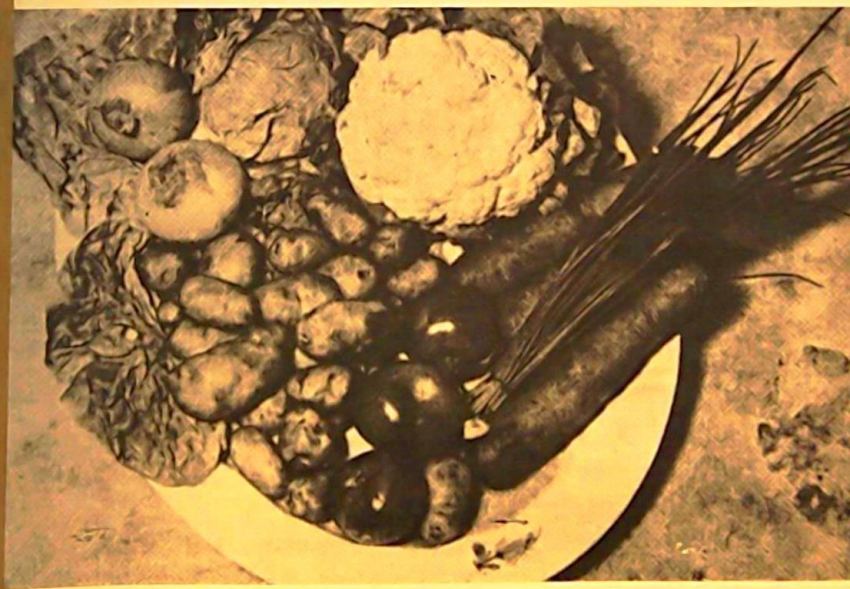
VF VEGETARISK FORUM

Sommerens afgrøde på bordet



4 59. ÅRGANG
AUGUST 1967
PRIS: KR. 2,-

Honningens mangfoldige værdier • Det bødes der for... • Lægeplanter • Ungdomssiden • Boganmeldelse • Foreningsnyt • Pas på saltet • Møder

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugebalde, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:
Korrespondent E. Boye Schweickhardt

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 mod 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 fra 11-19 ,lukket lørdag og søndag.

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

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.

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension, tlf. (079) 5 21 11
Doverodde 67.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem.
Edith og Kurt Olskær, tlf.: (03-605) 318. Bedes ringe i kontortiden kl. 8,30—10,30 alle dage undtagen lørdag.

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

Helsekostforretninger

København:
Reformhuset, Råkostdepotet, Skindergade 14,
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.

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.

HONNINGENS MANGFOLDIGE VÆRDIER

Her bringes første del af HERBERT SÄNGER's interessante artikel om den omdiskuterede honning.

Honning i tidligere tider

Den form honningen har i dag, havde den også i urtiden, hvilket man har fundet forsteninger på. Menneskets udnyttelse af honning går bevislig så langt tilbage som til den tidlige stenalder (ca. 12.000 f. Kr.), hvilket huletegninger i Bicop i Spanien tyder på. For henved 6000 år siden var der i Ægypten en slags biavl, og allerede Hippokrates var klar over honningens lægende virkning. Romerinderne lavede kosmetiske salver af olivenolie og honning. Den hellige Hildegard af Bingen berømmede den, og Sebastian Kneipp, der selv var biavler og skrev en bog om bier, hjalp honningen frem igen til den anseelse, som rettelig tilkommer den.

Det gjaldt for honningen, hos alle folkeslag især i ældre tid, at den, sideløbende med mælken, var menneskets hovednæringsmiddel, thi den var en vigtig faktor for menneskets sundhed. Som en gudernes gave blev honningen allerede i de tidligste tider tillagt en livsforlængende og foryngende kraft. Også for det enkelte menneske spillede den en stor rolle. Hos grækerne og germanerne var spædbørnenes første ernæring honning for symbolsk at give dem naturens kræfter ved indgangen til dette jordeliv. Hvilken fortrinlig hjælp til starten af det unge liv!

Hos kineserne og inderne, som allerede tidlig udnyttede biavl i husholdningen, brugte man også honning som lægemiddel. Man tilstræbte at helbrede sår og forhindre ardannelse ved at smøre hele kroppen ind i honningsalve. Fra Moses' tid (altså allerede ca. 1550 f. Kr.) kan vi læse om honningens helbredende kraft fra Papyrusrullerne. Ved daglig at komme en dråbe honning i øjet bedrede man grå stær. Også mod andre sygdomme og betændelser i øjeomgivelserne blev honning anvendt med godt resultat. I de gamle ægypteres gravkamre har man fundet krukker med honning til de døde — honning, som den dag i dag er brugbar! Den romerske læge Galenos anbefaler i sin »sundhedslære« den sundhedsbevarende virkning honningen har for lever, nyre og milt. Forøvrigt udøvede dette skrift helt ind i det 16. århundrede stor indflydelse på helbredelsesmetoderne med sine anvisninger på lægemidler af honning. Ligesom grækerne fortyndede romerne deres tunge vine med honningvand — hvad ubevidst kom nær til honnings evne som neutralisator for alkohol.

Overdrevent sukkerforbrug røver vitalstoffer

Honning var altid det vigtigste og kostbareste levnedsmiddel, indtil det blev mere og mere fortrængt af sukkerrør og sukkerroer. I dag tænker man næppe mere på at ville erstatte fabrikssukker med honning. For ca. 150 år siden var sukkeret nærmest en kostbarhed, men er i dag blevet et ganske selvfølgeligt nydelsesmiddel — til megen skade for os! Det overdrevne forbrug af kemisk renset industrisukker er ikke blot årsag til ødelæggelsen af vore børns tænder, men videnskaben giver det også skylden for en hel række af de værste civilisationssygdomme. Thi som bekendt må det menneskelige legeme spalte dette isolerede sukker bl. a. med vitaminer fra B-gruppen og andre vitalstoffer, før det kan fordøjes. På samme måde med det hvide mel. Begge angriber legemets vitaminreserver, hvilket ender med avitaminose, stofskifteforstyrrelser og svære sygdomme. Sygdomme, som i tidligere tider var så godt som ukendte. Honning er intet slikkeri, det er en altfor upåagtet kostelighed, som naturen tilbyder os uforfalsket. Den rigdom af vitalstoffer i fineste fordeling, som honningen indeholder, har til dato ikke kunnet fremstilles i noget kunstprodukt. Den danner en vidunderlig kombination af naturlige stoffer.

Produktet, som stammer fra biernes arbejde i utallige blomster, er i koncentreret form rigt på frugtsukker. Honning har alle de fordele, som mange forskellige frugtarter kan give organismen. Medens den ene slags



Træsnit fra middelalderen, forestillende en bikube.

i første linie sørger for opbyggelsen af druesukkerforråd (fructose), skaffer den anden et stort forråd af polysaccharid, det mangesidede sukkerstof af forskellige grunddele. Sådanne fortrin fra hver enkelt frugt og disses virkning bliver oplagret i honningen.

Det helt ideelle frugtsukker

Medicinsk set kan man glæde sig over det høje kvantum af frugtsukker. Frugtsukker danner nemlig tre gange så let glykogen i leveren som druesukker. Frugtsukker hjælper kroppen med at spare på æggehvidestofferne. Når leveren i svær beskadiget tilstand ikke mere kan udnytte druesukker, lader det sig dog gøre med frugtsukker. Ligeledes fremskyndes nedbrydningen af giftige stofskiftesubstanser med frugtsukker. Honning modvirker for stor vædskeansamling i kroppen, som danner sig ved indtagelse af større mængder stivelsesmel og fabrikssukker. Dette vand bevirker hævelse i vævsdelene, især i benene, ledpartierne og i bugen. Hos kvinder er disse lidelser særlig hyppige og kan afhjælpes ved en honningdiæt.

Som bekendt optages honningen hurtigt i tarmen, dette skyldes sandsynligvis honningens phosphatindhold. Da den således er let fordøjelig, er den et vigtigt næringsmiddel, især når stofskifteorganerne skal skånes. Honning forhøjer levercellernes evne til udskillelse af legemets giftstoffer.

Fra tid til anden spiller honning en vigtig rolle i ernæringen, når der opstår forstyrrelser i organismen. Honningsukkeret er — ved siden af andre værdifulde bestanddele — det der kan befri det menneskelige legeme for belastende affaldsstoffer, som kan opstå ved sult og ved ensidig sukkerkost, f. eks. azeton. En honningdiæt burde anvendes flere gange om året i et par dage, måske endda en hel uge.

Man bør vogte sig for at tilskrive honningen større virkning, end der ved en seriøs undersøgelse kan fastslås. Dette kunne nemlig bringe honningen i uberettiget miskredit. Øjensynligt har den gennem sine mange bestanddele en samlet gunstig virkning på hele organismen. Man bør betragte den som et nærings- nydelses- og hjælpemiddel. Ved nøjagtig indikation af de moderne lægemidler er i vor tid det store område for therapeutika afstukket. Dette kan man ikke forvente for honningens vedkommende, da den jo som regel er sammensat af faktorer fra mange forskellige blomster, og for en nøje kemisk fastlæggelse af virksomme substanser på længere sigt vel næppe egner sig. Trods det har honningen en række anvendelsesmuligheder, som forlængst har været kendt i folkemedicinen, men nu også er blevet videnskabeligt underbygget.

(Fortsættes i næste nr.)

(Fra Waerland Monatshefte,
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.

DET BØDES DER FOR...

Af HEINZ GRAUPNER

Yderst beskedent talte en ung tjekkisk fysiolog, dr. J. Bernasek fra Prag, ved Vitalstofkonferencen i Salzburg i september 1965. Trommehvirvler skulle have henledt opmærksomheden på hans syv minutter lange forelæsning, for det han havde at berette fra sit universitets fysiologiske institut var sensationelt. Han påkaldte pany opmærksomheden om et problem som stadig er aktuelt, angår os alle og puster til stridens ild blandt de lærde. Han talte »kun« om vort daglige brød, og han påviste at civiliserede menneskers normale føde nødvendigvis må medføre alvorlige degenerationsfænomener hos vore børnebørn og oldebørn.

For år tilbage ledede den højt ansete professor Kollath, tidligere professor i hygiejne ved Rostock universitetet, nogle fodringsforsøg med rotter, for at undersøge såkaldte »fuldendte« diæter. En bestemt diæt medførte øjensynlig mangelfuld ernæring eller, som Kollath kaldte det, mesotrofi eller halvernæring. Tænderne degenererede, og de indre organer undergik sygelige ændringer. Ved tilførsel af frisk føde var det muligt at forhindre denne degeneration. Kollath ønskede på denne måde at demonstrere virkningen af vore fødemidler, når de undergår forandringer ved tekniske processer og præservering. Så tonede opponenterne frem. Kan vi overføre disse eksperimenters resultater på mennesker? Lever vi velstillede borgere som underernærede rotter? Kollaths påstande tirrede ernæringseksperten professor Kühnau, Harnisch. »Hvem spiser den slags føde som prof. Kollath giver sine rotter?« spurgte han. De fleste mennesker lever faktisk sådan, fastholdt Kollath. Men vi bliver ikke mere syge, vi bliver mere sunde, gensvarede Kühnau, — børnedødeligheden er mindsket, og sandsynligheden for et langt liv for de nyfødte er større end tidligere. Men ikke på grund af bedre ernæring, fremførte Kollath, men af helt andre grunde. Folk bliver ikke sundere end før, men de opnår at være syge i længere tid.

Denne diskussion fandt sted sidst i 50'erne. Påstand mod påstand endnu i dag. Kollath, en destingveret ældre herre, har trukket sig tilbage og kan ikke længere lave forsøg.

Nu kom så tjekkerne og gjorde nye lignende forsøg og fulgte deres forsøgsdyr gennem generationer. De sagde: Selvfølgelig kan man holde forsøgsdyr i live ved de elementære fødemidler alene, og dyrene vil også formere sig. Man kan også uden skade forsyne kosmonauter på længere rumture med sådan syntetisk føde uden at skade dem. For vore legemer kan kompensere for visse ufuldkommenheder i føden, endog i årevis. Men dette fører let til den alvorlige vildfarelse at alle vigtige ernæringsbestanddele nu er os bekendte. Også Bernasek eksperimenterede, som Kollath, med rotter. De fik de elementære fødemidler og kunstige vitaminer. Deres sult blev stillet, men de var kun »halvernærede«. Dette blev først øjensynligt, da rottebørnene og rotte-børnebørnene fik samme føde som deres forældre, en føde hvori de naturlige vitalstoffer var erstattet med de kunstigt fremstillede vitaminer som er kendte i dag. Resultatet af disse eksperimenter var nærmest skrækindjagende. I en af børnebørns-generationerne forekom der en »absolut-udvikling« af centralnervesystemet, dvs. selvstændighed uden forbindelse med den øvrige organisme. Denne tilstand er enten dødelig, eller den resulterer i korttids levende kroblinge. Dertil degenererer de indre organer.

Den syntetiske føde indeholder alle kendte vitaminer men ikke alle eksisterende vitaminer. Bernasek gennemførte en effektiv kontrol til forsøgene. Hvor han tilførte fuldkornshvede til den syntetiske føde forblev rotterne sunde, tilfredse og formeringsdygtige gennem generationerne. Derfor må vi antage at fuldkornshvede indeholder endnu ukendte stoffer med vitaminvirkning, eller med den tjekkiske fysiologs ord: »Raffineringen til hvidt mel er sandsynligvis et af de mest fatale angreb på menneskets sundhed som den moderne teknik har fuldført«.

For år tilbage sagde Kollath omtrent det samme, baseret på andre eksperimenter. Men

BIO-STRATH

Naturens biologiske krafikilde

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: _____

kan ikke Kollath og Bernasek tage fejl, trods deres eksakte eksperimenter? Rotter er jo anderledes end mennesker, og rotternes føde i disse eksperimenter kan ikke uden videre sammenlignes med vor føde. Imidlertid, i vitaminundersøgelsernes første epoke opdagedes de klassiske vitaminmangelsygdomme hos dyr: beriberi som følge af vitamin B-mangel hos duer, og vitamin C-mangel som skørbug hos marsvin. Uden fodringsforsøg med dyr kunne vi ikke vide, hvad de nu kendte vitaminer betyder for vort helbred. Hvorfor skulle så dyreforsøgene ikke bevise hvad de endnu ukendte vitaminer betyder?

Anden epoke i vitaminforskningen som øjensynligt nu er begyndt, synes at antyde, at den føde som almindeligvis spises i dag vil resultere i degeneration af vore børnebørn og oldebørn. Denne konsekvens kan udmærket ligge skjult i udtrykkene »den fuldkomne diæt« eller »den afbalancerede diæt«, som vi hører så meget om i dag.

(Fra Tidsskrift for Bio-Dynamisk Jordbrug)

Støt
Landsforeningen
Forsøgsdyrenes værn

Søvej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

S
U
L
F
O
F
R
I



LÆGEPLANTER:

Har De ikke kendskab nok til dette meget interessante emne, skulle De anskaffe Dem M. Marcussen's bog: »Helbredende Urter« (Forlaget Ny Tig og Vi), kr. 7,70.

Vi bringer her et lille uddrag.

HVORLEDES URTETEERNE SAMMENSÆTTES OG ANVENDES I DE ENKELTE TILFÆLDE

(Lad en læge stille diagnosen)

Tallene angiver vægten i gr. Hvor intet er anført, tages lige dele af hver.

ANDE, ILDELUGTENDE: Enebær 20, pebermynte 20, jernurt 20, kommenfrø 20, jordbærblade 20.

ANDENØD: Alantrod, kransburre, burrerod, mesterrod, rosmarin, jernurt, fyrrenåle, enebær, guldblomme, violte, pebermynte, korsknap, kongelysblomst.

AREFORKALKNING: Sæberod 10, mistelten 20, bønnebælge 20, blæretang 10, røllike 20, vejbred 10, guldblomme 10, padderok 10, løvetand 10, brændenælde 10, enebær 10, berberis 10.

AREBETÆNDELSE — ARENKNUDER: Jordrøg, rosmarin, følfod, brændenælde, basilikum, røllike, nøddeblade, egebark, isop, skovjordbærblade, sommerhyldrod, padderok, frangulabark, guldblomme, gråbynke.

AFMAGRINGSTE MOD FEDME: Malurt, blæretang, salvie, løvetand, hyrdetaske, padderok, frangulabark, slåentornblomst, lindeblomst, cichorierod.

BLÆRETANG (Fucus vesiculosus)

Findes ved Nordsøens bredder og i det hele taget langs Danmarks kyster.

Plantedele: Hele planten.

Bestanddele: Vand 74 pct., organiske stoffer 22 pct. samt 3 pct. stoffer, som foruden andre salte indeholder organiske jodider og bromider. Indholdet af jod er svingende.

Anvendelse: Udtræk af blæretang ved basedow, vekslende rødme og bleghed i huden og for stærk virksomhed af svedkirtler — desuden ved fedme, åreforkalkning og stofskiftelidelser.

Tilberedning: ½ teskefuld til 1 kop vand, højst 1 kop te daglig i flere uger (om morgenen).

BLÅBÆR (Vaccinium myrtillus)

Voksested: Overalt i Europa, høje skove, tørvemoser og hedebakker.

Plantedele: Blade og bær.

Anvendelse: Udtræk af bladene som te mod sukkersyge og vattersot samt ved mavekrampe. Til te anvendes 10 g blade til ¼ liter vand.

Kneipp anbefaler bærrene sat på brændevin som middel mod diarre. Tørrede blåbær anbefales mod diarre, dysenteri og blødninger. (Fra tid til anden tygge og synke nogle bær).

BRÆNDENÆLDE (STOR NÆLDE) (Urtica dioeca)

Voksested: Overalt.

Plantedele: Frøet, de unge blade og roden.

Samletid: Hele sommeren.

Bestanddele: Brændhårene indeholder den såkaldte nældegift, som de unge blade dog åbenbart ikke indeholder — endvidere my-

(Fortsætte, side 9)

Hvidløg uden smag og lugt!

LIVOL

Hvidløgs-Bær

FORSTÆRKET MED ALLICIN

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

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

LIMFJORDSKURSTEDET

Søger De hvile og fysiurgisk behandling el. blot ferie skulle De komme til

DOVERODDE KURSTED
OG FERIEPENSION
pr. Hurup, Thy.
Tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.
Fysioterapeut Ellen Randorf.
— også vegetarisk kost.
Åben hele året.

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

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

Trænger De til ro og ny vitalitet, prøv et ophold på

VEGETAR- og RÅKOST-KURHJEMMET

Stenlille - Telefon (03-605) 318

Bedes ringe i kontortiden kl. 8,30—10,30 alle dage - undtagen lørdag

Biodynamisk kost - Moderate priser

Edith og Kurt Olskær, naturlæge

Helsekostforretninger

BAKKEDAL

sælger:

Kartofler, spidskål, blomkål og salat.

Alt biodynamisk dyrket.

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)
Hillerød øst.

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

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 fru Christensen

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.

resyre, plantehormoner, som virker på blodsukkeret, rigeligt af mineralsalte, kalium, fosfor, svovl, kisel. Nælden er også rig på A- og C-vitaminer.

Anvendelse: Dioskorides anbefaler nælden mod alle mulige sygdomme, særlig mod kronisk hoste, kronisk hududslet, kronisk og akut ledreumatisme, lungehindebetændelse. Den er god ved enhver form for mangel på A-vitamin; endvidere mod urinbesvær, generende nattesved, ved tuberkulose, forstoppelse, stærk menstruation. Fremmer mælkeydelsen hos diegivende kvinder. Den er blooddannende og blodrensende.

Udtræk til te: 3 top-spiseskefulde til ¼ liter kogende vand, skal trække 10 minutter. 2 kopper daglig. Den af friske brændenælder pressede saft stiller blod i urinen. Urten virker blodrensende og anvendes ved brystsygdomme, blodspytning, gulsot, hæmorroider, nældefeber og epilepsi.

CICHORIE (Cichorium intybus)

Voksested: Ved veje, enge og agerkanter.

Plantedele: Blade, blomst og rod.

Samletid: Juli—september.

Bestanddele: Roden indeholder et bitterstof intylin, endvidere inulin, 15 pct. sukker, harpiks, salpeter, svovl og saltsur kali.

Anvendelse: Afkog af urten virker let appetitvækkende, befordrer fordøjelsen samt galdestofafsondringen. Teen er særlig at anbefale ved ansamlinger i portåregebetet, ved lever- og miltlidelser samt hæmorroidaltilstande. Som alle inolinholdige lægeplanter har den en umiddelbar virkning på stofskiftet, den er vanddrivende. Planten har stor næringsværdi. Den anvendes som urindrivende middel og virker gunstigt på nyrerne.

Tilberedning: 1 teskefuld af roden til en lille kop vand indkoges til det halve. 2 kopper te daglig.

KOMMEN (Carum carvi)

Voksested: Ager, eng og dyrket.

Plantedele: Frø.

Bestanddele: Æterisk olie 3—6 pct. oleum carvi 50—60 pct., desuden 12 pct. fed olie, 3 pct. sukker, 4,5 pct. stivelse, 6 pct. aske.

Anvendelse: Afkog som te mod åndenød, astma og hjertelidelser, svimmelhed og bugsmerter. Teen er mavestyrkende og appetitvækkende og ophæver gæringstilstande i fordøjelsesorganerne. Den er vanddrivende, letter fødslen og forøger modermælken.

Tilberedning: 1 teskefuld kommenfrø til 1 kop vand, gives et kort opkog og skal trække 10 minutter. 1 kop varm te daglig. Kommente forhindrer ildelugtende ånde. Gamle folk bør daglig spise kommen.

MALURT (Artemisia absinthium)

Voksested: Dyrkes, men vokser også vild ved flodbredder.

Samletid: Juli—september.

Bestanddele: Bitterstof, absinthin, virksom æterisk olie 5 pct., kalium 2,7 pct., mindre mængde garvestof, harpiks, æblesyre og ravsyre.

Anvendelse: Udtræk af urten mod tryk og smerter i mavegruben, kronisk forstoppelse, forstyrrelse af levervirksomheden (katarralsk gulsot), katarr i blære- og nyrebækken, vattersottige ansamlinger, desuden ved stofskif-

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

telidelser, reumatisme, fedtsyge og sukkersyge.

Tilberedning: 1 teskefuld til 1 kop kogende vand — 1 kop daglig. Malurt bør anvendes med måde.

MISTELTEN (Viscum album)

Voksested: Snylter på forskellige træers grene. Meget sjælden.

Plantedele: Blade og stilk.

Samletid: Efterår og vinter.

Bestanddele: Cholin og harpiksagtigt bitterstof.

Anvendelse: Afkog af urten mod åreforkalkning, hjertelidelser, ved hurtig puls og forhøjet blodtryk, blodstigning til hovedet samt svimmelhed, hovedpine, vattersot og eksem — er endvidere godt mod skrofulose, betændelser og feber. Man har også konstateret, at mistelten virker gunstig på stofskiftet i det hele taget samt ved mangelfuld udskillelse af galde og mangelfuld produkion af bugspytkirtlen, ved langsomt pulsslag, endvidere ved lungeblødning og særlig stærk periode.

Forsøg synes at godtgøre, at 4 teskefulde til en kop te som koldtvandsekstrakt er at foretrække for afkog. 2 kopper te daglig.

MORGENFRUE (Calendula officinalis)

Voksested: I haver.

Plantedele: Blade og blomst.

Samletid: Sommer.

Bestanddele: 13 pct. bitterstof, slim, en æterisk olie (virker lignende som guldblomme), 6—7 pct. æblesyre, 24 pct. kaliumoxyd og rigeligt askeindhold.

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

Anvendelse: Udtræk af urten mod gulsot, kvalme, opkastning, bylder, hævede kirtler, basedow, kirtelsyge, tyfus og kræftsvulster, mavesvulster og skrofulose samt mod blod i urinen og eksem. Den fysiologiske virkning er sveddrivende, opløsende og åbnende.

Tilberedning: Blomster og blade stødt med salt og lagt på vorter fordriver disse.

Indvortes som te: 2 teskefulde til 1 kop vand. Hver 2. time 1 teskefuld dagen igennem.

PEBERMYNTE (Menta piperita)

Voksested: Dyrkes.

Plantedele: Blade.

Samletid: For blomstring maj—juni.

Bestanddele: Æterisk olie 1,25 pct., (menthol 50—90 pct., menthon 8,2 pct.).

Anvendelse: Udtræk af urten mod galdesten, galdegrus, nyrelidelser, krampe, hovedpine, oppustethed, dårlig ånde, fordøjelsesvækkelse og kolik samt nervøse lidelser, hypokondri og hysteri. Den styrker hjerte, nerver og kirtler og har en beroligende virkning ved søvnløshed og melankoli og virker gunstig på galdeafsondringen og fordøjelsesbesværligheder.

Tilberedning: 2½ teskefuld til 1 kop kogende vand, 4 kopper daglig.

Spisevaner

»Der er udpræget harmoni mellem den fysiske og den åndelige verden. Dydsstandarden hæves eller sænkes af de fysiske vaner. Når man spiser store mængder af den mest udsøgte føde, hensættes de moralske følelser i en sygelig tilstand. Og hvis føden ikke er af sundeste art, bliver virkningen endnu mere skadelig. Enhver vane, som ikke fremmer det legemlige systems sunde funktion, fornedrer de højere og ædlere evner. Forkerte spise- og drikkevaner medfører tanke- og handlingsforvildelser. Umådeholden spisen forstærker de dyriske tilbøjeligheder og giver dem herredømme over de åndelige og sjælelige kræfter«.



Redigeret af INGE LORENZEN

Her sluttes INGE LORENZENs artikel:

OM AT VÆRE VEGETAR

Resumé:

I det foregående er to personers kostvaner blevet belyst. Hr. A lever, som mange mennesker gør, med masser af dyrisk fedt, tomme kalorier og anden underlødig og skadelig kost. Hr. V's måltider består af giftfrit dyrkede urter og frugter, ymer, yoghurt, fuldkornsbrød og lignende.

Som vegetar er man jo slet ikke i tvivl om, hvilken af de to former for kost, man vil foretrække. Men selv om man ved det med sig selv, er der ingen tvivl om, at det kan skabe problemer, måske især for den helt unge, at have anderledes kostvaner end flertallet. Mange gange kan man komme ud for situationer i dagligdagen, hvor disse problemer træder mere eller mindre frem. For det at være vegetar medfører som oftest også en lidt anden indstilling til mange ting. Der er ingen grund til at tale alt for meget om til alle sider, at man er vegetar og derigennem provokere. Frem for alt skal man ikke af alle kræfter søge at overbevise andre mennesker om rigtigheden af denne levevis. Bliver man direkte spurgt, kan man blot stille og roligt fortælle om grunden til, at man er vegetar, og i de allerfleste tilfælde vil ens indstilling blive accepteret og meget ofte endog respekteret. Især når man ikke viser sig fordømmende over for den andens kostvaner. Gensidig tolerance er her som i alle livets forhold en nødvendighed.

Hvis man betragter en vegetar, der virkelig gør en indsats for at spise og leve så sundt som muligt, vil man straks se, hvor sund og rask han ser ud, man vil lægge mærke til hans ligevægtige sind, hans store energi og udholdenhed — også langt op i årene, og man vil se, hvorledes de almindeligst forekommende civilisationssygdomme går ham forbi.

Nej, lad ingen af os unge gå hen og tabe modet, fordi vi med hensyn til vore kostvaner har en anden indstilling end f. eks. størstedelen af Danmarks befolkning. Selvfølgelig er det ikke altid let at gå mod strømmen, men vi er ikke ene om det. Ser vi os omkring i dag i året 1967, vil vi alle steder se, hvordan de unge gør oprør mod visse fremherskende tanker, idéer og fordomme. Vort lille oprør er blot en af formerne. Lad os derimod med vor levevis og hele livsindstilling søge at danne et godt eksempel, idet vi bl.a. opbygger et godt helbred ved en enkel og alligevel varieret kost, bestående af fuldværdige produkter og biodynamisk dyrkede grønsager og frugter, og dertil lader dette følges af et virkeligt positivt og åbent sind.

BOGANMELDELSE

ved HANS MAJ

Selv om Martinus' bog: »Den ideelle føde« ikke er en ny-udkommen bog, fortjener den i højeste grad en omtale.

Vegetarer er individualister, og meningerne er meget divergerende om dette og hint sagen vedrørende. Man bevæger sig mellem Scylla og Charybdis, fra yang til yin, for at finde den røde tråd med hensyn til, hvad man skal putte i munden. Noget eksakt bevis for, at den vegetariske livsførelse giver længere og sundere liv, end den som bliver al-

(Fortsættes side 13)

REFORMHUSET RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . København K.
Telefon (01) 15 00 62

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 (telefonordre helst mellem kl. 8—15).

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! 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

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 .....

menheden til del, er svært at fremføre. Vore beviser er i hvert fald endnu så svage, at de giver modstanderne grund til at henregne vegetarismen til ubeviste teorier og kvasividenskab. Vore divergerende meninger til trods føler anmelderen, at skal vor sag få mere vind i sejlene, og skal der skabes mere respekt om sagen, må vi i hvert fald have ét fælles punkt, hvorom vi er enige. En tydeligt markeret rød tråd hvilende på etiske principper, der bærer, hvor andet brister. I ingen anden af de bøger, som anmelderen tidligere har læst, findes et så klart defensorat for det rigtige i at være vegetar, men samtidig gøres det også klart, at det er tåbeligt at være intolerant mod anderledes indstillede.

Bogen, der er meget smukt indbundet, er med sine 88 sider ikke ligetil at sluge i en håndevending, og med forfatterens henvisning til sit hovedværk »Livets bog« påpeges det, at hvis man vil have grundigere besked, så findes svaret dér.

De, der venter sig en kogebog og megen snak om vitaminer, bliver skuffede. Her gælder det tankeprocessen ovenfra i modsætning til tankeprocessen nedenfra, for at bruge et af kapitlernes titel. Her er ikke tale om kødkost contra vegetarisk kost, men om fødens indhold af henholdsvis A- og B-livsenheder, d.v.s. to forskellige former for livsenheder, hvor den ene part bliver dræbt og ført ud ad den naturlige vej, den anden part direkte optaget som føde for vor organisme. Ingen bog af Martinus uden symboler, der hvad form og farver angår udgør en enhed i alle hans værker. Her findes to symboler, hhv. på den ideelle fødes vibrationer og det meget smukke: verdensaltets livsenhedsprincip.

Mange, der har læst omtalte bog, har fundet den røde tråd, som gør ikke-voldsprincippet til det primære i tilværelsen, og den røde tråd, som — når alle engang får øje på den — vil skabe jorden om til et paradis. Kort sagt: en bog som er værd at læse for alle vegetarer, som ikke er bange for at få eventuelle meninger reviderede og lade det sekundære vige pladsen for det primære: hensynet til de levende væsener.

Martinus: Den ideelle føde, 88 sider.

Martinus Institut
1964



FORENINGS-NYT

Generalforsamlingen

torsdag den 20. april
i restaurant ROMA

Desværre var de fremmødtes antal meget lille, hvilket forhåbentlig skyldtes det var aftenen før St. Bededag og mange mennesker benyttede sig af den lange week-end.

Vor formand hr. Harry Hansen indledte med i korte træk at fortælle om begivenhederne indenfor foreningen i det forløbne år. Der blev også valgt en dirigent, hvilket job hr. Hans Mai klarede overmåde godt. Dernæst gav vor kasserer fru Birthe Hansen os et lille indblik i foreningens økonomi og kassebeholdning samt aflagde regnskab.

Der blev foretaget genvalg af grosserer Vilh. Date, fru Rubow, fru Grethe Smith og fru Birthe Hansen.

Formanden foreslog dernæst at kåre et nyt æresmedlem, hvilket blev grosserer Vilhelm Date, der jo har gjort uendeligt meget for foreningen, bl. a. været med i bestyrelsen i utallige år. Hr. Date tog dernæst ordet, takkede for udnævnelsen og fortalte noget om nye forslag til foreningens love samt ændring af navn, hvilket skulle blive sendt ud til medlemmerne til afstemning. Hr. Date fortalte også om dr. Michael Larsens børnehjemsfond samt aflagde årsberetning for samme.

Hr. Harry Hansen fortalte dernæst om Bakkedal, der nu står parat til at modtage gæster.

Aftenen sluttede af med urtelhe kl. ca. 23,00.

Kirsten Bruun.

TIL ALLE J.A.K.-INTERESSEREDE

JAK-stævne på »Bakkedal« afholdes søndag den 3. september kl. 15,00. - Velkomst: Harry Hansen, formand for »Bakkedal«.

Taler: Ferdinand Hansen, Mørkøb.

Emne: JAK's stilling i dag.

Spørgsmål besvares. Underholdning. The, læskedrikke m.m. kan købes. Spisning kl. 17,30 (bedes bestilt 2 dage før).

Entré: kr. 4,-. — Spisning kr. 7,-.

NB. Der er busforbindelse fra Hillerød (bybus 348, Hillerød Øst) til stoppestedet v. købmand Nielsen, Jespervej 222. Man går et par huse frem og så til højre gennem lunden.

Tilmeldelse til stævnet bedes sendt til »Bakkedal«, Texasvej 37, Hillerød.

Thomas Mortensen.

Sct. Hans-udflugten

den 25 juni

Lidt over kl. 10,00 kørte vi fra restaurant ROMA med nogle og tredive deltagere på en tur, der fra begyndelsen så ud til at skulle blive en våd historie, men snart klarede det op, og vi rullede ud i det dejlige nordsjællandske sommerland. Turen gik over Hillerød og Frederiksværk langs med Arresø og videre mod Kikhavn.

Kort efter ankomsten til ungdomslejren Kikhavn blev der serveret en dejlig middag for os i lejrens store spisesal.

Om selve lejren kan siges, at den både var moderne og velindrettet, lå i pragtfulde omgivelser og vist var større, end de fleste havde tænkt sig.

Efter middagen fordelte deltagerne sig ud over det rigt afvekslende landskab med strand, klitter, marker og skove, hvor hver efter sin smag fordrev 3—4 timer i dansk sommervejr, når det er allerbedst.

Derefter kørte vi til Bakkedal, hvor der var dækket til aftensmad i både opholdsstue og have, bogstaveligt en forsmag på hvad Bakkedal er ved at udvikle sig til.

Jo, Bakkedal er ved at blive det helt ideelle vegetarcenter takket være en god indsats fra mange sider. Værtinden, fru Anna Marie Carstensen er dygtig og har en hel-

dig hånd, hvilket tydeligt har sat sine spor i de hyggelige omgivelser indendørs.

Men også på selve grunden er der blevet lagt et meget stort arbejde, ikke mindst af d'herrer Harry Hansen og Thomas Mortensen.

Efter en dejlig dag, der blev afsluttet med Sct. Hansbål kørte vi alle hjem efter en oplevelse ingen ville have undværet.

Jhs. Lahn

HELSEKURSUS VED FRU VØLDAN M. FL.

»Bakkedal« indbyder til helsestævne fra torsdag den 7. september kl. 10 til søndag den 10. september kl. 20.

Der bliver kurser i oplysende og sundhedsfremmende emner som ernæringslære, gymnastik, JAK-systemet, kunstforståelse m. m. samt studiekreds om emnet: »Hvordan skabes der fred blandt mennesker?«.

Om aftenen bliver der oplæsning eller underholdning.

Kursusprisen er kr. 30,00 pr. døgn incl. kost og logi.

Alle er velkomne — også enkeltdage — til vegetar- og kursuscentret »Bakkedal«, Texasvej 37, Hillerød.

Specificerede priser:

Kort til foredragene	Kr. 5,00
Morgenmad:	Kr. 5,00
Frokost	Kr. 6,00
Eftermiddagsthe m. kage	Kr. 3,00
Middag	Kr. 7,00

Læskedrikke m.m. kan købes.

Er man interesseret i buskørsel direkte fra restaurant ROMA, Østerbrogade 85, til »Bakkedal«, bedes man melde sig skriftligt til formanden, hr. Harry Hansen, Dansk Vegetar- og Råkostforening, Marievej 11, Hellerup. Prisen for kørslen bliver ca. 8—10 kr.

Læg søndagsturen over
»BAKKEDAL«
Vegetar- og kursuscenter
Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)
Hillerød Øst
Vegetarisk spisning — Cafeteria

NYT FRA »BAKKEDAL«

Det kan meddeles, at vinduerne i den syd liggende fløj nu er blevet udskiftet med større. Skorstenen er blevet repareret. De fleste varmeelementer er opsat.

Der er bestilt 4 nye blokhuse til levering den 25.—26. ds. (bliver betalt kontant), og dermed er der skaffet logi til ca. 15 personer. Vi har haft en del gæster boende, adskillige fra Sverige.

Telefonen bliver installeret om ca. 14 dage. Telefonnummeret meddeles i Vegetarisk Forum nr. 5.

Harry Hansen.

RESTAURANT VITA UNDER NYE FORMER!

Den kendte vegetariske restaurant VITA, St. Kongensgade 36—38, er grundet personalemangel gået over til selvbetjening, hvilket dog betyder, at gæsterne betjenes meget hurtigt. Fru Mie Andreasen, kendt fra råkostpensionatet i Studiestræde, står som køkkenchef, så man har garanti for god og veltillavet mad. Fru Andreasen bliver dygtig assisteret af frk. Thurø og flere andre damer, men der kunne godt bruges endnu nogle raske hænder, så er De interesseret — og fremfor alt idealistisk indstillet — vil fru Andreasen gerne høre fra Dem. Alle vi, som gennem årene har haft så god nytte af restaurant VITAs sunde mad og fordelagtige beliggenhed, bør hjælpe de flinke og uegennyttige mennesker, som lægger et meget stort arbejde i at videreføre restauranten, ved at være positivt indstillet overfor den nye serveringsform.

BIODYNAMISK DYRKET FRUGT TIL SALG

☆ Transparente æbler
☆ Czar blommer m. m.

HANS FOGED
Staus Møllegård
Landet - Tåsinge
Telefon (09) 54 11 15

EKSEMPEL TIL EFTERFØLGELSE

Det kendte firma BRAUN AG, Frankfurt am Main, som fremstiller radio, elektrisk køkkenudstyr, barbermaskiner m. m. har i deres afdeling Kronbergerværk åbnet en ny kantine med sundhedskost.

I over seks år har der allerede været en lignende kantine i hovedfabrikken i Frankfurt. Ialt bliver der i AG BRAUN's diætkantiner for tiden bespist ca. 450 medarbejdere med kødløs, lakto-vegetabilsk kost efter Bircher-Benners og Kollaths retningslinier.

(Fra Reform-Rundschau, oversat af E.B.S.)

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

TÆNDER SKAL HAVE MAGNESIUM!

For bevarelse af sunde tænder er foruden phosphor frem for alt MAGNESIUM vigtigere end fluor. Magnesium styrker ikke blot tænderne, men hele knoglesystemet. Dette meddeler prof. dr. med. Lewis Barnett fra universitetet i Colorado efter årelange undersøgelser og erfaringer. Medens den af de fleste anvendte almindelige kost er meget fattig på magnesium, hvad angår alle dyriske og denaturerede levnedsmidler, er fuldkornsprodukter, sojabønner, enkelte grønsager og især nødder meget rig på disse stoffer. Mangel på magnesium spiller en vigtig rolle ved mange civilisationssygdomme som kræft, åreforkalkning, selerose, hud- og slimhindesygdomme, men også ved ryglidelser, platfod og tandskader.

(Fra Reform-Rundschau, oversat af E.B.S.)

Forskellen mellem frihed og friheder er lige så stor som mellem Gud og guder.

Ludwig Börne
(1786—1837)

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 familiehusholdning fra 1. klasse.

Henvendelse til fru Karen Bjørnsby,

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

Rovdyr som vegetarer!



»Niggsey«, som bor i Hereford, England, og er et år gammel, elsker alle slags nødder. Her er hun i gang med valnødder, som hun selv knækker!

Det er forøvrigt ikke ualmindeligt, at såkaldte rovdyr kan og vil spise vegetarisk kost. Det er der set adskillige eksempler på. En kat ved navn »Kitte«, som engang levede i København, fortærede ligeså gerne meloner, tomater, sandkage og rugbrød som fisk. En anden kat var helt vild med rosiner.

I en vegetarisk familie på Sjælland findes en pragtfuld stor sort Newfoundlænder. Den har aldrig fået andet end vegetarisk kost, den tigger selv om bananer og gulerødder, og den har det blideste gemyt, er lige venlig overfor mennesker, marsvin, katte og andre medskabninger.

Ved »Det hvide Hus« i Odder, som er et skattet kursted med vegetarisk kost i topklasse, holder en 6—8 halvvilde katte til. Og det er ikke nogle sølle skabede dyr at se på. De har den skønneste pels og et godt huld overhovedet. Troligt sidder de ved køkkendøren og venter på den lækre mad, som bliver serveret for dem i deres små skåle.

Selv de store kattedyr, som løver, tigre, leoparder etc., som fra små har lært at spise kød, kan godt finde på også at fortære forskellige småfrugter, bær og græs.

URTEKUR,
THEER

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

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

Castus er HELSEKOST

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



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



Et naturprodukt
10 PLADER
Tilberedt uden kogning og uden tilsætning af sukker
SOM SMØREPÅLÆG OG I PÅLÆGSPLADER

Vil du have en times lykke,
så drik dig en rus.

Vil du have tre dages lykke,
så gift dig.

Vil du have en uges lykke,
så slagt et svin.

Vil du have livslang lykke,
så dyrk en have.

Kinesisk.

Gratis ferie

Ældre, lidt svagelig gårdejer søger ferieledsagerske dannet kult. dame, enligstillet enke eller fraskilt, gerne med børn, til evt. biltur på Sjælland i nogle varme dage i ferietiden.

Kørekort og vogn en fordel. De hermed forbundne udgifter vil blive dækket. Ligeledes ydes fuld forplejning og honorar. — Eget værelse på godt hotel.

Skriv til postboks 81, Nakskov.

KØDETS ULYST

Min middagsmad blev myrdet
i et sidste kvalfuldt øf,
af døden brat bebyrdet
for at kunne blive bøf —

Min middagsmad har skreget,
gået gennem angst og gru,
før den blev vendt og drejet
på min stegepande nu —

Min middagsmad har jamret,
den har udstødt brøl og skrig
har sig til livet klamret,
så nu rister jeg et lig —

Min middagsmad — din klynken
er en viden som jeg har,
men nu din panderynken
har gjort mig til vegetar!

Johs. Lahn

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

KØKKENKROGEN

DANSKE OPSKRIFTER

ved husholdningslærerinde,
fru Carla Schantz Christensen

Kold kartoffelsalat med stegte tomater, råsalat af grøn salat, agurker og radiser.

En rest kolde, kogte kartofler smages til med marinade af citron, olie og lidt sukker samt purløg. Friske tomater skæres i tykke skiver og brunes let på panden. Kartoffelsalaten anrettes midt på stegefadet, og tomaterne anbringes rundt langs kanten. En råkost, lavet af frisk salathoved og agurke- og radiseskiver, overhældt med marinade, serveres til.

Som dessert serveres jordbærris.

En lille portion løskogte, kolde ris blandes i flødeskum og smages til med sukker og vanille. Friske jordbær (frosne) knuses med en gaffel og lidt sukker drysses i. Serveres i portionsskåle m. flødeskummet i bunden og jordbærpureen hældt over. Der skal til 4 pers. bruges ca. 1½ kop ris, 3 dl piskefløde samt ½ kg jordbær.

☆

Grønsagsstuvning af nye gulerødder, grønærter og blomkål — hertil serveres kolde skiver nuttolene.

1 bundt nye gulerødder, ½ kg grønærter, 1 blomkålshoved. Gulerødderne koges og skæres i skiver, grønærterne koges og blomkålen koges ganske let og plukkes i buketter. Af urtevandet laves en sauce, smagt til med Knorr Aromat og lidt fløde. Heri kommes grønsagerne. 1 lille dåse nuttolene skæres i skiver og serveres kold til.

Til efterret gives kokosdessert.

½ kg friske hindbær knuses med sukker og lægges i bunden af en skål, en creme koges af ½ l mælk, 50 g kokosmel, jævnes med 25 g maizenamel, 2 æggeblommer, 20 g sukker, og lægges over hindbærrene. Når desserten er kold, pyntes den med 3 dl piskefløde.

– OG ENGELSKE

ved Mrs. Jessica Davies
fra The British Vegetarian

Valnøddesteg.

450 g valnøddekærner, 3 æg, 1 dessertske solsikkeolie, lille stykke hvidløg (på størrelse med en ært), 1 knivspids timian og 1 knivspids basilikum og en lille smule salt, 4 mellemstore løg, 1 kop fuldkornsrasp, 60 g smør eller margarine, ca. 2 dl koldt vand.

Knus valnøddekærnerne i en nøddekværn, tilsæt salt, krydderierne, de fire løg og det lille stykke hvidløg, alt hakket fint. Røres godt sammen med solsikkeolie og de slåede æg. Kom langsomt det kolde vand i. Denne dejg må være våd og lind, da nødderne hurtigt gør den tør i ovnen. Den skal have konsistens som råcreme og let falde af skeen. Sæt så dejgen i en rigelig stor form, hæld raspen over og sæt fedtstoffet på i små klatter. Bag den i en mellemvarm ovn i ca. 30 minutter. Pas på, at den ikke bliver brændt. Den skal hæve sig let som en blød kage. Raspen og fedtstoffet skal danne en sprød skorpe.

Saucen, til stegen.

1 sherryglas ren olivenolie, 1 gulerod, 1 løg og ½ selleri, skåret i tynde skiver, 1 snapseglas wine vinegar, 1 dl rødvin, 4 stilke hakket persille, 4 skalotteløg, lille stykke hvidløg (på størrelse med en ært), timian, 1 laurbærblad, kvist af frisk rosmarin, en smule salt.

Varm olien i en dyb pande ved lille blus. Når den er varm, tilsæt da gulerod, løg og selleri. Lad det blive let brunt og hæld vin og wine vinegar i. Efter lidt omrøring kommes det øvrige i, og det skal nu småkoge ganske svagt i ca. 30 minutter, til ingredienserne er helt bløde. Hvis vinen skulle være dampet væk, tilsæt da lidt mere, og lad det småsnurre 5 minutter længere. Man kan si denne sauce eller lade være efter behag. Kan serveres både varm og kold.

Abrikosdessert.

Nogle afskallede mandler (efter behag), 450 g tørrede abrikoser, 1 dl vand, 1 til 2 dl mælk, 1 dl flødeskum, 80 g brunt sukker, ½ dl lemon-juice.

Sæt abrikoserne i blød natten over. Når de er godt opblødte, koges de ved svagt blus med sukker, vand og lemon-juice. Efter at være kogt, til de er helt bløde, presses de gennem en fin sigte. Rør mælken i lidt efter lidt, lad ikke massen blive for lind, tilsæt til sidst flødeskum. Serveres i portionsglas. Pyntes som man vil med lidt flødeskum, mandler og brunt sukker. Vafler kan spises til.

(Oversat af *E. B. S.*).

Biodynamisk-dyrket pebermyntete 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.

PAS PÅ SALTET!

af dr. J. DE WITT FOX

Hvis De har den vane at sige »Vær så venlig at række mig saltet«, så snart De sætter Dem til bords, er De rimeligvis uvidende om de farer, der lurer i saltkarret. Disse farer hedder for højt blodtryk, hjertesygdom, åreforkalkning og opsvulmede ankler og legemsvæv. For at opmuntre Dem lidt til at sige »Nej tak«, når nogen række Dem saltet, skal vi fortælle Dem lidt om videnskabens syn på salt.

Et for stort saltforbrug kan i det lange løb forårsage arteriesygdom og forhøjet blodtryk. Dette er blevet påvist af L. K. Dahl, der er ansat ved Brookhaven Laboratories i New York. Han undersøgte 1.346 voksne personer, som han opdelte i tre grupper efter deres saltforbrug. Den gruppe, hvis saltforbrug var mindst, bestod af 135 personer, og af dem led kun én af for højt blodtryk. Den gruppe, hvis saltforbrug var størst, bestod af 581 personer, hvoraf 61 havde for højt blodtryk.

Mange mennesker salter deres mad alt for meget. De tror, at der skal salt på maden, hvis den skal smage godt. Selv om den, der har lavet maden, allerede har saltet den, siger mange »Vær venlig at række mig saltet« og tager en god portion deraf, før de endnu har smagt på maden. Uhyre mange synes, at kød og kartofler smager af ingenting, når der ikke er drysset godt med salt på.

Dr. Frederick Allen har fundet ud af, at vort daglige behov for salt kun andrager mellem 0,2 og 0,3 gram. De fleste af os bruger mellem 7 og 15 gram. Dette er et enormt overforbrug. Hvis vi salter den mad, vi spiser, og tilmed spiser franske kartofler, saltmandler, supper og kød, risikerer vi at få opsvulmede hænder og fødder. Dette skyldes, at vævene tilbageholder vand.

Dr. Ferdinand R. Schemm i Montana har påvist, at det ikke er selve vandet, men saltet, som er årsag til vattersot. Han konstaterede, at salt sluger vand som en svamp. Et gram salt binder 70 gram vand. Når patienternes saltforbrug blev reduceret, forsvandt vandet fra vævene.

Når vi nøjes med et moderat saltforbrug, undgår vi væskeansamlinger og skåner vort hjerte, som ellers skal pumpe blod gennem sumpede væv og opsvulmede blodkar.

Det er især de mennesker med dårligt hjerte, som bør undgå salt. Patienter, der lider af nyresygdom, leversygdom, nervesygdom, ledegigt, epilepsi, forhøjet blodtryk eller overvægtighed, får det bedre, når de nedsætter deres saltforbrug.

Legemet, hvoraf de 75 procent består af vand, kræver, at der er et bestemt forhold mellem den mængde vand og den mængde salt, det får tilført. Vand og salt er nødvendig, hvis vi skal bevare vort helbred. Salt forårsager, at vand flyttes fra legemscellernes indre til mellemrummene mellem cellerne. Under feber, efter infektion, operation og læsion sker dramatiske forandringer i legemet. Det er for nylig blevet konstateret, at de indsprøjtninger af store mængder saltvand, som man tidligere brugte ved behandling af disse akutte sygdomme, slet ikke er nødvendige. Ganske små mængder salt er en livsbetingelse, men et stort saltforbrug kan forårsage livsfarlige vandansamlinger i vævene.

Enhver, som går på afmagringskur, bør huske at nedsætte sit saltforbrug, for så vil der hurtigt komme vægttab, fordi vandet forsvinder fra fedtvævene. Når man ser resultater, er det meget lettere at fortsætte med at holde diæt.

Salt skaber tørst. Det ved alle bartendere, og derfor lader de skåle med saltmandler og franske kartofler stå til fri afbenyttelse, for tørstige gæster drikker mere øl. Denne praksis er gavnlig for ølsalget, men skadelig for kunderne.

Salt forøger appetitten ved at stimulere afsondringen af spyt og mavesaft. Når disse væsker afsondres i rigelig mængde, bliver madlysten større.

På næsten alle middagsborde står der et saltkar eller saltbøsse. Sådan burde det ikke være. Primitive folk bruger ikke salt; de klarer sig med det salt, som er fødens naturlige indhold. Eskimoerne salter ikke kød. Deres daglige forbrug af salt andrager kun ca. 1,5 gram. Polarforskeren Stefansson spiste i tre måneder samme kost som eskimoerne og holdt helt op med at savne salt.

Mange kinesere spiser kun vegetabilsk føde, og deres daglige saltforbrug andrager kun 1 gram. De lider langt mindre af hjertesygdomme og forhøjet blodtryk end de fleste andre folkeslag.

Lapperne, masaierne i Afrika og samoanerne bruger 2 gram salt om dagen, og de lider meget sjældent af forhøjet blodtryk.

Gravide kvinder, som har et stort saltforbrug, har rimeligvis større risiko for at få fødekrampe end de gravide kvinder, hvis saltforbrug er moderat. I Indonesien, hvor salt er rationeret, og den daglige ration pro persona andrager kun 4 gram, kendes fødekrampe ikke, og aborter er meget sjældne.

Næringsmidler med stort saltindhold. Da den menneskelige organisme kun behøver mellem 0,2 og 0,3 gram salt om dagen, kan man hurtigt tilføre sit legeme for meget salt.

Brød og smør, som hører til de almindeligst anvendte næringsmidler, er rige på salt. En klat smør indeholder 2-3 gram salt, hvilket er ti gange mere end det daglige behov, og én skive brød indeholder ¼ gram salt. En mellemstor kartoffel indeholder 0,06 gram salt, og da kartofler yderligere saltes og ofte spises med smør til, risikerer kartoffelspisere let at få for meget salt.

En liter mælk indeholder godt 1 gram salt.

Mayonnaise, ketchup, pickles og krydderier er udelukket fra den saltfri diæt. Æg, som de fleste kun kan spise, når de bruger salt til, frister os til et for stort saltforbrug.

Man opnår mange fordele ved at nedsætte sit saltforbrug — først og fremmest et bedre helbred og dernæst mere energi, mindre nervøsitet, lavere vægt og mindre belastning af hjerte og blodkar. Ved at nedsætte Deres saltforbrug undgår De at få for højt blodtryk og slipper for mavesår, hjertesygdom, åreforkalkning og nyresygdom. Hvis De er gravid, beskytter De yderligere Dem selv og Deres barn mod fødekrampe.

Husk følgende sandhed: »Hvis kokkepigen har kommet salt i maden, indeholder den allerede for meget salt«. Gem saltkarret og saltbøssen af vejen. De fleste næringsmidler, især grønsager, mælk og andre mejeriprodukter, indeholder i sig selv rigeligt med salt. Hvis De føler Dem fristet til at drysse salt på Deres mad, bør De modstå fristelsen. Vær klog og sig »Nej tak!«, når De får tilbudt salt. Derved glæder De Deres hjerte og Deres arterier.

(Fra Sundhedsbladet)

At være barnløs har også sine fordele. Børn hører til de ting, som ikke er alt for ønskværdige, i særdeleshed nu om stunder, hvor det ville være vanskeligt at få skik på dem.

Montaigne (1533-92).

☆

Betragt dig selv som en afdød, hvis liv allerede er sluttet, og lev den tid, der endnu forundes dig, som var det en tilgift, overensstemmende med naturen.

Kejser Marcus Aurelius (121-180).

☆

Det er bedre at beskæftige sin ånd med at bære den modgang, der hænder os, end med at bekymre sig for den, der kan hænde os.

La Rochefoucauld (1613-1680).

Vegetarisk information

Flere bosiddende i Jylland har været kede af ikke at kunne være med til vore foredrag.

Vi påtænker derfor at arrangere et kursus på Mols i første halvdel af efterårsferien (efterårsferien begynder den 14. oktober).

Emne: Hvordan vi udnytter naturens og vore egne energier, psykisk såvel som fysisk.

Foredragsholdere: Fysioterapeut Agda Ipsen og astrolog Robert Hansen.

Interesserede på Fyn og Sjælland er også velkomne, såfremt der er plads, denne er begrænset. Nærmere oplysninger: Tirsdage og fredage kl. 10,00—12,00 efter ca. 8. september: Eva 947.

RYGNING SKADER DERES TEINT

Passionerede kvindelige rygere bør vide, at de små blå skyer, som de hyller sig i, ikke ubetinget er et skønhedsmiddel. Huden bliver let farvet deraf, den rynker og ældes hurtigere, porene udvider sig. Det er grund nok til at sige cigaretterne farvel.

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, spischirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, 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

Nikotinen, som går i blodet ved inhalering, trækker årene sammen, især de små fine kapillær, fra hvilke huden skal have sin næring, sin ilt og som skal fjerne dens affaldsstoffer. Kan disse kapillær ikke mere helt magte opgaverne, da opstår ovennævnte forstyrrelser, der sætter sine spor før eller senere, alt efter hudtype. Sart, tør hud bliver rynket på et tidligt tidspunkt. Fedtet robust hud fedter yderligere, den bliver grovere og får urenheder, fordi tobaksrøgen så at sige lægger sig på dens overflade.

I begge tilfælde er det vigtigt at få renset huden godt for disse giftstoffer, sætte gang i blodcirkulationen med megen vand, men allerbedst er det selvfølgelig at holde helt op med at ryge.

(Fra Reform-Rundschau, oversat af E.B.S.)

NY FORSØGSMETODE VED KRÆFTBEHANDLING

Italiens sundhedsminister Luigi Mariotti har givet en usædvanlig tilladelse til kræftspecialisten dr. Aldo Vieri, så denne offentlig kan praktisere sine behandlingsmetoder på større forsøgsgrupper. Dr. Vieri har fået 30 senge stillet til rådighed i det romerske Reginaelena-Institut. De 30 patienter, der alle bevislig er angrebet af kræft og frivilligt har indladt sig på eksperimentet, bliver behandlet i otte måneder.

Den 52-årige dr. Vieri, som er bondesøn fra Siena, vil næppe få vanskeligheder med at finde egnede frivillige, for den romerske praksis er allerede en slags valfartssted for kræftpatienter. Om sin metode har dr. Vieri indtil nu kun ladet forlyde, at han giver patienterne en serie injektioner, som består af allerede kendte og tilladte medikamenter sammensat af plantesubstanser.

(Fra Reform-Rundschau, oversat af E.B.S.)

WIEN

— Skal De til Wien, så kan vi oplyse, at HOTEL DE FRANCE, Schottenring 3, Wien, har åbnet en vegetarisk afdeling med egen spisesal.

BUERLECITHIN COMPACT
er det virksomme lecithinpræparat i fast form. 1 tyggetablet 3 x daglig 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. Buerlecithin compact er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner.

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

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

HIRSEFLÖCKLI »ZWICKY«
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollathmetoden. 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 lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 pct. 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 hvidløgande 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. daglig før maden. Fås også med vitamin E.

HVIDLØGSTABLETTER »BURGER«
er stærktvirkende, men milde og uden nogensomhelst hvidløgssmag - 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 en spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller müsli.

SOJAMEL »VITALIA«
fremstilles af soyabønner således, at det vigtige olieindhold er fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 procent umættede 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 apotekerne og i reformvareforretningerne.

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.

Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

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

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

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

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

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

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

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gonget & Co., København-Hellerup.



ORIENTERINGS-KALENDER

Møder:

Søndag den 3. september kl. 15,00 JAK-stævne på »Bakkedal«.

Torsdag den 7. september kl. 10,00 til søndag den 10. september kl. 20,00 Helsekursus på »Bakkedal« ved fru Voldan m. fl.

HUSK! Der er altid åben *hver dag* i hele ugen på »Bakkedal«.

☆

OKTOBERKURSUS PÅ MOLS
v/ VEGETARISK INFORMATION

Dansk vegetarisk forening blev stiftet 12. december 1896. Dr. Michael Larsen valgtes til formand.

Om foreningens virksomhed foreligger der ikke ret meget. I en meddelelse i Solblink nr. 8, december 1911, oplyses det, at foreningens forhandlingsprotokol er bortkommen, og man har måttet søge oplysninger i Michael Larsens dagbogsoptegnelser. 1896 til december 1909 var foreningens navn Dansk Vegetarianerforening. Derefter blev foreningens navn ændret til Dansk vegetarisk forening, under hvilket navn foreningen førtes videre til sammenslutningen med råkostforeningen i 1959, hvor navnet ifølge vedtægterne af 1. maj ændredes til Dansk Vegetar- og Råkostforening.

Ved den nu stedfindende afstemning er der til 15. august afgivet 132 stemmer, hvoraf 1 ugyldig.

Der blev for de nye vedtægter afgivet 109 ja, 2 nej. For navnet Dansk vegetarisk forening stemte 95 ja, 5 nej. For navnet Foreningen for vegetarer og råkostinteresserede i Danmark stemte 36 ja, 30 nej.

Endvidere blev der fra forskellig side foreslået, at navnet skulle ændres til Dansk vegetarforening. Dette ønske kan bestyrelsen anbefale, da det er sproglig rigtigt og kort.

Der blev også foreslået nogle ændringer, der vil blive føjet ind i den endelige form for vedtægterne.

Medlemmer, der ikke har stemt, kan således endnu afgive deres stemme. Bemærk dog, at navnet bliver Dansk vegetarforening.

Hos adskillige medlemmer har der været nogen tvivl om, hvad der menes med ordet "vegetarisme", og om det berettigede i at skelne mellem "vegetarisme" og "råkost". I Salmonsens Konversations Leksikon findes en fyldig og oplysende artikel om grundlaget for og oprettelsen af Vegetarianerforeninger i England og Danmark tilligemed formålet for deres arbejde.

Vi citerer Salmonsen under bogstav Ve.

"Vegetarianere eller Vegetarier er tilhængere af Vegetarianismen eller Vegetarismen, hvis navn afledes af vegetus = kraftig, sund.

Dansk Vegetarianerforening stiftedes i 1897 (12. december 1896) på foranledning af dr. Michael Larsens arbejde og undersøgelser.

Ifølge Salmonsen mente vegetarerne, at en bedre sundhedstilstand opnås ved, at mennesket vender tilbage til en levemåde, som stemmer overens med dets oprindelige natur, og som først og fremmest kræver en anden diæt, end den, der er sædvanlig hos europæere og amerikanere. Endvidere kræver læren afhold fra forskellige nydelsesmidler (alkohol, tobak, nikotin, narkotika o. a), og lægger vægt på nogle af den personlige sundhedsplejes øvrige områder: Åndedrætsøvelser, renlighed, badebehandling samt naturlig motion.

Vegetarerne er ikke enige om omfanget af diætforandringen. Fælles for os alle er, at kød og andre bestanddele af dyrelegemer samt de fleste nydelsesmidler bør udelukkes af kosten. Den største gruppe tillader, foruden anvendelsen af vegetabilier og frugt tillige mælk, smør, ost og æg. En særgruppe tilstræber at undgå varmebehandling af fødemidlerne (råkost). Andre ønsker en sammensætning udelukkende af frugter og nødder."- Læs forøvrigt selv, hvad Salmonsen skriver om vegetarismen. Bogstav Ve.

At det navn, foreningen har virket under siden 1896 (med visse mindre ændringer) har været i overensstemmelse med de grundsætninger, der er bærende for alt vegetarisk arbejde her i landet, er der ingen tvivl om. Når der fra en gruppe vegetarers side har været et stærkt ønske om at få ordet "råkost" føjet til foreningens navn, er det ud fra den overbevisning, at denne form for vegetabilsk næring er den mest fuldkomne. Man må dog gøre sig klart, at varmetilberedte vegetabilier + frugt i naturtilstand også som daglig ernæring er både sund og værdifuld, når man blot tænker "vegetarisk" på maden.

Det er muligt, at råkost vil være en bedre form for ernæringen, når man gennemfører den, skal vi sige 100 %, men indtil videre synes de erfaringer, der er gjort - på enkelte undtagelser nær - at være mere følelsesbetonede,

og det må vist erkendes, at kun et mindretal af råkosttilhængerne er 100 % praktikere.

At skelne mellem almindelige vegetarer og råkostere er vistnok at gøre lidt for meget ud af sagen. Det er jo en kendsgerning, atet overvejende flertal af vegetarer for en ikke uvæsentlig del også lever af råkost, og at den propaganda, der er gjort og stadig gøres i vort blad roligt kan siges at have delt sol og vind lige mellem danske vegetarer.

En for stærk fremhæven af råkost som det eneste saliggørende vil let kunne opfattes som et forsøg på at diskriminere lactovegetarerne, hvad man vist ikke bør gøre.

Det må siges at være godt, at vi inden for vor forening gør - og har gjort - så meget for at vise fordelene ved vegetarkost (hvortil jo også rå vegetabilier hører), så vi med fortrøstning kan gå videre ad den vej, der efterhånden vil føre os frem til endnu større resultater, blot vi kan vise lidt mere forståelse for, at splitter vi vort arbejde, fordi nogle af os gerne vil nå et skridt længere frem end andre, så vil der altid blive tale om et mindretal og et flertal, og det skal vi ikke stræbe efter.

Lad os derfor glæde os over den store interesse, der i det hele taget vises for vegetarismen, og derigennem også for råkostens betydning i det daglige liv. Så kan vi måske også blive fri for de udbrud af fanatisme, der har mødt os. Loyalt samarbejde, det er det, vi har brug for, både fra lactovegetarer og råkostere, og forresten også fra tilhængere og modstandere af biodynamisk dyrkning.

Wilh. Date.

ET ALDERDOMSHJEM FOR VEGETARER.

Foranlediget af den artikel, som V. F. bragte i nr. 2 om et hjem for ældre vegetarer i Holland, og ved iøvrigt at iagttage de uendelige vanskeligheder, som ældre vegetarer kan komme ud for, når alderdommen melder sig, særlig hvad maden angår, har bestyrelsen for Dansk vegetar- og råkostforening besluttet at påbegynde arbejdet for oprettelsen af et alderdomshjem for vegetarer.

Ja, men hvad ønsker vi os da i grunden? Intet mindre end et skønt sted med hus og have i naturskønne omgivelser. Et sted, hvor man kan være i fred med sig selv og andre ligesindede. Et sted, hvor ældre vegetarer kan bo og leve som de selv vil. Et værelse eller to med bad, toilet og en lille køkkenkrog, og med deres egne ting omkring sig. Et sted, hvor man kan bo og leve på sin egen vegetariske facon, så længe kræfterne rækker. Et sted, hvor man kan få leveret sin vegetariske mad, når man ikke selv kan klare dette. Et sted, hvor hjælpen er nær, når det behøves. Et sted, hvor luften er ren for tobak-, spiritus- og kødstank. Kort sagt, et sted, hvor sundhed, hjertelighed og tryghed sidder til højbords, indtil solen går ned for sidste gang.

Ja, men hvor skal pengene komme fra? Se på loven om afgift og gaver. Der står: Når en arv tilfalder andre slægtninge end afkom eller forældre, betales en afgift til staten på op til 7o %. Dertil kommer udgiften til executor og stempelmærker og andre udgifter . Disse takster skal efter nye forslag på Folketingetsbord nu igen forhøjes. Med andre ord, der bliver ikke ret meget tilovers til arvingerne, og hvad bruger staten pengene til?

Undertegnede, som ønsker at være anonyme, vil ialfald ikke betænke sig længere. Vor ejendom og formue skal gå til dette alderdomshjem, når vi falder fra. Vi opfordrer alle vegetarer til at vise sagen interesse og give deres mening tilkende. Enhver god tanke og idé er velkommen.

Vi tror, at det bliver et hjem med landets sundeste beboere.

---------- B.

Enhver henvendelse og forslag modtages med tak.
Sendes til: Udvalget for oprettelse af et alderdomshjem,
Dansk vegetar- og råkostforening,
Marievej 11, Hellerup.