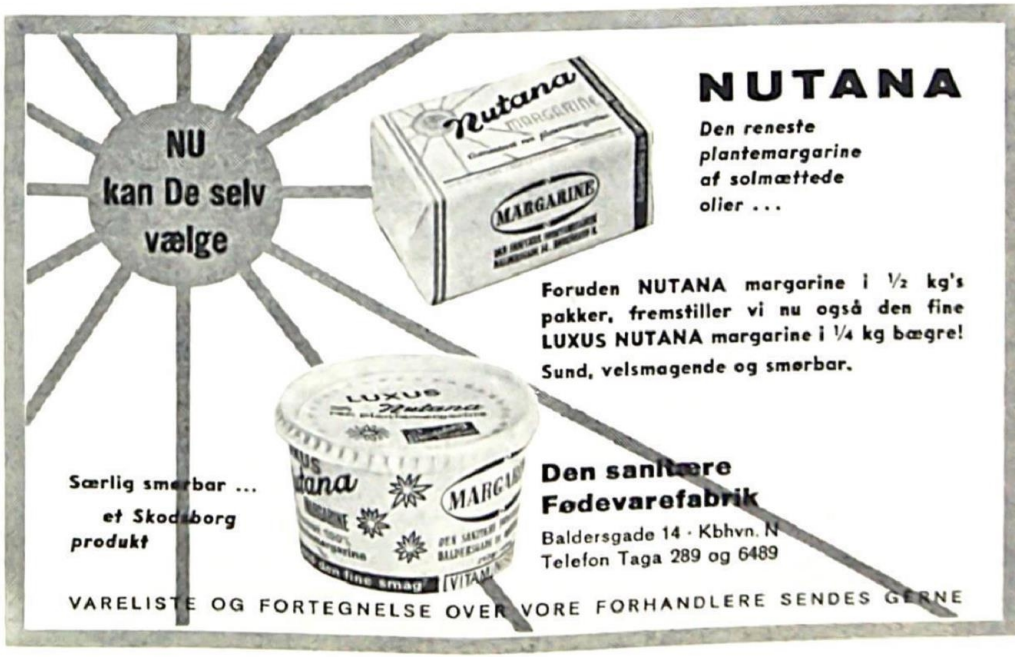
Farvernes hæmmende og fremmende indvirkning på vor planteføde.

Farvernes vibrationer via vor garderobe og via vore omgivelser, bl. a. de rum vi opholder os i.

Et begreb som textilmedicin, der bl. a. beskæftiger sig med stoffernes farver og farveudstrålinger (svingninger), deres betydning for menneskenes helbred og velbefindende, er for de fleste af os endnu noget ukendt.

Efter foredragene vil der blive lejlighed til at stille spørgsmål.

Entré kr. 5,00 incl. urtethe.



Hvordan skaffer jeg min mand af vejen?

Af dr. med Ludwig Wegener, Essen

Jeg vil give nogle gode råd til alle de kvinder, som gerne vil af med deres mand, men som ikke har mod nok til at forgive eller skyde ham. Hvis disse tips bliver fulgt, fører de bestemt til resultat uden på mindste måde at bringe Dem selv i søgelyset. Hør nu godt efter:

Forkæl Deres mand! Begynd allerede ved morgenmaden! Giv ham altid stærk kaffe med piskefløde, friske rundstykker med meget smør, mærk Dem endelig» *meget* smør«, 2–3 æg, eventuelt også et par skiver fed skinke eller pølse. Når han ikke kan spise mere, nøder De ham til dog at tage lidt mere, i det mindste at drikke endnu en lille kop kaffe; han kan da bestemt ikke afslå det. Så et par cigaretter, tænd en for ham, den vil da smage ham endnu bedre!

Glem ikke at sammensætte hans frokost med megen kærlighed og uforstand. Kom godt med smør og fedt under de tykke skiver af flæskerullepølsen og skinken; glem heller ikke den stærkt krydrede og fede leverpostej. De kan da være sikker på at han vil rose Dem i høje toner til kollegerne.

Når han så kommer hjem til aften, sætter De en gudemiddag på bordet! Det kan være en meget pikant suppe, okseha1e- eller skildpaddesuppe; husk at stille saltbøssen hen til ham, så han ikke undgår at salte maden yderligere. Så kommer De med noget stegt og duftende, f. eks. flæskesteg, svinekoteletter eller engelsk bøf. Skulle De have glemt så almindelige ting som grønsager eller kogte kartofler, vil han næppe savne disse. Hvis De til det fede stegte vil give ham noget ekstra, da skal det være pommes frites. En god opbagt sovs hører selvfølgelig også med. Som prikken over i'et slutter De middagen med noget sødt, såsom flødeis med chokoladecreme, budding eller rødgrød godt sødet og med piskefløde til. For at alt dette ikke skal ligge for tungt i maven, må De hellere give Deres mand en snaps ovenpå middagen eller en eller anden drink for »rigtige mandfolk«, det være sig gin, whisky eller vodka. Glem nu ikke cigaretterne! Og nu sidder han med et saligt smil om munden i den dybe lænestol og glæder sig over Deres omsorg for ham;



husk lige at give ham en kop mocca, så stærk som til en tyrkisk pascha.

Så er der fjernsyn, og det hygger med »en god kop kaffe« og varmt wienerbrød. Det sidste giver ham måske lidt kvalme, det er jo smørbagt og tungt af sukker, men det klarer De hurtigt med et par »små glas« af forskellig art fra vinskabet. De har heller ikke glemt småkagerne og en skål med fyldte chokolader. Den slags småting »fylder« jo ikke. Når fjernsynet er forbi, er det nu rart med lidt natmad. De smører snitter med sardiner i olie, krabber i mayonnaise, forskellige farvede salater, flere slags pølse etc.; ikke noget med frugt og grønsager som pålæg, det smager jo ikke, er ikke »mad«. Hvis det oven på denne dejlige aften alligevel skulle knibe for farmand at falde i søvn, så kan De da prøve at give ham en porter eller to.

Går De sådan frem, vil De før eller senere få at se i løbet af få år – alt efter konstitution – at Deres mand begynder at beklage sig over forskelligt ubehag; det trykker her og det klemmer der. Ofte er det leveren, som det megen fedt og de stærke drinks ikke bekommer særlig godt, eller nyrerne gør vrøvl, men ikke mindst hjertet lader høre fra sig. Når disse vanskeligheder indtræffer, har De faktisk nået Deres mål, for Deres mand dør bestemt indenfor en overskuelig fremtid, måske uden at skulle lide ret meget, f. eks. af en hjerteinfarkt, den mest moderne død. Den kan komme i tilslutning til et særligt »godt« og rigeligt måltid. De kan også opleve at se Deres elskede ægtefælle dø efter svære lidelser af en leversygdom, hvis han har nydt »mandfolkedrinks'ene« i større stil. Han kan jo også dø af kræft eller af en af de andre i dag endnu ukendte sygdomme. Og De har været heldig, ingen dommer vil drømme om at anklage Dem for mord på Deres mand. Yderligere kan De være forvisset om, at Deres mand døde med bevidstheden om at have haft den mest omsorgsfulde og elskelige kone.

Den ovennævnte kostplan vil med garanti føre til tidlige sygdomssymptomer, sygelighed og død.

Ved denne ernæringsform, som desværre i dag praktiseres, ødelægger De ikke blot Deres mand og øvrige familie, men også Dem selv, således at De både bliver morder og selvmorder. Derfor beder jeg Dem om at lade være med at følge mit råd. Vælg til Deres ernæring enkle, naturlige næringsmidler, som skaberen af alle ting har bestemt for os. Så forbliver De sund og ydedygtig op gennem årene!

(Oversat og bearbejdet af E.B.S.)

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

Mangler De vitalitet!

En skriftanalyse 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 31 68

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

Status pr. 1. januar 1966:			Aktiver:	Passiver:
Kassebeholdning			766,18	
Indestående i Bikuben		300,85		
		259,00	559,85	
Girokonto 2629		386,96		
Girokonto 256 56		1.125,61	1.512,57	
Annoncetilgodehavende			4.035,27	
Andre debitorer (bøger og bladsalg)			416,50	
Tilgode hos Hjorth-Moritzen			236,94	
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:				
Formue 1/1 1965		7.067,35		
Tab 1/1 1965		735,67		
Formue 31/12 1965		6.331,68		
Regnskab fra hr. S. Laursen				6.331,68
			14.177,31	14.177,31

Driftsregnskab fra 1/1–31/12 1966:			Indtægt:	Udgift:
Kontingent og abonnement			9.020,00	
Gaver			403,11	
Jens Nielsens legat			250,00	
Annonceindtægt			8.137,60	
Indtægt kurser			500,00	
Indtægt ved møder		1.760,46		
Udgift ved møder		902,50	857,96	
Salg af tidsskrifter og bøger			1.185,50	
Renteindtægt			54,29	
Beholdning 31/12 1965 af blade og bøger		5.300,00		
Trykning af blad (Sternberg)		9.159,40		
		14.459,40		
Beholdning 31/12 1966 af blade og bøger ..	5.300,00			
Afskrivning 5 %	265,00	5.035,00		
Husleje Marievej, Hellerup				9.424,40
Istandsættelse Marievej				405,00
Telefon, kontorleje, S. Laursen				280,00
Telefon, porto, kørsel (formanden)				750,00
Kuverter				450,00
Porto				330,00
Kørsel				1.914,20
Kontorartikler				69,80
Adresseographplader				303,39
				133,01

Fortsættes næste side

	Fortsat fra forrige side Aktiver:	Passiver:
Bøger (kogebøger, bøger til samtalekreds)		463,00
Julcopskrifter		30,00
Foreningskontingenter		75,80
Optagelse i telefonbog		45,62
Forsidebilleder til Vegetarisk-Tidsskrift		128,00
O. Bagge Olsen (foredrags-artikel)		100,00
Trykning (Hak. Jørgensen)		1.900,00
Diverse		101,20
Redaktør (ikke betalt)		500,00
Kasserer, telefon (ikke betalt)		200,00
Overskud overført til kapitalkonto	20.408,46	17.603,62
		2.804,84
	20.408,46	20.408,46

Status pr. 1. januar 1967:		Aktiver:	Passiver:
Kassebeholdning		144,14	
Giro 256 56		12,67	
Annoncetilgodehavende		4.057,77	
Tilgode hos Hjorth-Moritzen		236,94	
Beholdning af bøger og tidsskrifter		5.035,00	
Inventar		1.350,00	
Gæld:			
Revisor Hemmersam			600,00
Bogtrykker Sternberg			400,00
Redaktør			500,00
Kasserer, telefon			200,00
Kapitalkonto:			
Formue 1/1 1966	6.331,68		
Gevinst i 1966	2.804,84		
Formue 1/1 1967	9.136,52		9.136,52
		10.836,52	10.836,52

Regnskabet er i overensstemmelse med foreningens bøger og bilag.

B. Hansen, kasserer.

Regnskabet gennemgået og fundet i orden

John Svensson E. J. Frost

revisorer

Genvind sundheden på naturlig måde med naturlige midler

Biologisk behandling af PSORIASIS ved naturopath Hans J. Soer

HUDSYGDOMME

Biologisk behandling af PSORIASIS
Ved naturopath *Hans J. Soer*

I vort lille land findes flere hundrede tusinde mennesker, der plages af hudlidelser, heraf alene over hundrede tusinde af PSORIASIS. Disse tal viser, at den klassiske lokalbehandling med salve og forbinding, der hindrer indtrængen af sol, lys, luft og vand, ikke giver store resultater.

Ved den medicinske behandling overser man fuldstændigt, at huden ikke er noget isoleret organ, men står i snæver forbindelse med de indre organer og med stofskiftet. Med undtagelse af de parasitære hudlidelser og læsioner må så godt som alt hududslæt opfattes som et symptom på en indre ligevægtsforstyrrelse og dermed bestanddel af en sygdom, der omfatter hele organismen. Vi finder således hududslæt ved mange stofskiftesygdomme, særlig allergiske stofskifteforstyrrelser, nervelidelser, sygdomme i fordøjelsesorganer, kirtler og underliv o. a. Endvidere som følge af medicin- og nydelsesgifte og en mangelfuld ernæring.

Det burde sige sig selv, at en overfladisk behandling ikke har mange chancer for at lykkes, der kan opnås en midlertidig symptomfrihed, men hudlidelsen vil hurtigt vende tilbage hos mennesker med en *reaktionsdygtig* organisme. I de tilfælde, hvor behandlingen lykkes, er der som oftest tale om *svækkede* mennesker, hvis reaktionsevne ikke er tilstrækkelig stor til pånyt at frembringe et hududslæt. Hvad dette indebærer, gør vist kun de færreste læger og patienter sig en forestilling om: man fjerner et symptom på en indre lidelse og tilslører derved en sygdom, der fortsat består uden at blive gjort til genstand for behandling. Mon ikke vi her står overfor en af kilderne til de frygtede fremskridts- og degenerationssygdomme.

– – –

Den *biologiske behandling* af hudlidelser er ikke blot rettet mod huden, men i første række mod organismen som helhed. Vi aflaster stofskiftet, stimulerer kirtel- og udskillelsesprocesser, sanerer eventuelle infektionskilder, normaliserer alle organfunktioner og tilfører livsvigtige stoffer i naturlig form.

I hudsymptomerne ser vi en udskillelsesproces, som organismen har sat i gang for at frigøre sig for uønskede stofskifteprodukter. Vi vurderer således symptomerne positivt og understøtter organismen ved at lade sol, lys, luft og vand indvirke på huden for at bringe udslættet frem til overfladen. Herved fremkaldes i begyndelsen en forværring, men lidelsen kommer hurtigt under kontrol, og den vil helt forsvinde, når organismen som følge af den øvrige behandling ikke længere har brug for denne udskillelsesvej.

Den biologiske behandling søger gennem *indirekte symptomopløsning* at nå frem til målet – en virkelig helbredelse.

BIOLOGISK BEHANDLING AF HUDLIDELSEN PSORIASIS

1) SANERING AF MULIGE INFEKTIONSKILDER, MANDLER, TARM m. m.
2) TILFØRSEL AF BIOLOGISK FULDVÆRDIGE NÆRINGSMIDLER

Det er af afgørende betydning, at organismen får tilført alle nødvendige stoffer incl. vitaminer, mineral- og andre vitalstoffer i naturlig form, d.v.s. levnedsmidler hvor intet er fjernet og uden tilsætning af kemiske stoffer.
De første 4 uger bør ernæringen hovedsagelig bestå af *råkost* tilsat lidt sesamolie eller lidt surmælk. Hermed tilsigtes en vidtgående aflastning af stofskiftet og en stimulering af udskillelsesprocesserne.
Gradvis udvides kostplanen med fuldkornsprodukter, Müsli, Kruska, kartofler, bønner, soyabønner m. m., således at grundkosten bliver kulhydrat- og vitaminrig med ekstrem indskrænkning af æggehvide, fedt og salt.

3) NÆRINGSMIDLER MED EN SÆRLIG GUNSTIG INDVIRKNING
Mælkesure grønsager eller saften af disse.
Velegnet er: *sauerkraut, rødbede, agurk, grønne bønner.*

4) HYDROTERAPI
Tjener til at aktivisere kredsløb og kirtelfunktion i alle hudpartier fra tå til isse.
Afvaskning og frottering med 1–4 % *havsaltopløsning* 1–2 gange dgl.
Feberbade med urteekstrakter og havsalt 2 gange ugentlig.

5) BEVÆGELSESTERAPI
Gymnastik, sport, spadsereture, legemligt arbejde m. m.
Herigennem sikres, at de tilførte fødemidler nedbrydes fuldstændigt, og affaldsprodukterne bliver udskilt.

6) SOL, LYS, LUFT
er velegnet til at bringe hududslættet frem til overfladen.
Solen har den gunstigste indvirkning, men en højfjeldssol er anvendelig som erstatning herfor i vintermånederne.

7) LOKAL BEHANDLING
begrænses til indgnidning med lidt olivenolie i de angrebne hudpartier (evt. kan tilsættes nogle dråber mynteolie, f. eks. ol. aether menthae pip. og lidt citronsaft).

8) FASTE
I langt de fleste tilfælde vil en *faste*



URTEKUR, THEER
E. HOLMSTRUP JENSEN

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

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

ved kurens begyndelse hurtigt kunne bringe lidelsen under kontrol. Den forudsætter imidlertid fritagelse for erhvervsarbejde.

9) UDELADELSE AF SKADELIGE LEVNEDSMIDLER OG STIMULANSER
Strengt forbudt er: alle dyriske fedtstoffer (smør, fløde, fedt).
Endvidere alle denaturerede levnedsmidler (herunder franskbrød, kager, sukker i enhver form).
Samt følgende nydelsesmidler: *alkohol, kaffe, tobak.*
Begrænset anvendelse af: sød frugt og æg.

10) PLANTESAFTER OG URTETE
tilfører bl. a. organismen vigtige mineralsalte.

SAFT: *brøndkarse, løvetand, brændenælde, selleri.*
URTETE: velegnet er følgende blanding:
Hb. Fumarieae conc.
Rad. Taraxaci conc.
Hb. Urticae conc.
Hb. Equiseti conc.
Rad. Sarsaparillae conc. à 25 g.

Den *biologiske behandling* omfatter organismen som en helhed, stofskiftet aflastes, udskillelsesprocesserne aktiviseres, organfunktioner normaliseres, infektionskilder saneres og livsvigtige stoffer tilføres.

Gennem den biologiske behandling kan man på naturlig måde med naturlige midler opnå en virkelig helbredelse og ikke blot en midlertidig befrielse for generende symptomer.

Kurens varighed: mindst 6 måneder.



Ved et besøg i Norge i foråret holdt foreningens tidligere formand, havebrugskonsulent H. Mosegaard, der for tiden er på rejse jorden rundt for de penge, han har sparet ved ikke at ryge, følgende foredrag i norsk radio:

Alle vi, der lever i velfærdsstaten, *taler* ofte om, hvad der kan gøres for at afhjælpe sult og nød i de underudviklede stater. Kun de færreste *tænker* sagen igennem.

Alt for mange stoler på, at når de yder passende bidrag til de idelige indsamlinger og i øvrigt finder sig i, at politikerne bevilger forholdsvis store beløb til U-landshjælpen, så skal FAO – og hvad det nu hedder alt sammen – nok tage sig af sagerne.

Resultatet er let at få øje på. Selv FAO må medgive, at sulten i dag er værre, end da man begyndte at røre på sig – og det endda ganske bortset fra den akute sult som følge af misvækst i Indien.

For år tilbage udgav den danske FAO-afdeling en lille bog med redegørelse for vanskelighederne, der var bl. a. ved at fremskaffe de betydelige mængder *animalsk* protein, som man uden videre gik ud fra var *absolut* nødvendige, om føden skulle være fuldlødig.

Jeg gjorde vor store ernæringsekspert, prof. Richard Ege, opmærksom på bogen, og for nylig sendte han mig (med dedikation) et »modskrift« udgivet af Mellemfolkeligt Samvirke.

I dette skrift på ca. 70 sider gør professoren op med de forældede teorier og krav om animalske proteiner og påviser, at planteæggehvidestoffer fuldt ud kan erstatte disse, når blot de anvendes i lidt større mængder.

Han påviser endvidere, at såfremt befolkningen stadig øges i det hidtidige tempo, må vi snart til at spørge os selv, om *vi* vil være her, eller om vore bestande af husdyr skal være her. Der vil inden udgangen af dette århundrede ikke være muligheder for *begge* dele.

Denne grænse for eksistensmuligheder for *såvel* mennesker som husdyr har allerede været overskredet i mange lande, f. eks. i Indien, og dog fortsætter FAO og andre at eksportere det allerede nu *antikverede landbrug* netop til sådanne lande.

Man sender landbrugseksperter, traktorer og røde malkekøer – alt sammen i troen på, at animalsk protein er uundværligt.

Man kan læse om, at der sendes daggamle kyllinger til Østen, hvor de så skal fodres med den ris, som rettelig tilkommer sultende børn. Og hvad får man igen i form af æg? Højst 5 % af værdierne.

Dette er forsøg på mord, om ikke overlagt mord.

Husdyrhold er i det hele og store en underskudsforretning, som snarest burde afvikles. En virksomhed, der arbejder med en tabsprocent, der ofte er over 80 %, burde ikke tolereres. Selv om vi i vore rige lande endnu mener at kunne tillade os den luksus, som det er at producere animalsk protein, så behøver vi da ikke at prakke sådanne metoder på folkeslag, der i forvejen sulter.

Jeg har undertiden – f. eks. ved store udstillinger i Forum – søgt at vise, hvor små arealer der i virkeligheden udkræves for at ernære et menneske, endda med fuldlødig kost i enhver henseende, når blot vi havedyrkere tager fat i stedet for landmændene.

Selv under danske breddegrader er 1 kvadratmeter fuldt ud tilstrækkelig til at ernære 1 mand 1 dag, hvilket svarer til, at der i Danmark *kan* leve 100 millioner og antagelig 10 gange så mange indere i Indien, som der i dag lever derude. De kan jo høste indtil 3 gange årligt.

Det er ikke landmænd med køer og traktorer, der skal sendes ud til de egne, hvor sulten hærger, men praktiske folk med havefrø i rygsækken.

Folkene må lære *selv* at dyrke deres mad på de minimale parceller, der er til rådighed. Ledige hænder er der jo altid nok af derude.

Med en halv times dagligt »arbejde«, eller rekreation, vil det være muligt for 1 mand at passe det areal, der er nødvendigt

WALA-ECKWÄLDEN

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

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

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

Fås i helsekostforretninger m. v.

Eneforhandling for Danmark.
Kun en gros.

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

Stenlille »VEGETARKURHJEM«

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

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

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.

til livets opretholdelse, hvor de stakkels landmænd for tiden må trælle måske 18 timer daglig blot for at holde maden i munden på alle sine dyr.

Jeg har ved interesse lagt mærke til, at man i Norge yder betydelige beløb til kampen mod sulten, ligesom man har stillet fiskerieksperter til rådighed, men jeg må indrømme, at jeg finder det højst ejendommeligt, at en skabning, der ikke engang af naturen kan svømme, skulle ernære sig ved fiskefangst!

Samtidig kan man måske falde i forundring over, at den menneskelhed, der i lange tider har betjent sig af animalske proteiner, alligevel ifølge dr. Hindhede har udviklet sig til at være jordens sygeligste pattedyr.

Ved *N. Nielsen.*

KØKKENKROGEN

MADFORSLAG TIL 1 UGE

Ved fru *Scharling Birk* og *Hans J. Soer*

MANDAG

Morgen:
YOGHURT med sandtornfrugt eller anden frisk frugt.

Frokost:
Tarteletter med ærter og gulerødder.
Råkostsalat.
Tomater fyldt med peberrodssalat.
Ost, smør og brød.

Middag:
Aspargessuppe.
Champignonpostej med gemyse.
Kræmmerhuse med flødeskum.

TIRSDAG

Morgen:
MÜSLI (se opskrift).

Frokost:
1 glas tomat-juice.
Finreven gulerod, rødbede og hvidkål med olie og citronsaft.
Bagte kartofler med rå, findelte løg, salatblade og smør.
1 stk. fuldkornsbrød med myseost.

Middag:
Tomatsuppe.
»Krebinetter« med stuvet hvidkål.
Frugt.

ONSDAG

Morgen:
Pebermynte med ristet fuldkornshvedebrød med honning og marmelade.

Frokost:
Finreven persillerod, pastinak, rødkål, rosenkål med fløde, hakkede nødder og rosiner.
Bagte kartofler med rødløgsalat og smør.
Fuldkornsbrød, plantemargarine, rygeost med karse og purløg.

Middag:
SAUERKRAUT med veg. pølser og pomme frites.
Æblegrød.

TORSDAG

Morgen:
YOGHURT eller YMER med ristede hvedekim, rosiner, æbler, pærer eller anden frisk frugt.

Frokost:
Finreven jordskok, rødbede, blomkål med ymer, rosiner og nødder.
Brasede kartofler med rå, finhakket løg og julesalat.
Brød, smør og ost.

Middag:
Kørvelsuppe med æg.
Kartoffelmos med porrer og parmesanost.
Frugt.

FREDAG

Morgen:
YOGHURT med sandtornfrugt, appelsin, pærer, druer eller anden frisk frugt.

Frokost:
½ grapefrugt.
Kold kartoffelsalat med paneret nuttolene.
Grøn salat, brød, smør og ost.

Middag:
Julienneesuppe.
Spinatbudding med glacerede gulerødder.
Frugt.

LØRDAG

Morgen:
HYBENTE med citronsaft sødet med honning, ristet grahamsbrød med smør, honning og marmelade.

Frokost:
Tarteletter med champignons a la creme.
Reven selleri med banan og flødeskum.
Gulerodssalat med citron og honning.
Hvidkål med carrymayonnaise.
Ost, brød og smør.

Middag:
Blomkålssuppe med ostebrød.
Paneret selleri med franske kartofler og remoulade.
Frugt.

SØNDAG

Morgen:
MÜSLI.

Frokost:
Finreven gulerod, persillerod, hvidkål, peberrod med olie, hakkede nødder og figner.
Kartofler med løgsalat, smør og karse.
Ost, brød og smør.

Middag:
REISTAFEL – naturris eller upoleret ris med grønne ærter, harricot verte, champignon, flåede tomater, bambusskud, mango shutney, løgsalat, persille og karse samt salatblade tilsat Østens vidunderlige krydderier.
Osteanretning med frugt og nødder.

Således laver man:

MÜSLI:
4–5 spsk. valsede havregryn og ½ spsk. rosiner overhældes med 3 spsk. vand, henstår ca. 8 timer, derefter iblandes 1–2 revne æbler, saften af ½ citron, 1 tsk. honning eller farin samt hakkede nødder og mandler.
Serveres med mælk eller flode.

LØGSALAT:
2 rødløg hakkes groft
1 spsk. tomatketchup
2 tsk. meriam
½ spsk. solsikkeolie
1 tsk. soy-sauce
Det hele blandes, hvorefter det trækker ca. 1 time, før det serveres.

JENS NIELSENS LEGAT

Husejer af Roskilde,

Af ovennævnte legat uddeles portioner til:

a) en eller flere værdige trængende personer til et ophold på Råstrup kursted ved Svendborg.

b) propaganda for de med en vegetarisk levevis forbundne fordele.

Eventuelle ansøgninger tilsendes legatbestyrelsens formand, bankdirektør Th. Hors, Andelsbanken, Roskilde, inden den 20. april d. å.

Lille friskole med international atmosfære

optager drenge og piger i den skolepligtige alder.
Engelskundervisning 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,

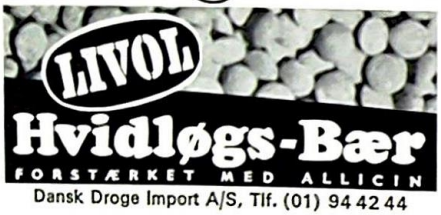
Bjørns Internationale Skole,
Hartmannsvej 23, Hellerup,
tlf. HE 7869

Sanddorn-eliksir fra WELEDA
Skånsomt tilberedt med ægte rørsukker.
Sanddorn (havtorn) er frugten med det højeste C-vitamin indhold, der til stadighed kontrolleres af det svejtsiske vitamininstitut ved universitetet i Basel.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59,
København S
Telf. Sundby 7078

Nærmeste forhandler anvises.
Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

Hvidløg uden smag og lugt!



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

Biernes
vidunderstof
POLLEN-tabletter

●●●

Forlang de tyske API-Pollen

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

tyske API-POLLEN-tabletter

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

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

Fås hos apotekere og materialister.

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

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

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.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli,
spiscbirse, 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 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

FIREKORNSBRØD

Grahamsbrød, Tvebakker m.m.

Alt bagt af

DEMETERMEL

(biodynamisk dyrket korn)

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

Forhandles hos:

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

Forhandlere i andre byer kan optages.

BUERLECITHIN

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

FAEXAL GÆRTABLETTER

indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

FRUTIFORT »ZWICKY«

er en fuldkornsmüsli-blanding færdig til brug, bestående af havre, hvede og hirse samt råsukker, tørmælk, nødder, mandler og rosiner, et idealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler, fremstillet efter moderne ernæringsprincipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som et forfriskende måltid på enhver tid af dagen.

HIRSEFLÖCKLI »ZWICKY«

er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollath-metoden. Hirseflöckli er særlig anbefalelsesværdig 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, müsli, morgenmad m. m.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«

i praktiske lommæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 % tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2–3 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«

Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1-3 stk. dagl. før maden. Fås også med vitamin E.

HVIDLØGTABLETTER »BÜRGER«

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

SANDDORN »DONATH«

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

SOJAMEL »VITALIA«

fremstilles af sojabønner således, at det vigtige olieindhold er fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 % polyumættede fedtsyrer og er derfor et fortrinligt næringsmiddel, der kan erstatte brugen af dyrisk æggehvide. Vitalia Sojamel er stærkt basisk og tåler flere års lagring. Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

VIBETA

(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½–1 teskefuld daglig.

Fås på apoteker og i reformvareforretningerne.

WELEDA AG

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 håndskåret lindetræsstander (Basilikum, Meriam, Timian, Løvstikke og Sar).

Blandingskrydderi i strødåse (23 vilde planter tilsat bio-dynamiske krydderier).

THE: Bio-dynamisk dyrket pebermyntete i karton med 20 breve.

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

Eneforhandling i Danmark:
KUN EN GROS.

IVAN MØLLER
Holmbladsgade 59
København S
Telf. Sundby 7078

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 emneharmoni i fuldt behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.
Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07–0,09 %.
1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.
Dåser med hældetud à 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. [illegible] Gønget & [illegible]o., København-Hellerup

ORIENTERINGS-KALENDER

23/2 Ing. Ib Schleicher: Vegetarismens muligheder (Roma) kl. 20.

24/2 Fysioterapeut Agda Ipsen: Spiritual Healing? (Veg. Inform.) kl. 20.

27/2 Værtindekursus, skolekøkkenet, Øster Farimagsgades skole kl. 19.

10/3 Astrolog Robert Hansen: Farvernes lægende kræfter (Veg. Inform.) kl. 20.

21/3 Døvepræst Poul Hansen: Om at være menneske (VITA) kl. 20.

20/4 Generalforsamling (Roma) kl. 20.

STERNBERGS BOGTRYK