VF

VEGETARISK FORUM

Forår i skoven



2

59. ÅRGANG
APRIL 1967
PRIS: KR. 2,-

Sandheden om kaffen ● Spekulation i vore fødemidler ● Besøg i det hollandske „Vegatarisk Centrum" med hjem for ældre i Oosterbeek

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter
Redaktører:
Korrespondent E. Boye Schweickhardt
Konsulent O. Bagge Olsen, Lyngvej 26, Lyngby. Tlf. 87 61 71
Regnskabskontor:
Kasserer fru Birthe Hansen, Gydevej 14, Farum
Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17–18
Tlf. 95 07 42
Postgiro nr. 2 56 56
Udkommer med 6 numre årlig
Abonnement: kr. 12,–
Løssalg: kr. 2,–
Oplag 1400 eksemplarer
Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse 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

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

Redaktion, bladeksp., bibliotek og foreningskontor:
Marievej 11, Hellerup
Kontortid:
Torsdag kl. 17–18
Formand Harry Hansen
c/o Schledermann, Ordrup Jagtvej 6c, Charlottenlund, tlf. Ordrup 4964
Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 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 11–19.
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, tlf. 318.
(Svarer ikke lørdag).

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

Helsekostforretninger

København:
Råkostdepotet, Skindergade 16, tlf. 15 00 62.
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 Reformkøst, Vesterbrogade 61, tlf. 4342.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødretorv 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:
Erns tHansen, 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

Her bringes anden og sidste del af dr Karstrøm's interessante artikel

Ristningsprocessen

I min første artikel er det allerede blevet sagt, at kaffedrikning kan forårsage mavekatarr og mavesår. Man har videre gjort den almindelige iagttagelse, at ristet kaffe har langt stærkere kræftfremkaldende (karcinogene egenskaber end den rene koffein. Dette skyldes at der ved kaffens ristningstemperatur opstår tjæreagtige produkter, og disse indeholde kræftfremkaldende stoffer, akkurat på samme måde som lignende produkter (tobakstjære) bliver dannet, når tobakken gløder ved rygning.

Den første som gjorde denne ubehagelige opdagelse i forbindelse med kaffen, var professor i medicinsk kemi ved Lunds universitet, *Erik M. P. Vidmark* (1889–1945). Han skrev om dette i det engelske tidsskrift NATURE, bind 143, side 984. Vidmark påviste, at ikke bare kaffe, men også andre ristede, dvs. madvarer som kød og smør behandlet ved høj temperatur, kommer til at indeholde kræftfremkaldende stoffer. Efter Vidmark har flere andre forskere, bl. a. argentineren *A. H. Roffo*, kunnet bekræfte disse iagttagelser. Han gav ca. hundrede hvide rotter en standarddiæt, som bestod af brød, mælk og korn. En gruppe af disse forsøgsdyr fik desuden kaffetjære, som blev trukket ud af ristet kaffe, og i ikke giftige doser. Allerede efter 30 døgns forløb kunne der påvises patologiske forandringer i fordøjelsesorganerne, særlig i mavesækken. Disse forandringer resulterede senere i kræftsvulster i løbet af et til to år. *Roffo hævder, at kaffetjæren minder om tobakstjæren i spørgsmålet om forekomsten af kræftfremkaldende stoffer, og peger på, at ristningen er årsagen til at der bliver dannet slige stoffer.*

At kaffen ved ristningsprocessen får kræftfremkaldende egenskaber, må vi sikkert betragte som kaffens største ulempe ud fra et sundhedssynspunkt. Denne kendsgerning har ganske sikkert været en medvirkende faktor ved den stadig tiltagende kræfthyppighed blandt kulturfolkene; særlig i Norden, som har det største kaffeforbrug i verden.

Kaffe og the med mælk

Med hensyn til thedrikning må vi fremhæve, at når theen bliver drukket med mælk, danner tannien og klorogensyren i den sam-



men med mælken en kemisk forbindelse, som er »tungfordøjelig«. Denne kendsgerning anser professor Steyn for at være hovedårsag til, at the sammen med mælk fremkalder hyperaciditet (»for sur mavesaft«) i mavesækken. På den anden side har man konstateret, at kaffe sammen med fløde eller mælk ikke har så skadelig virkning på mavesækken, særlig med henblik på fremkomsten af mavesår, som hvis man drikker den uden. Kaffen er mindst skadelig, hvis man blander den med varm mælk. Dette er almindeligt i Frankrig (café au lait).

Professor Steyn fremhæver den skadelige virkning, som de afkølede koffeinholdige drikke (coladrikke) har, særligt på børn som i den varme sommertid drikker rigeligt af disse. Han siger videre, at de fleste mennesker ikke ved, at disse drikke indeholder koffein. Han advarer særlig mod at bruge disse drikke, fordi forbruget af dem er så stort i varme lande, f. eks. i Sydafrika. Men også her i Norden er det i de senere år blevet almindeligt at drikke koffeinholdige afkølede læskedrikke, f. eks. colaholdige drikke. Det er derfor på sin plads at advare mod disse drikke.

Brugen af nydelsesmidler

Med hensyn til brugen af nydelsesmidler i almindelighed – der kan her blive tale om alkohol, kaffe, the, tobak, opium o. l. – så må vi understrege, at det som gør den regelmæssige brug af disse midler så skæbnesvanger for mennesker, er de narkotisk virkende stoffer i dem. Disse gør, at mennesket ofte i den grad bliver slave af det nydelsesmiddel som de er vant til, at det går ud over deres sundhed.

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

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.

Reformkost - Diabetikervarer
Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel). Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt). Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urtetecer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli, 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 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116397

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGEAR
(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

SPEKULATION I VORE FØDEMIDLER
- et grundskud mod sundheden

Reformbestræbelser

Af ernæringskonsulent Hans J. Soer

Vor tids dilemma

Det sidste århundredes industrielle udvikling baseret på naturvidenskabelig forskning og tekniske frembringelser har fået hjulene til at rulle – men hvor ruller de hen? Udviklingen har bragt os mange fordele, det enkelte menneskes andel i de materielle goder er blevet større, vi har fået flere fødemidler og sultens spøgelse er blevet fordrevet fra den vestlige verden. Alt tegner sig ud fra et materielt velfærdssynspunkt såre lyst. Når det alligevel ikke er paradisiske tilstande der venter forude, men tunge uvejrsskyer der venter på udladning, så er forklaringen den, at menneskets tekniske formåen er gået frem med syvmileskridt mens dets ansvarsbevidsthed og biologiske tankegang er blevet hængende på et middelalderligt stadium. Det burde sige sig selv, at denne afgrundsdybe kløft mellem fysisk formåen og evnen til at styre disse kræfter måtte føre til vor tids dilemma: Menneskets magtmisbrug og *asociale* holdning, der har gjort det til en trussel mod alt liv og dets egen fortsatte eksistens.

Vi står idag overfor selvskabte faremomenter af en størrelsesorden som er vanskelig at overse – vi kan med rette føle os utrygge. I vore materielle velfærdsbestræbelser har vi indladt os i kamp med selve livet, vi har vundet mange sejre gennem voldelige indgreb i naturen og vi føler os i vor ophøjede utrygghed berettiget til at bekæmpe alt hvad der kommer vore øjeblikkelige interesser på tværs. Videnskab og teknik er fortrinsvis blevet benyttet til at fremstille effektive våben til bekæmpelse af »fjender« af enhver tænkelig art: kernevåben til bekæmpelse af anderledes tænkende mennesker, giftstoffer og atter giftstoffer til bekæmpelse af skadedyr og mikroorganismer etc. etc. ... resultatet: *Alles kamp mod alle.*

Den første betingelse for at det skal lykkes at bringe dette selvudslettelsens vanvid til ophør er, at mennesket vedkender sig sit ansvar til de gigantiske problemer, det har skabt gennem uhæmmet aggression og søger at løse disse ad ikke voldelig vej. D.v.s. mennesket må og skal lære at anvende sin intelligens og emotionelle kræfter i helhedens interesse – en altfavnende *social* indstilling er sandsynligvis den eneste måde hvorpå vi kan erhverve den tryghed, vi længes efter.

Fødevaresituationen idag

Farer truer os idag fra så at sige alle fronter. Ude, fra den storpolitiske arena, langt alvorligere er den trussel, der møder os i den grå hverdag, fra de små mænds magtstræb. Initiativrige spekulanter har i ly af en utilstrækkelig lovgivning haft frit spil til at udstrække deres profitarme til alle vitale områder. Her skal levnedsmidlerne drages frem i lyset, de udgør et lille, men meget vigtigt område af afgørende betydning for menneskets fysiske og psykiske sundhed. Føde er nødvendig for enhver af os for at opbygge og vedligeholde vor fysiske organisme og som energikilde for udførelse af arbejde. De fødemidler der tilbydes os idag i kvantitativt stor mængde er kvalitativt af så ringe ernæringsværdi at de må betegnes som delvis uegnede til deres formål. Denatureret, forurenet med eller tilsat kemikalier i et sådant omfang, at menneskets organisme ikke er i stand til at udnytte disse på tilfredsstillende måde. I stedet for sundhed og velbefindende er næringsmidlerne blevet en kilde til et foruroligende stort antal civilisations- eller fremskridtssyg-

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 diætisk 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

Skindergade 16, København K.
Tlf. 15 00 62

Alt i RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDKOST
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 grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olie m. v.

SUND KOST
GRÅBRØDREGADE 9
Telf. (055) 2 71 21 Kolding

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING

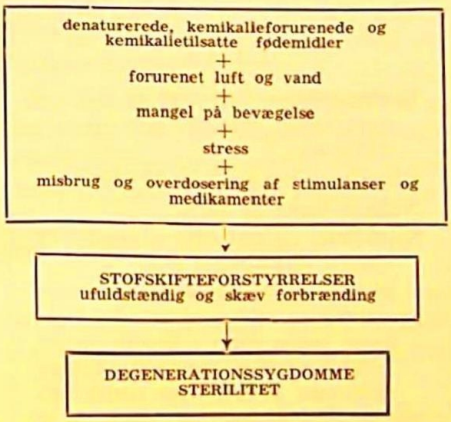
Demeter-forhandler Svend Vadsø.
Mejlgade 67 – Århus C
Tlf. (061) 2 66 18
Varerne sendes overalt

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012
NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang og hele lørdagen.

...mme. Idag dør hver femte menneske af kræft, imorgen – den generation, der i øjeblikket ligger i vuggen – vil efter officielle amerikanske sandsynlighedsberegninger hver tredie dø af kræft. Hjerte- og kredsløbssygdomme er i en så rivende vækst, at de som dødsårsag har distanceret kræften. De nerve- og sindslidendes antal tager ligeledes til med en foruroligende hast. Holdningen bliver dårligere, tænderne forfalder m. m. Alle disse sygdomsbilleder har eet tilfælles – de er tegn på degeneration. Hvis denne udvikling fortsætter gennem et århundrede vil vi have et samfund bestående af fysisk og mentalt abnorme individer. Levnedsmidlerne skal imidlertid ikke have hele skylden for miseren, men de danner et godt solidt grundlag for udviklingen af de frygtede sygdomme. I den nedenfor skitserede årsagskæde er der næppe nogen stor fejlmargin:



Degenerationssygdommenes fysiske årsagskæde

Forringelsen af levnedsmidlernes ernæringsværdi tog sin begyndelse ved århundredskiftet, hvor de store kornmøller satte en udvikling i gang, der i årenes løb har ført til fremkomsten af det hvide mel, berøvet så at sige alle livsvigtige stoffer: vitaminer, mineral- og andre vitalstoffer, der er en forudsætning for at kornet kan nedbrydes på tilfredsstillende måde. Efter kornet fulgte andre fødemidler, der blev frigjort for »skadelige«, »værdiløse« og »tungtfordøjelige« stoffer. Menneskets ernæring var hermed blevet gjort til et spekulationsobjekt, der gav gode penge, tilmed kunne alle de »skadelige« og »værdiløse« stoffer finde anvendelse som et fortræffeligt husdyrfoder.

Levnedsmiddelindustrien blev ikke stående ved denatureringen. Kemikalier begyndte i stigende omfang at finde indpas i fødemidlerne og der findes nu ikke det led i produktionen, hvor der ikke anvendes kemikalier. Allerede før kornet kommer i jorden har det været ude for det første møde med kemien. Under vækstperioden påvirkes planten af en række kemiske stoffer. Til bekæmpelse af plantesygdomme og mod insektangreb står andre kemikalier til rådighed. Når vækstperioden er afsluttet, bliver de fleste næringsmidler bearbejdede inden de kommer forbrugeren i hænde, og der findes snart sagt ikke det led, hvor de ikke kommer i berøring med kemikalier, under transport, under lagring, til konservering o.s.v o.s.v. Kemikalier bruges til farvning af levnedsmidler for at gøre disse mere tillokkende for forbrugeren og det samme formål tjener tilsætningen af aromastoffer. Hermed er anvendelsesmulighederne for kemikalier i fødemidlerne langt fra udtømte og nye områder kommer stadig under kemiens indflydelse.

De første trin på denne udvikling skyldtes sandsynligvis uvidenhed eller ønskedrømmen om at forbedre naturens produkter og dermed placere sig selv som en samfundsnyttig faktor og herfor indkassere en pengemæssig belønning. Ved århundredskiftet var ernæringsfysiologien i sin vorden og der kunne på daværende tidspunkt intet forudsiges om virkningerne af de foretagne indgreb. Siden da har denne videnskabsgren gennemløbet en rivende udvikling og det kan nu med sikkerhed siges, at levnedsmidler i naturens egen sammensætning er de eneste, der kan dække

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: _____

vort behov for alle livsvigtige stoffer og tillige gennem vort enzymsystem give os beskyttelse mod en forgiftningsfare. Alle de fint udtænkte manipulationer er således kun forfalskninger rummende et uoverskueligt risikomoment.

Reformbestræbelser

Det var i de store industrilande de første reaktioner fremkom mod den ublide behandling af fødemidlerne. Den direkte årsag var den kraftige stigning i degenerationssygdomme. Særlig i Tyskland blev store bestræbelser gjort for at fremskaffe naturlige fødemidler så den forbruger, der ikke følte sig tryg ved de store levnedsmiddelkoncerners denaturerede produkter, kunne få dækket sit behov med naturlige fødevarer. Med ansvarsbevidste producenter som leverandører og med reformhuset som formidler lykkedes det at ska-

LIMA

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

Hirseflager, spaghetti og makaroni.

Naturris-flager og vafler.

Sojabønner og mel samt »Tamari« 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 somt 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
Skindergade 16, København K.
Telf. 15 00 62

be denne valgmulighed. Ideen blev en succes og den tyske måde at løse et af nutidens største problemer på er da også blevet taget op i alle europæiske og i de fleste oversøiske lande. Nye biologiske dyrkningsmetoder blev bragt i anvendelse sammen med moderne tekniske hjælpemidler. Resultatet, en kvalitet tårnhøjt over det kemiske landbrugs med lidt mindre eller tilsvarende afgrødestørrelse. Dogmet om kemikaliernes nødvendighed for et stort produktionsudbytte kunne aflives. Der har og bliver fortsat arbejdet intensivt med disse opgaver. Antallet af specialforretninger i nogle europæiske lande giver et billede af hvor langt man er nået:

Vesttyskland: 3.200, d.v.s. 1 forretning pr. 20.000 indbyggere.

Schweiz: 230, d.v.s. 1 forretning pr. 20.000 indbyggere.

Frankrig: 1.000, d.v.s. 1 forretning pr. 45.000 indbyggere.

Sverige: 300, d.v.s. 1 forretning pr. 25.000 indbyggere.

Bag dette synlige fordelingsapparat står et stort produktions-, forsknings- og oplysningsapparat og en milliardinvestering med det ene formål at bidrage til at højne sundhedstilstanden og fravriste degenerationssygdommene deres vigtigste eksistensgrundlag.

Gennem dette pionerarbejde er der i vore nabolande sket et virkeligt socialt fremskridt til gavn for mange og til skade for ingen. Det er lykkedes:

1. at skabe en valgmulighed, så ingen mod sin vilje og overbevisning behøver at deltage i det store kemiske eksperiment.
2. at indvirke på lovgivningen – at få skærpet bestemmelserne og reduceret antallet af tilladte levnedsmiddeladditiver.
3. at få deklareringspligt indført for tilladte levnedsmiddeladditiver omfattende også restauranter.

Udviklingen i Danmark

Herhjemme har de nye sociale tanker endnu ikke fundet nogen god jordbund, til trods for at det ikke har manglet på advarsler om farerne ved at fortsætte i den gamle skure Hermed være ikke sagt at der ikke har været gjort en indsats, det har der, men af alt for få. Det forsømte må imidlertid ikke blot indhentes, men vi må, hvis vi også i fremtiden skal gøre os håb om at kunne afsætte fødevarer, gå foran i produktionen af sunde, naturlige, kemikaliefri fødevarer. En laden stå til vil nu, hvor der ude er kommet skred i en ansvarsbevidst udvikling, for Danmark være ensbetydende ikke blot med sundhedsmæssig men også økonomisk selvmord.

De hidtidige bestræbelser for at tilfredsstille og distribuere sunde fødevarer må forstærkes, så der også her bliver mulighed for at ønsker om at dække behovet med sådanne kan imødekommes. Følgende trænger sig på:

1. Udvidelse og rationalisering af produktionsapparatet.
2. Oprettelse af specialforretninger for naturlige fødevarer.
3. Gennemførelse af oplysningsarbejde.
4. Uddannelse og videreuddannelse af unge i udlandet på specialskoler og i praksis.
5. Arbejde for indførelse af fuld deklareringspligt og positive lister for tilladte livnedsmiddeladditiver m. m.

Det er ikke nogen lille opgave, der ligger foran os, men den kan løses, hvis alle ansvarsbevidste interesserede samtidig spytter i næverne og tager fat.

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

Tlf. 15 00 62

Råkostdepotet

Skindergade 15
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 før 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 højesteretssagfører 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 × ved det ønskede – vi sender bøgeren omgående.

Navn .....

Adresse .....

Besøg i det hollandske „Vegetarisk Centrum“ med hjem for ældre i Oosterbeek

Kvindelig tysk vegetar om sine indtryk

Af Gertrud Urbansky

Under besøget i Amsterdam i anledning af »Den internationale kongres« for Mazdaznan-Kvindeføderation fra den 7. til den 11.5. fik jeg lejlighed til at besøge »Vegetarisk Centrum« i Oosterbeck.

Før min afrejse til Amsterdam gjorde venner mig opmærksom på, at der i Holland allerede i årevis havde været et alderdomshjem efter vore idealer.

Som bestyrelsesmedlem af »Foreningen til fremme af vegetariske diæt-alderdomshjem« interesserede det mig særligt, hvorledes hollænderne havde fundet frem til at sørge for deres ældre venner.

Efter forudgående telefonisk aftale med hjemmets leder, hr. Vinkenborg, kørte vi den 9.5.66 i solskinsvejr til Oosterbeck. Den lille rene og velplejede by modtog os i blomstrende forår. Ikke langt fra banegården blev vi hilst af den store parks gamle bøge- og lindetræer. Her på en fredfyldt plet mellem træer og buske stod to ældre huse, hvori 40 vegetarer boede sammen i ro og fred.

Ja, der herskede virkelig fred blandt beboerne. Hvadenten man havde et større værelse eller blot et mindre under taget, kunne alle dog glæde sig over at måtte leve her. Thetiden tilbragte jeg med ligesindede venner. På mit spørgsmål om hvordan livet var mellem husfællerne, sagde en gammel dame: »Jeg har været her i syv år og der har endnu aldrig været ufred.«

Hvor vidunderligt at høre dette i en verden fuld af strid og magtbegær. I fuld frihed respekterer man hinandens besynderligheder og luner i denne store familie.

Det var mig en stor glæde også at hilse på hr. Bolt. Hr. Bolt er grundlæggeren og en af dette centrum's trofaste pionerer. Området er 70.000 m² stort, fremtræder som et rigtigt parkanlæg med skyggefulde veje, som vi næsten kunne misunde vore hollandske venner, men som vi selvfølgelig lykønsker dem med.

Da det for os i Tyskland bliver et stadig mere påtrængende ønske at få virkeliggjort et alderdomshjem af denne slags, spørger jeg hr. Bolt, hvordan man dog fik det hele klaret efter krigen?

Hr. Bolt svarede: »Ganske enkelt – man begynder bare! Man får hvad man har brug for. Dengang begyndte vi også med tiltro til

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.

forsynet og se, der kom venner, medarbejdere og også penge.«

Idag er området med de to huse en stiftelse og er ikke behæftet mere.

Hr. Vinkenborg fortalte mig, at der i de senere år har været stadig flere forespørgsler om optagelse.

Derved er der opstået nye planer om opførlesen af en ny bygning på området. I dette nye hus bliver der plads til 100 vegetarianere. Hvert værelse får toilet med bruse, og der bliver også en lille kogenische. Udgifterne for opholdet bliver naturligvis højere i dette moderne hus end i begge de to ældre.

Yderligere er der planlagt en stor opholdssal og en plejeafdeling, det bliver et millionprojekt. En del giver staten, når visse retningslinier bliver fulgt i byggeriet. Men den største del er dog privat initiativ.

Vi noterer os, at der heller ikke i Holland gives hjælp fra staten uden visse retningslinier.

Efter en rundgang i parken blev jeg også indbudt til aftensmad.

Især skylder jeg hr. Vinkenborg tak, fordi han stillede sin tid til rådighed for mig med en hollænders venlighed og ridderlighed.

(Oversat af E.B.S.)

Vejlefjord private Realskole

Daugaard telefon 23 og 122

Efterskole — Højskole — Treårig realafdeling — 8. og 9. klasse.

10. klasse begyndes i skoleåret 1967—68.
5-dages skoleuge — Moderne faglokaler.
Vegetarisk kost.

Skolepenge kr. 400,00 pr. måned.

Skolebest., pastor J. Schantz Christensen.

Hvidløg uden smag og lugt!



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

Støt Landsforeningen Forsøgsdyrenes værn

Søvej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

LANDOPHOLD

Gård ved Kolding har møblerede værelser med køkken til leje.

Kirstine Skov
»Vanglund«
Nr. Bjært, Kolding
tlf.: Nørre Bjært 39 (055) 6 42 11 kl. 12—13.

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



Ungdoms-SIDEN

Ryger du?

Det er næsten utroligt så mange nydelsesmidler af forskellig art, der i vore dage er i handelen. Alene det faktum må overbevise os om, at der er noget forkert ved de almindeligt forekommende kostvaner. For i det øjeblik man spiser en kost, der er sammensat på rette måde, dvs. indeholder de rette næringsværdier, falder trangen til de såkaldte falske stimulanser automatisk bort. De mest almindelige nydelsesmidler i dag er: kaffe, te, alkohol, hvidt sukker, evt. gjort mere fristende i en eller anden form for slik, og endelig også tobakken.

Den sidstnævnte kan af flere grunde anses for en af de værste. Den er først og fremmest skadelig for den person, der indhalerer røgen. Det viser sig tydeligt derved, at organismen allerede ved den første cigaret søger at gøre modstand i form af f. eks. hoste, sviende øjne, der løber i vand, og egentlig også derved, at den slet ikke smager godt. Er de første cigaretter imidlertid røget, indfinder vanen sig snart, organismen gør tilsyneladende mindre og mindre modstand, og inden længe er man blevet afhængig af tobakken – er blevet dens slave.

Allerede så tidligt som i 1923 skrev 144 fremstående tyske medicinske professorer, specialister o. a. et åbent brev, hvori de gjorde opmærksom på tobakkens skadelige virkninger. Heri står bl. a.: »Ikke mindre end 80 pct. af nikotinet i en tobaksenhed går over i røgen, *og ren nikotin er en lige så stærk gift som blåsyre*. Nikotin udøver en skadelig påvirkning på alle organer i menneskelegemet, især på hjerte, nerver, mave, tarme og lunger. Værst udsat er dog nerver og de finere blodkar.«

På visse amerikanske universiteter har man foretaget undersøgelser blandt rygende og ikke-rygende studenter, bl. a. på Yale-universitetet. Resultaterne af undersøgelserne viser, at de studenter, der røg, i løbet af 3 års studietid havde en lungekapacitet, der var indtil 145 cm^3 mindre end hos ikke-rygerne. Dette ytrede sig ved mindre udholdenhed i udøvelsen af forskellige sportsgrene og ved en højere puls ved disse, færre kræfter og hurtigere udmattelse af kroppen som helhed.

Et mindst lige så stort minus ved tobaksrygningen er, at den ikke alene generer den rygendes legeme, men i allerhøjeste grad alle ikke-rygende og deres legeme. Især slimhinderne angribes hurtigt i form af en slags snue, hvis man har været til f. eks. et møde eller et foredrag, hvor det desværre som regel er tilladt at ryge.

Der tales og skrives så meget om forurening af luften for tiden, men hvad med tobaksrøgen i mindre lokaler og med mange mennesker? Det må dog være mindst lige så galt om ikke værre.

Et er, at mange mennesker skader sig selv ved at ryge, men det synes helt urimeligt, at deres røg skal have lov at genere andre end dem selv. Det er derfor meget at beklage, at lovforslaget om fuldstændigt tobaksforbud i bl. a. alle offentlige transportmidler blev nedstemt. Det mest rimelige ville være, at der blev indført fuldstændigt tobaksforbud i alle offentlige lokaler og på steder, hvor flere mennesker skal være samlet. Dette skulle dog ikke være en helt umuligt tanke, da rygning

ikke er tilladt i f. eks. biografer, og en forestilling her varer jo gerne hele 2 timer.

Det er mit håb, at ovenstående linier vil kunne bevæge mange mennesker, især unge, til at lade være med at begynde at ryge, og hvis nogle allerede nu ryger, da hurtigst muligt gøre alt for at aflægge denne vane. Det er nemlig ikke kun en dyr vane at ryge, men røgen skader som sagt ikke blot ens egen organisme, men også ens medmennesker.

Inge Lorenzen

Savner De mennesker i huset?

Stilfærdigt vegetar-ægtepar i moden alder med lille pige søger et sted at bo i København eller omegn for overtagelse af funktionærstilling i København. Ring eller skriv og lad os sludre om tingene, vi er til at tale med.

Radiomekaniker Bent Hansen

Reersø pr. Gørlev - Telf. (03) 52 47 33

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

KØKKENKRÓGEN

MAZDAZNAN SALATER

Ananassalat.
Skær 2 appelsiner i meget tynde skiver, tilsæt den samme mængde ananasskiver og 3 spiseskefulde revne mandler. Anret med mayonnaise, frugtsaft eller flødeskum.

Æblesalat.
Skræl temmelig store æbler omhyggeligt, hul dem ud, findel det udhulede og bland det med hakkede nødder og stiv mayonnaise. Fyld æblerne ovenpå med det og anret dem i en skål på salatblade.

Fastesalat 1.
Dæk et fad med salatblade, læg små stykker skrællet og afkernet grapefrugt ovenpå og hæld mayonnaise over. En velgerning for nerverne.

Fastesalat 2.
Skær søde appelsiner og bananer i firkanter, læg begge dele lagvis på en frugttallerken og hæld satfen af ½ appelsin og flødeskum over. Må spises straks.

Figensalat.
Mal 6 figener, 1 daddel og 2 svedsker, tilsæt 3 spiseskefulde fintmalet Johannesbrød og saften af 1 appelsin. Serveret med risflager udgør det et helt måltid.

Gemysesalat.
1 dampet eller bagt hvid roe eller rødbede, 1 lille løg, 1 selleriknold, 1 dampet karotte, ½ kop aspargeshoveder, 2 spiseskefulde nye grønærter og 1 dusin møre grønne bønner findeles om nødvendigt og blandes. 1 kop mayonnaise hældes over, og salaten serveres straks.

Fransk kunstner 37 år med datter 5 år, søger kontakt med vegetarianere. Evt. svar til **Vegetarisk Forum** mrk. »Fransk kunstner«.

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 ludfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE
Torvegade 10 – Randers – tlf. 2 31 68

FORENINGS-NYT

NYTÅRSFESTEN

Foreningens sammenkomst søndag den 15. januar på *Skodsborg Badesanatorium* var overordentlig vellykket.

Man samledes kl. 15,30 i ungdomssalen, hvor formanden, *Harry Hansen,* bød velkommen og mindedes vegetarismens foregangsmænd i Danmark, dr. Michael Larsen, dr. Ottosen, skoleinspektør Egerod o. a. Han omtalte foreningens nuværende meget forbedrede status, de mange nye medlemmer og købet af »Bakkedal«, der ville give medlemmerne et mødested med mulighed for rekreation og havedyrkning.

Derefter holdt *dir. Westerlund* et levende foredrag med lysbilleder om sanatoriet, dets spæde begyndelse, dr. Ottosens kæmpeindsats, dets stadige vækst og dets nuværende imponerende størrelse og tiptop indretninger for behandling af patienterne.

Efter meget påskønnede forfriskninger fortalte havebrugskonsulent *Mosegaard* om sin nylige rejse jorden rundt med fly (for penge sparet ved aldrig at ryge). Han havde brugt øjnene og fortalte med humør om det sete, hjulpet af lysbilleder, der lod os forstå hans ønsker om at slå sig ned på Honolulu eller i Mexico. Men de, der tænker på at deltage i kongressen i Indien til efteråret, forstod, at Mosegaard havde fået mere end nok af landets templer, hellige køer og usanitære forhold.

Derefter optrådte *formanden* som tryllekunstner med en dygtighed og ordflom fuldt ud på højde med de professionelle.

Så kom turen til skuespillerinden *Karen Lykkehus* og hendes pianist. Hendes recitation og visesang fremkaldte stormende bifald.

Og endelig kl. 20 gik 135 deltagere til bords i spisesalen og lod sig middagsmaden smage. Dir. Westerlund og fru Mosegaard deltog dog ikke, da fru Mosegaard på vejen til spisesalen faldt og måtte køres til hospital med brækket arm.

Formanden holdt nytårstalen, som mundede ud i ønsket om, at vegetarerne måtte blive besjælet af samme tankegang som konen, der af politibetjenten blev anmodet om at oplyse, hvad det var, hun havde samlet op på gaden. Det viste sig at være glasskår, som hun ikke ønskede skulle skade nogen.

Foreningens tidligere formand, *Niels Nielsen,* som var kommet fra sit nuværende hjem ved Oslo for at deltage i festen, udtrykte håbet om, at »Bakkedal« måtte blive begyndelsen til det fristed, som vegetarerne vil blive tvungne til at skabe – borte fra storbyens bildunster, fabriksrøg og klorvand med muligheder for at dyrke frugt og grønsager med *kvalitet* som formål. Han henstillede til vegetarerne i det nye år at indøve den samarbejdsvilje, den fordragelighed og respekt for andres meninger, der ville være nødvendig, om en vegetarkoloni skulle lykkes.

Man skiltes kl. 22, enige om at have oplevet en virkelig festaften.

N. Nielsen

URTEKUR,
THEER
E. HOLMSTRUP JENSEN
Hovedgaden (overfor bageren)
Vester Nebel (v/ Kolding).
Tlf. Vester Nebel 107.

Til nytårsfesten var følgende specielt inviteret, som en påskønnelse og tak for den interesse og det arbejde disse personer har vist og gjort for foreningen.

Hr. og fru Westerlund (sanatoriets direktør).

Hr. havebrugskonsulent Mosegård og frue, tidligere formand, kasserer og redaktør.

Fru Pille.

Hr. Niels Nielsen, (Nesbru, Norge) tidligere formand, kasserer og redaktør.

Hr. grosserer Date og skoleinspektør Egerod.

Da de to sidstnævnte desværre af helbredsmæssige grunde ikke kunne være tilstede, var der tilsendt disse en frugtkurv med hilsen fra foreningen.

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

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
tyfike 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! Ektsra 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

Sommerferien

Ville det ikke være dejligt at kunne tilbringe den sammen med andre unge vegetarianere fra hele verden? Den hollandske Vegetariske ungdomsforening inviterer unge danske (mellem 15–30 år) til at deltage i deres internationale ungdomslejr i Lochem, Holland, i tiden fra 19. august til 2. september.

Indkvarteringen foregår i moderne bungalows, der hver er beregnet for 8 personer.

Prisen er ca. 290,– kr. for kost og logi, og der vil blive arrangeret en del udflugter til de forskellige seværdigheder.

Tilmeldelse samt nærmere oplysninger gives hos sekretæren Kirsten Bruun, telf. om dagen 31 38 25/221.

Hurtig tilmeldelse nødvendig.

☆

Interesserede i vegetarisme og en naturlig levevis er velkommen til foredrags- og diskussionsmøde i dagene 13.–15. maj incl. på »Staurby Bondehave«, Middelfart, om dannelse af vegetarisk arbejdsfællesskab (f. eks. på større gård). Specielt velkommen til unge. Tilmeldelse før 1. maj. Skriv til H. Kortsen, Grundfør, Hinnerup, efter program.

S U L F O F R I


Møde med svenske vegetarfolk

Göteborgs vegetariske forening foranstalter en bustur i Danmark fra den 29. april til den 1. maj. Turen går over Frederikshavn — Aalborg — Silkeborg — Bystrup Have — Bystrup, og fra Aarhus til Sjællands Odde med et kort besøg på Kosmos' ferieby »Klint«, derfra videre til København. Søndag den 30. april kl. 20 i restaurant Roma, Østerbrogade 85. Gratis adgang til samvær med medlemmer fra den svenske forening. Forevisning af film, sang og musik. Urtete med kage serveres for kr. 2,50.

Göteborgs vegetariske forening påtænker et besøg i juli i Kosmos' ferieby. Man håber at kunne få dr. Essén fra Vita Nova i Mölle til at komme og medvirke. Nærmere oplysninger om tidspunktet m. m. i næste nummer.

☆

Nordisk helsestævne

Hälsofrämjandet i Sverige og Allnordisk Folkehelse i Norge står for et stort helsearrangement, som afholdes i *Havna/Sommarhotell* på Tjöme på vestsiden af Oslofjorden 2 mil fra Tönsberg og 12 mil syd for Oslo. Der er broforbindelse til fastlandet, og vejen til Oslo er god. Daglig bådforbindelse Strömstad-Tönsberg.

Tidspunkt for stævnet: 29. el. 30/7–4. el. 5/8 1967.

Der er ca. 90 sengepladser i hotellet. Helpension ca. 30.– sv. kr. Rabat for børn.

Velordnet campingplads. Spiseabonnement for teltliggere kan ordnes på hotellet. Købmandsbutik for dem som hellere vil have egen husholdning.

Gode muligheder for søbad og idræt. Foredrag af ernæringsspecialister.

Kammeratligt samvær – dans m. m.

Interesserede kan skrive til:

Hälsofrämjandet,
Kiholm,
Södertälje (Sverige)

Verdenskongressen i Indien

Ifølge »Vegetarianen« vil det være billigst og nemmest for skandinaver at starte turen til Indien fra Stockholm. Alle interesserede bør derfor snarest henvende sig til:

Flygresebyrån,
Biblioteksgatan 12,
Stockholm C.

☆

Mazdaznan-møder

Torsdagene den 20. april og 18. maj kl. 20 præcis afholdes møder i Kaptajn Johnsen's Skole, Lykkesholmsallé 3 A (over gården). Billetter à kr. 2,–. Alle er velkomne.

☆

»Bakkedal«

Bestyrelsen for »Bakkedal« gør opmærksom på, at der endnu er nogle kolonihaver tilleje. Lejen udgør 250 kr. årlig. Henvendelse til Vegetarisk Forenings formand, hr. Harry Hansen, på telf. Ordrup 4964 (aften).

☆

Husk generalforsamlingen torsdag den 20. april kl. 20,00 i restaurant ROMA, Østerbrogade 85.

☆

IN MEMORIAM

Magnus Karlson

Den tidligere mangeårige formand i »Norges vegetariske Landsforbund«, Magnus Karlson, døde den 7. dec., næsten 87 år gammel. Nogle af vor forenings medlemmer vil huske ham f. eks. fra foreningens 50 års jubilæum, da Karlson mødte op med 15 gratulanter.

Karlson var en landskendt afholdspolitiker, og allerede 1908 blev han medlem af Stavanger bystyre. Fra 1946–1953 var han byens borgmester. Han overleves af sin hollandske hustru, som han traf på en vegetarisk verdenskongres.

N. N.

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 anviset.

Brochure over WELEDAs præparater tilsendes gerne.

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

NU kan De selv vælge



NUTANA

Den reneste plantemargarine af solmættede olier ...

Foruden NUTANA margarine i ½ kg's pakker, fremstiller vi nu også den fine LUXUS NUTANA margarine i ¼ kg bægre! Sund, velsmagende og smørbar.



Særlig smørbar ...
et Skodsborg produkt

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

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

VEGETARISK INFORMATION
Østerbrogade 85 (indgang Marskensgade)
Åbent hus: fredage kl. 16.00–19.00.
Fredag den 28. april kl. 20.00
Henry Andersen: Biorytmik.

Læren om biorytmik er baseret på iagttagelser fra naturen om de menneskelige livskræfters ebbe og flod. Henlægger man de store kraftpræstationer til visse nærmere angivne tidspunkter og skåner sig selv på andre, økonomiserer man med sine kræfter.

Fredagene d. 12., 19. og 26. maj kl. 20.00: fysioterapeut *Agda Ipsen: Hvordan undgår man muskelspændinger?*

Foredragene om afspænding, muskel- og åndedrætsfunktion, afholdt om dagen i begyndelsen af sæsonen, vil nu blive gentaget som aftenforedrag. Hver foredrag vil blive indledt med et kort resume af det foregående.

På given foranledning skal herved meddeles:

VEGETARISK INFORMATION har ikke noget med Dansk Vegetar- og Råkostforening at gøre.

VEGETARISK INFORMATION's formål er, så alsidigt som muligt, at bringe oplysning om sund levevis, såvel fysisk som psykisk gennem litteratur og foredrag.

Hver fredag er der åbent hus kl. 16.00–19.00, hvor alle er velkomne. Evt. praktiske spørgsmål vedr. vegetarismen vil blive søgt besvaret eller der vil blive givet henvisning til egnet litteratur.

På disse fredage er der også mulighed for at træffe mennesker, som man evt. kan udveksle erfaringer med.

Vegetarisk Information

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. 6 % 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 a 400 g og 800 g fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

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

neuform

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup.

ORIENTERINGS-KALENDER

Dansk Vegetar- og Råkostforening
afholder
GENERALFORSAMLING
torsdag den 20. april kl. 20,00 i restaurant ROMA, Østerbrogade 85.

☆

ANDRE MØDER:

20/4 kl. 20,00: **Mazdaznan-møde** i kapkaptajn Johnsens skole, Lykkesholmsallé 3 A (over gården.

28/4 kl. 20,00: **Henry Andersen:** Biorytmik i Vegetarisk Information, Østerbrogade 85 (indgang Markensgade).

12/5 kl. 20,00: Fysioterapeut **Agda Ipsen:** Hvordan undgår man muskelspændinger? Vegetarisk Information, Østerbrogade 85.

18/5 kl. 20,00: **Mazdaznan-møde** (se ovenfor).

19/5 kl. 20,00: **Agda Ipsen:** (Muskelspændinger, se ovenfor.

26/5 kl. 20,00: **Agda Ipsen:** (Muskelspændinger, se ovenfor).

29/7 kl. 20,00: **Nordisk Helsestævne** (se inde i bladet).

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI RINGSTED