VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Vegetarisme på sagligt grundlag

En kur med Agar-Agar

Verdens eneste vegetarhjem

Hvad er Mensendieck-gymnastik?

Samfundet diskriminerer ikke-rygere

Læserne spørger

Ungdomssiden

Mineralstofskiftets ernærings-mæssige betydning

Foreningsnyt



Verdens eneste vegetarhjem i Oosterbeen i Holland

1

61. ÅRGANG
JANUAR 1969
PRIS: KR. 2,25

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund
(Venligst kun skriftlig henvendelse)

Medredaktør: Inge Lorenzen

Regnskabskontor:
Kasserer Axel E. Hansen,
Gothersgade 29, K., telf. 12 21 74

Postgiro nr. 2 56 56

Udkommer med 6 numre årligt
Abonnement: kr. 13,50 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,25 (incl. moms)
Oplag: 1300 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 (plus moms)

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

Formand: Julia Vøldan

Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brh., tlf. Bella 5495, træffes bedst 8,15—9,30.

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Else B. Nielsen

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 ugens dage 11,00—19,00.

Århus:
Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. (06) 12 90 70.
Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

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

Hillerød:
»Bakkedal«, Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem genåbnet.

Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (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.
Helsekost, Gasværksvej 13, V, tlf. 31 21 74.
Helsekost, Gothersgade 29, K, tlf. 12 21 74.
VEGETA, St. Kongensgade 36—38.

Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Århus Reformkost, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup.
Privat forsendelse: tlf. (05) 75 71 11, lokal Bryrup 200.
Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

Vegetarisme på sagligt grundlag

Civilingeniør Aage Hvolby

De sørgelige kendsgerninger for den danske vegetarbevægelse er, at Danmark fortsat er et land, hvor kødproduktionen spiller en økonomisk og ernæringsmæssig enorm rolle, og hvor vegetarbevægelsen fører en kummerlig tilværelse. Af slagteristatistikkerne fremgår, at der i 1967 pr. indbygger slagtedes ca. 1/4 stk. hornkvæg, ca. 2 1/2 gris og ca. 13 stk. fjerkræ. Til disse tal skal endvidere lægges 175 kg fisk pr. indbygger. Da en væsentlig del af kød- og fiskeproduktionen eksporteres eller anvendes industrielt, spiser gennemsnitsdanskeren kun en del af ovennævnte produktion, nemlig ca. 64 kg kød og flæsk og ca. 22 kg fisk pr. år. Det enkelte menneske fører således — summeret over sit livs mange år — en uhyggelig stor dyreflok til slagtebænken.

Som kontrast til disse store tal, der repræsenterer befolkningsmajoritetens ernæringsvaner, mønstrer landets vegetarer næppe mere end ca. 1 promille af befolkningstallet.

Hvorfor er grobunden for vegetarisme så dårlig i Danmark?

Den væsentligste årsag til den ringe tilslutning til den vegetariske levevis er utvivlsomt,

a) at kun meget få danskere føler alvorligt ubehag ved at betale slagteren for at dræbe dyr, som man ikke selv ser i levende live.

Som medvirkende årsag må nævnes:

b) at et omfattende forsøgs- og erfaringsmateriale tyder på, at en del animalske produkter må anses for at være ernæringsmæssigt værdifulde.

c) at kødproduktionen er af afgørende betydning for landets økonomi.

Stillet over for disse forhold må vi nøgternt erkende, at kun små landvindinger er mulige inden for en overskuelig fremtid, hvis landvindingerne skal fremkomme som resultat af vegetarkredses aktiviteter. Men tilsyneladende små fremskridt kan være af stor betydning for skabelsen af fremtiden, og vi vegetarer må derfor bestandig spørge os selv

Gør vi nok, og gør vi det på den rigtige måde?

Vi kan næppe få andre mennesker til at antage den vegetariske ernæringsform, med mindre denne er på bølgelængde med deres mentale grundindstilling. Det eneste, vi på dette område kan gøre for vore medmennesker, er at give dem fyldestgørende lejlighed til at tage personlig stilling til vegetarismen. Hvad vi kan og bør gøre er derfor udadtil at skabe størst mulig respekt og interesse for »den vegetariske tanke« og den vegetariske levevis, hvilket vi kun kan gøre ved at sprede saglig oplysning herom. Vi mangler imidlertid en fælles, bæredygtig, grundlæggende ledesnor, som kan ligge til grund for alle vore aktiviteter. Vor viden om og indstilling til den praktiske vegetarisme er ofte for usaglig og præget af uoverensstemmelse, ja, undertiden endog fejlagtige synspunkter. I denne artikel vil jeg ganske summarisk argumentere for anførte opfattelse. I argumentationen er betegnelsen »vegetar« anvendt som udtryk for personer, der aldrig eller kun undtagelsesvis indtager levnedsmidler, der indeholder celler hidrørende fra dræbte dyr.

Kun etikken har styrke til at være »den vegetariske tanke«s grundvold

Sult-økonomi-motivation.

Vegetarisme anføres ofte som en mulig løsning på fremtidige hungersnødproblemer, der ikke kan løses ved ligelig fordeling af de forhåndenværende levnedsmiddelmængder. Endvidere anføres vegetabilske fødemidler som værende ernæringsmæssigt billigere at fremstille end animalske fødemidler, hvilket i hvert fald er rigtigt for landområder, hvor agerbrug er rentabelt. Sådanne sult- og økonomi-synspunkter vil utvivlsomt på længere sigt føre til en relativ formindskelse af antal slagtedyr pr. verdensindbygger, men en sådan udvikling vil antagelig fortrinsvis ske på foranledning af ikke-vegetarer, og der bliver næppe flere vegetarer af den grund.

Sundheds-motivation

Det er muligt at leve usundt som ikke-vegetar. Det er ligeledes muligt at leve usundt som vegetar. Det er sandsynligt, at det kan være usundt at spise visse animalske produkter i mængder over en vis grænse. Men det synes usandsynligt, at der nogen sinde vil kunne fremkomme et naturvidenskabeligt, generelt bevis for, at det er usundt at spise små mængder af enhver form for kødprodukt, f. eks. små mængder leverpostej eller kogt rødspætte. Dertil har alt for mange faktorer indflydelse på vor helbredstilstand. Når vegetarisk levevis i mange tilfælde er blevet oplevet som værende sundere end den ikke-vegetariske levevis, skyldes det næppe alene, at man midlertidigt eller permanent har opgivet enhver form for kødprodukter i ernæringen. En væsentlig del af effekten må ofte kunne henføres til dels psykosomatiske virkninger, dels det forhold, at man vitterlig gør sig forstærket umage med at leve sundt såvel på ernæringsområdet som på andre legemspleje-områder. En objektiv sammenligning forudsætter nemlig, at vegetaren og ikke-vegetaren lever under i øvrigt lige forhold, d.v.s. begge vælger deres føde med samme omhu, begge får samme grad af motion, samme mængde uren luft (tobaksrøg, fabriksos, bilos), samme dækning af søvnbehovet og samme stress-belastning. Med andre ord: Det er urealistisk at forestille sig, at fremtiden vil bringe os et naturvidenskabeligt bevis for, at det er sundere at leve som vegetar end som ikke-vegetar.

Religiøs motivation

Den dogmatisk-religiøse argumentation for vegetarisme må anses for kun at have betydning for de personer, der er tilsluttet det pågældende trossamfund. Den etisk-religiøse argumentation betragtes her som en etisk argumentation.

Etisk argumentation

Den eneste argumentation for vegetarisme, som er bæredygtig udadtil, er efter min opfattelse den etiske motivation, der f. eks. kan udtrykkes således:

> »Man ønsker ikke at berøve dyr deres legeme og dermed deres fysiske livsopfattelse, når det ikke er livsnødvendigt at gøre det«, eller
>
> »Man kan ikke nænne personlig at slå dyrene ihjel. Som naturlig konsekvens heraf kan man heller ikke få sig selv til at betale slagtere for at gøre det«.

At man også kan anlægge etiske motivationer over for de organer og celler, der lever i vort eget legeme, og at man på dette grundlag kan betragte »sund levevis« som etisk velbegrundet, skal her kun nævnes som en sidebemærkning.

Hvilken form for praktisk vegetarisme skal vi vælge?

Vegetarismens ansigt udadtil er dels de enkelte vegetarers væremåde, dels foredragene, tidsskrifterne, bøgerne og special-levnedsmidlerne. Vi er her vidne til mange for-

skelligartede, og desværre undertiden også indbyrdes modstridende, synspunkter og systemer. Hvem kan hjælpe os med saglig sammenligning af ovolactovegetarisme, lactovegetarisme, »almindelig vegetarisme«, råkost, Ohsawa-kost (makrobiotik), Waerlandkost, biodynamisk kost, slimfri kost, syrebase-systemet o.s.v.? Disse forhold er næppe sagligt overskuelige og gennemskuelige for ret mange. Hvor ophører tingene med at være viden, og hvor begynder de at være tro?

Vi kommer ikke langt i forhold til omverdenen ved at drøfte ernæringsproblemer på uvidenhedens og usaglighedens grundlag. Vi må først og fremmest tilegne os al den viden om praktisk vegetarisme, som den almindelige naturvidenskab (de anerkendte bøger, tidsskrifter og institutter) sidder inde med. Videnskaben har jo allerede for os klarlagt, omend ikke fuldstændigt, talrige ernæringsproblemer og dermed givet os en bestandigt voksende viden af uvurderlig værdi. Som kendte eksempler herpå kan nævnes:

— Grundlæggende oplysninger om de enkelte levnedsmidlers kemiske sammensætning.

— Grundlæggende oplysninger om vort behov for de enkelte næringsstoffer.

— Grundlæggende oplysninger om mangelsymptomer.

— Betydningsfulde oplysninger om tilberedningsmetodernes indvirkning på levnedsmidlernes værdi.

Disse kendsgerninger, som den enkelte vegetar normalt kun udnytter i begrænset udstrækning, bør være vort primære grundlag for valg af fødemidler og tilberedning af disse. Dette gælder ikke mindst, når vi har ansvaret for planlægningen af ernæringen for børn, gravide, diegivende og gamle. Som eksempler på ernæringsproblemer, som endnu kun er sparsomt belyst af videnskaben, kan nævnes:

— Hvorledes bør de enkelte måltider være sammensat og tilberedt?

— Hvor mange måltider bør vi spise pr. døgn?

— Hvor meget bør vi spise ved de enkelte måltider?

— Hvilken værdi har fastekure?

— Hvilke langtidsvirkninger har fødemidlernes indhold af syntetiske hjælpestoffer?

På de områder, hvor videnskaben endnu ikke kan give os fyldestgørende oplysninger, er vi henvist til at støtte os til vor sunde fornuft, til registrering af vort legemes reaktioner samt til informationsmateriale fra de personer, der føler sig kompetente til at udtale sig om problemerne. Denne lægmandsviden må vi i vore aktiviteter holde skarpt adskilt fra den naturvidenskabelige viden, idet sidstnævnte næsten altid er langt bedre underbygget og kritisk gennemarbejdet end førstnævnte.

Interesse og respekt for vegetarismen

Hvis vi vil skabe interesse og respekt for »den vegetariske tanke« og den praktiske vegetarisme, må det idémæssige grundlag primært være det etiske, og det praktiske grundlag primært være alt det, der er i overensstemmelse med videnskaben. Vi bør stræbe efter, at alle vore udadrettede aktiviteter — primært foredrag, tidsskrifter og bøger — er så objektive og saglige, at vi med største glæde præsenterer vore aktiviteter for videnskaben og indlader os i frugtbar diskussion med dens repræsentanter.

»Dersom nogen kan overbevise mig om, at jeg ikke har ret, vil jeg med glæde skifte mening, thi jeg søger efter sandhed, ved hvilket der endnu aldrig er gjort fortræd.« —

Marcus Aurelius.

En kur med AGAR-AGAR?

Eduard A. Brecht, Tyskland.

I dr. Hanisch's Mazdaznanskrifter anbefales en kur med Agar-Agar mod nervesvækkelse og nervøs udmattelse. Waerland anbefaler i sin Waerland-terapi en kur med Agar-Agar som værdifuld tilsætning til en fastekur med råsafter. En sådan tilsætning er efter min opfattelse helt rigtig. Ved faste udtærer kroppen sine stofskifteslagger og også sit fedt- og cholesterinoverskud. Det derved frigjorte æggehvidestof bruger kroppen hovedsagelig til at vedligeholde ferment- og hormondannelsen, fordi det nu er blevet påtrængende opgaver for den sultende krop. Men til ferment- og hormondannelse har kroppen brug for sporelementer. For at sikre sig at disse ikke bliver taget fra knogle- eller bruskdannelserne er det virkelig tilrådeligt at forbinde en fastekur med en Agar-Agar kur. Den tidsbegrænsede faste er yderst gavnlig, men der er fare for en lettere udrydning af mineralerne. Det må forhindres, thi netop ved fasten skal organismen have rigeligt med sporelementer, således at den ved deres hjælp kan understøtte ferment- og hormondannelsen.

For at undgå enhver misforståelse: en Agar-Agar kur behøver nødvendigvis ikke at være forbundet med en fastekur. Jeg har kun for en fuldstændigheds skyld omtalt Waerlands fastekur, som han har forbundet med en Agar-Agar kur. En Agar-Agar kur kan udmærket være en kur for sig. Det kommer an på det enkelte tilfælde og på lægens råd.

Mange af mine læsere har berettet om fine resultater i forbindelse med benbygning og brusksystemet.

Til denne kur tager man en strøget teskefuld pulveriseret Agar-Agar og blander denne til en pasta sammen med lige så meget ægte honning. Denne pasta tygges grundigt. Synes man, det er svært at få sunket, kan man drikke en kop varm urtete til. Efter nogle minutters forløb spiser man et modent æble. Dette kan gøres ca. 2—3 gange om dagen. Den første portion tages om morgenen på fastende hjerte, den anden mellem måltiderne og den sidste, før man går i seng. I stedet for honning kan man mose en banan og blande den med Agar-Agar. Herefter tages også et modent æble.

Agar-Agar honning-banan pastaen kan tilberedes på een gang for hele dagen.

Denne kur skal gennemføres i ca. 3 uger og om nødvendigt gentages.

Til denne kur må kun bruges det naturlige, ublegede Agar-Agar, hvis farve er *grå*.

Hvad, der ellers er i handelen, er kemisk renset og hvidt.

Formålet med den støvfine pulverisering er at gøre den kostbare droge fuldstændig tilgængelig for på bedste måde at kunne udnytte den medicinsk, ernærings-fysiologisk og gastronomisk.

Oversat r. s.

Ukrudt er en plante, hvis fortrin endnu ikke er opdaget.

☆

»Nu kan man snart kurere alle sygdomme,« sagde dr. X. »Fremtiden ville være håbløs for os læger, hvis vi ikke havde bryggerierne, levnedsmiddelforfalskerne og spritfabrikkerne.«

☆

Den, der søger fejlfri venner, forbliver venneløs.

☆

Drager stiger højest mod vinden — ikke med den.

Winston Churchill.

Verdens eneste vegetarhjem er bygget i Holland

Bets Bonde Jensen.

Medens nogle danske vegetarer er i færd med at undersøge mulighederne for oprettelse af et hjem for ældre vegetarer, har man i Holland allerede nået en milepæl. I byen Oosterbeek i nærheden af Arnhem har man bygget et helt igennem moderne alderdomshjem, som blev taget i brug i marts 1968. Og dog var det ligesom nu i Danmark kun nogle få idealistiske vegetarer, som i sin tid måtte kæmpe sig frem.

Under den anden verdenskrig faldt redaktøren af forbundets blad, en 60-årig pensioneret lærer, J. H. Bolt, en dag over et lille læserbrev. I læserbrevet blev der gjort opmærksom på nødvendigheden af oprettelsen af et hjem for ældre vegetarer, som på grund af deres livsanskuelse havde behov for et sådant hjem.

Ideen betog i den grad lærer Bolt, at han omtalte læserbrevet over for Vegetarforbundets bestyrelse i den faste overbevisning, at man ville blive lige så begejstret som han selv. Det gik stik modsat. Bestyrelsen svarede kort og godt, at man havde andet at gøre end at interessere sig for sligt. I stedet for at give op gav den ligegyldighed hr. Bolt blod på tanden. Han henvendte sig i bladet til læserne. Resultatet var overraskende. Tiden var åbenbart mere moden nu end dengang, hvor det første lille læserbrev var forblevet ubesvaret. Han fik løfte om økonomisk støtte fra flere sider. Det gav stødet til oprettelse af en komité, som yderst praktisk omfattede en tekniker, en mægler, en kasserer og redaktøren selv.

Det lykkedes i løbet af et par år at samle 100.000 gylden i rede penge og i obligationer. Et beløb, som dengang var en udmærket begyndelse. I første omgang var det meningen at undersøge, om man kunne finde et stykke jord samt et hus, som egnede sig til formålet. Efter en lang tids søgen fandt man endelig to ældre huse midt i de dejligste og skovrige omgivelser i Oosterbeek. Målet var nået.

I oktober 1958 indviedes verdens første vegetarhjem med få beboere. Antallet voksede efterhånden til fyrre, og nu var der ikke plads til flere.

Tiden gik. Moderne hvilehjem skød op som paddehatte i hele Holland. Vegetarhjemmet svarede ikke længere til de moderne krav, og ventelisten voksede foruroligende.

Tanken om en større bygning blev en naturlig følge af forholdene. Som danskerne gør det for tiden, undersøgte man alle muligheder. Resultatet blev den nuværende dejlige store bygning, som ligger på samme grund som de gamle huse. Det ene af disse, »Omershof«, er lejet ud som vegetarisk pensionat, mens det andet vil blive revet ned.

Staten har ydet lån, og kommunen har tilbudt at garantere for renters afdrag; men det sidste vil være ensbetydende med, at kommunen får ret til at have en finger med i spillet. Foreløbig er der dog ikke fare for indblanding.

Ventelisten her i Holland er på flere hundrede. I selve hovedbygningen bor 100 mennesker (ægtepar plus enlige), desuden er tretten bungalows lejet ud. Det har vist sig, at der her opfyldtes et stort behov. Der findes omkring 2000 vegetarer i Holland, som er medlem af vegetarforbundet, af en befolkning på ca. 12½ mill. I Danmark er medlemstallet ca. 700 i forhold til et befolkningstal på 4½ mill. Mon det så ikke skulle kunne lykkes for danskerne at starte på samme måde i en eller to store villaer? Det er umagen værd at fortsætte forsøgene. Det har hollænderne givet os et klart bevis på.

Hvad er mensendieck-gymnastik?

Ebba Heyman, M. A.

Denne form for gymnastik vinder stadig større udbredelse, specielt i Holland og i de skandinaviske lande. Der undervises kun i meget små hold, fordi man søger at finde frem til og tager hensyn til, hvad den enkelte behøver for at få en god holdning og for at kunne bevare den op gennem årene.

Det sker ved, at man opøver de muskelgrupper, der af en eller anden grund er for svage, og afspænder dem, der er for kontraherede eller »stramme«. Man lærer kun at bruge de muskler, der er nødvendige i en bevægelse og afspænder de andre. Det er et hovedformål at rette de mere eller mindre fremtrædende fejl, som med årene indsniger sig hos os alle, f.eks. rundryggethed, forskellig højde på skuldrene, indfaldent brystben, en bækkenholdning, der lader maven falde frem og synes større, end den er o.s.v.

Man bliver ofte forbavset over at se, at man virkelig kan få en bedre holdning, føle sig friere i sin optræden; ofte influerer dette også gunstigt på psyken. Dr. Mensendieck sammenligner dette arbejde med billedhuggerens; det er her blot ens eget legeme, der formes.

Der tages også i høj grad hensyn til vejrtrækningen. Hele arbejdet med denne form for gymnastik får en gunstig indflydelse på ens helbred.

Når kendskabet til muskulaturen øges, bliver bevægelserne efterhånden af sig selv rigtige, så man uden at tænke over det bevæger sig på den rigtige måde. Bare det at sætte sig, gå, løfte, bære, bliver uvilkårligt udført sådan, at disse bevægelser i sig selv virker som opøvelse af musklerne.

Hjem for danske vegetarer

Det er meget interessant at læse omstående læserindlæg vedr. »Hjem for ældre vegetarer« i Holland, for opbygningen ligner meget de retningslinier, som der har været arbejdet efter her i Danmark. Flere samtaler med stats- og kommunal-embedsfolk, bestyrker os i troen på, at det også skal lykkes her i Danmark at skabe et hjem for vore ældre vegetarer!

De offentlige myndigheder ser ikke helt velvilligt på at yde hjælp til etablering af plejehjem i gamle bygninger, men fra donatorer og arbejdsudvalgets side hylder man princippet, at man må lære at kravle, inden man kan gå.

Der skal ganske vist kun skaffes ca. 6 pct. til opførelse af nybyggeri, men selv om der er udsigt til en stor testamentarisk gave til formålet, og der foreligger 50 underskrifter fra interesserede, er det ikke nok. Der må en øjeblikkelig økonomisk indsats til, før der er mulighed for at stikke spaden i jorden.

P. u. v.

P. Th. O.

SAMFUNDET DISKRIMINERER ikke-rygere

Folk, der ryger, tvinger ikke-rygere til at ryge »passivt«!

Den ikke-ryger, der opholder sig i et godt cigarettilrøget rum, en rygekupé i myldretiden, et trangt værksted, et restaurationslokale hævdes for hver time at inhalere lige så megen nikotin-, tjære- og kulosholdig røg som den, der ryger 4—5 cigaretter.

Berlingske Tidende.

Er tiden nu ikke moden til, at de få rygere ved enhver lejlighed bliver gjort opmærksom på, at det er både hensynsløst og uopdragent at påtvinge andre deres røg? Det er endnu ikke gået op for dem, at de i virkeligheden *tvinger* deres omgivelser til at ryge »passivt«. En grund kan være, at samfundet har favoriseret rygere og diskrimineret ikke-rygere. Det er da meningsløst, at 4 rygere i et lokale skal forpeste luften for de øvrige 21 ikke-rygere. Men indtil nu har kun få ikke-rygere turdet gøre indsigelse. Det er blevet accepteret, at rygeren selvfølgelig bare skulle ryge. Hvor mange oplever ikke jævnligt, at en gæst efter at have taget cigaretten frem og efter at have tændt tændstikken spørger: »Må jeg have lov at ryge?« Det er den høflige gæst. Hvad svarer de fleste, selv om de ikke mener det? »Ja, naturligvis!«. Så har vi den uhøflige gæst. Han tager blot cigaretten frem, tænder den og ryger uden videre bemærkninger.

Den betænksomme gæst og det betænksomme menneske, som er ryger, ser sig diskret om i lokalet. Ser han ingen askebægre, lader han simpelthen være med at tage cigaretten frem.

Konklusion: Vil De ikke have røg i Deres stuer og dermed også i Deres lunger, så fjern alle askebægre. De betænksomme rygere, De har som gæster, vil ikke tage cigaretten frem.

Spørger den høflige men ikke betænksomme gæst: »Må jeg have lov at ryge?«, svarer De modigt, at røgen desværre generer Dem meget, men at Deres gæst naturligvis er velkommen til at ryge på altanen, ude i haven eller på toilettet.

Til den uhøflige gæst kan De sagtens sige, hvis han uden at spørge tænder sin cigaret: »Vi er allergisk overfor røg, men De er selvfølgelig velkommen til at gå ud på altanen, haven eller toilettet og ryge«. De kan evt. vise ham ovennævnte citat fra Berlingske Tidende, så skal han vist være meget hensynsløs for ikke at forstå Deres opfordring, eller lad simpelthen citatet forstørre og hæng det op i entreen.

For at gæsten ikke skal fornemme en negativ stemning i hjemmet, så hæng et pænt lille skilt uden på toiletdøren med den positive tekst: »Her må ryges«.

Hvis mange følger denne lille opfordring, vil det sikkert ikke vare længe, før vi har mere ren luft i de lokaler, vi opholder os i. Vi hjælper derved ikke kun os selv, men også rygeren, idet vi er med til at nedsætte cigaretforbruget for ham, men sidst, men ikke mindst, ikke-rygere bliver vist hensyn.

»Mod,« siger du, »i vort samfund kræves der kun mod til at sige sandheden; derfor lyves der også så meget.«

Til eftertanke - i dag!

Ungdom er ikke en bestemt periode i livet; det er en sindstilstand — det er viljekraft — evnen til fantasi, en sjæls rigdom, modets herredømme over frygten, eventyrlysten over mageligheden!

Ingen ældes ved at leve et vist antal år. Folk ældes kun, når de glemmer deres idealer. År rynker huden, men at miste evnen til at begejstres rynker sjælen.

Sorg, tvivl, mangel på selvtillid, frygt og fortvivlelse — det er de hurtigste alternativer til de lange, lange år, der bøjer hovedet og fører den levende sjæl tilbage til støvet.

Enten 70 eller 16 — ethvert levende hjerte elsker underet, betages af stjernerne og det uendelige, udfordrer uforfærdet skæbnen og har en uudtømmelig barnlig interesse for »hvad så?«.

Du er så UNG som din TRO, så GAMMEL som din FORTVIVLELSE. Så længe dit hjerte kan modtage indtryk af skønhed og glæde, mod, styrke, kraft fra denne jord og fra det uendelige, så længe er du ung, men når kræfterne er udtømte, og pessimismens is har lejret sig om dit hjerte, så først er du gammel.

Hørt og læst

Ved et selskab:

— Min søn skal ikke være soldat. Han skal ikke være skyld i mord.

Jamen, De gør Dem jo selv skyldig i mord.

— Jeg? Næh, hør nu her!!!

De er da skyldig i mord på dyr.

— Det er dog det værste, jeg er blevet beskyldt for. Jeg har aldrig, aldrig gjort et dyr fortræd. Jeg er tilmed en stor dyreven, medlem af flere dyreværnsforeninger.

Hvad sidder De og spiser nu?

— En dejlig flæskesteg.

Jamen, så er De jo også medskyldig i drabet på den gris.

— Den har jeg skam ikke taget livet af.

Nej, men De har skabt baggrunden for drabet, er det ikke meget værre?

Tavshed — — —

LÆSERNE SPØRGER

Ost og kalveløbe

Da jeg har læst, at der ved fremstillingen af ost bliver brugt kalveløbe, kan jeg slet ikke mere spise ost. Er det virkelig sandt, hvad jeg har læst. *k. n.*

— — —

Ja, vi må desværre bedrøve Dem, det er rigtigt, hvad De har læst. I alle løbeoste bruges kalveløbe. Enzymet Chymotrypsin, som udvindes af kalvens løbemave, bruges ved fremstilling af løbeost for at få denne til at koagulere. Man eksperimenterer med fremstilling af oste via vegetabilske enzymer, men det er endnu på forsøgsstadiet. Dog menes det, at man i løbet af forhåbentlig et par år vil kunne fremstille ost uden animalske enzymer. De fremstilles i Østen, hvor muhamedanerne er aftagere. Vi har talt med en kemiingeniør, som står for en afdeling for enzymproduktion, han havde netop et stykke ost fremstillet via vegetabilske enzymer. Han fortalte, at osten smagte dejligt.

Så vi må foreløbig nøjes med at glæde os til, at det om få år vil være muligt at dække et ostebord uden at skulle tænke på kalveløbe. Indtil da må vi nøjes med surmælksostene og gedeost, som også er meget sundere og mere fordøjelige. *g. s.*

SUND MAD

Få den nye vegetariske kogebog demonstreret i Deres hjem uden købetvang. — Ring til:

stud. Axel Christensen
Gustav Adolphsvej 13, Lyngby.
Telf. 87 59 15.

MARERIDT

Nedenstående tankevækkende artikel fandt jeg i et skoleblad, »NEMLI'«, fra Thisted. Med redaktionens tilladelse gengives den hermed:

Vil transplantationskirurgiens videre udvikling få langt mere vidtgående og katastrofale konsekvenser for menneskehedens fremtid end atomenergiens opdagelse og »nyttiggørelse«? Dette spørgsmål kan ingen på nuværende tidspunkt besvare med blot nogenlunde sikkerhed, men man har jo da lov til at gisne, og en skribent i et engelsk lægetidsskrift, en doktor N. H. Nelson, har i en vision forudset det mareridt, der efter hans mening kan blive et højst uhyggeligt fremtidsperspektiv. Selv har jeg i længere tid næret nøjagtig de samme betænkeligheder ved transplantationsforsøg på såvel mennesker som dyr og vil gerne her have lov til at forklare, hvad det er, der især ængster dr. Nelson og mig.

Først og fremmest er der det vitale spørgsmål om det såkaldte dødskriterium, hvilket i parentes bemærket vil sige afgørelsen af, hvornår et menneske må siges at være afgået ved døden. I de gode, gamle dage hed det, at »når hjertet ikke slår mere, og der ikke drages ånde«, er alt liv udslukt, men så længe har transplantationslægerne skam ikke tid til at vente, hvis de med held vil give en alvorligt syg patient et andet og bedre hjerte. I så fald skal dette nemlig tages ud, inden åndedrætsvirksomheden og blodcirkulationen er ophørt, og det vil med andre ord sige i et slags ingenmandsland mellem sikkert liv og sikker død. Efter min mening bør en læges ansvarsfølelse over for sin patient netop være på sit højeste, når denne er bevidstløs, og ingen læge vil i fremtiden kunne yde sit bedste for en sådan patient, hvis han samtidig nøje skal overveje, på hvilket tidspunkt det vil være mest hensigtsmæssigt at fjerne vedkommendes hjerte, nyrer eller lunger til transplantationsformål. Og hvis hospitalspatienterne hele tiden skal ligge og spekulere på, hvornår det behager sygehuslægerne at bortoperere livsvigtige organer, vil det nok ikke vare længe, før de allerfleste mennesker foretrækker at dø i deres egne senge.

Hertil kommer det alvorlige problem med fremskaffelse af det fornødne antal donorer, når først de planlagte transplantationscentrer er blevet oprettet. Enhver må da kunne sige sig selv, at efterspørgselen — især hvad hjerter angår — vil stige støt, og lovgivningsmagten vil derfor snart se sig nødsaget til at dekretere, at alle åndssvage og sindsyge personer er at betragte og behandle som ikke-levende, ligesom alle kriminelle individer, som er blevet idømt mindst fem års fængsel, passende kan sone deres brøde og derved tjene samfundet bedst ved at aflevere alle deres livsvigtige organer efter at have fået en bedøvende eller dødbringende indsprøjtning. Snart vil også de store forbryderbander begynde at interessere sig for dette foretagende, for når først den eneste sikre vej til rigdom bliver kroppe, må leverancerne naturligvis sættes op. I udvalgte og presserende tilfælde kan der meget let arrangeres ulykker af forskellig art på intetanende ofre. Offentligheden behøver slet ikke at få kendskab til den slags smudsige affærer, og lægerne har som bekendt altid haft stor erfaring i at lukke deres øjne og øren for ubehagelige kends-

(fortsættes side 14)

Nye undersøgelser over mineralstofskiftets ernæringsmæssige betydning

Af dr. phil. Bernhard Spur

Mineralstofskiftets betydning i ernæringen er indgående behandlet i en publikation i det lægevidenskabelige tidsskrift: Clinical Physiology, med titlen: A Fundamental principle in Nutrition, vinter 1963—64 i USA. Et kortfattet referat af arbejdet fremkom i Pharmaceutisk Tidende nr. 24, pg. 540—542, 1966, under titlen: Mineralstofskiftets Betydning.

De flerårige forsøg, der danner grundlaget for den amerikanske publikation, omfatter indgående studier over mineralstofskiftet ved talrige analyser af urinprøver fra gigtpatienter, der behandledes med mineralrig diæt, væsentlig bestående af frugt og grøntsager med udelukkelse af proteinrige fødemidler som al slags kød, æg og fisk. Forud for disse undersøgelser blev urinprøver fra spædbørn ernæret med modermælk og komælk analyseret og sammenlignet. Ved disse analyser blev i særlig grad lagt vægt på at undersøge, hvorledes den af naturen udvalgte kost, modermælken, kunne karakteriseres ved en urinanalyse. Det viste sig, at urinen fra et modermælkernæret barn reagerede neutralt eller svagt alkalisk med en ph på mellem 7,0 og 7,5, men vel at mærke uden tilstedeværelse af ammoniak. På komælken blev urinen derimod stærkt sur, i enkelte tilfælde med et ph helt ned til 4,6 eller tæt ved grænsen for, hvad nyrerne kan tolerere. Et andet karakteristisk træk er forholdet mellem kvælstofmængden hidrørende fra urinstof og den samlede kvælstofværdi. Dette forhold — som i den amerikanske afhandling er benævnet »the combustion rate«, som man måske på dansk kan kalde forbrændingskvotienten, viste hos modermælkernærede børn et tal på op til 93 pct., medens det ved komælkernærede falder helt ned til 81 pct. og i et enkelt tilfælde helt ned til 71 pct., eller med andre ord viser en mangelfuld nedbrydning af proteinerne og giver mulighed for dannelsen af urinsyre etc.

Adskillige analyser af urin fra kalve på komælk viste den smukkeste overensstemmelse med baby'ernes urin på modermælk. Urinen var neutral eller svagt alkalisk uden tilstedeværelse af ammoniak, og »the combustion rate« var ca. 90 pct. eller en smule under.

Ved de fortløbende urinanalyser af gigtpatienter på den strenge frugt-grøntsags diæt var det en vis tilfredsstillelse at konstatere, at da patienterne efter tre til fire måneders forløb var helt frie for gigtsymptomer, viste deres urin smuk overensstemmelse med babykalveurinerne, nemlig: neutral eller svagt alkalisk uden ammoniak og med en høj »combustion rate«.

Det er bemærkelsesværdigt, at man på en mineralrig kost som anvendt ved forsøgene, var i stand til at opnå kvælstofbalance på så lavt et proteinkonsum som 35 g/dag. I denne forbindelse skal det anføres, at Hindhede allerede i 1926 fandt, at et forsøgsindivid levede i lang tid i bedste velgående på 20—25 g protein pr. dag. Kosten bestod af kartofler alene, og det er et kendt faktum, at disse ved siden af et lavt proteinindhold indeholder store mængder af mineraler. Hegsted et al. påviste i 1946, at 30 g protein pr. dag gav 30 pct. sikkerhedsmargin, så det virkelige proteinminimum skulle ligge på ca. 33 g/dag. Den eminente biokemiker Ragnar Berg fastslog i 1931 ved overordentlig mange grundige forsøg, at ved tilstrækkelig forsyning af mineraler i kosten ville et proteinindhold af 25—30 g/dag sikre kvælstofbalance.

Et tilskud af den rigtige mængde velafbalancerede mineralsalte, som man f. eks. finder den i naturligt drevne frugter og grøntsager, har åbenbart en udpræget sparende virkning på forbruget af proteiner. Forklaringen på dette er givet i det følgende af nærværende afhandling. Det er beklageligt, at de nævnte forskeres velunderbyggede resultater er blevet overset og glemt. Det almindeligvis antagne krav på ca. 70 g protein pr. dag for en voksen person af gennemsnitsvægt har kun ringe værdi, fordi mineralernes afgørende rolle i proteinstofskiftet ikke er taget i betragtning ved fastsættelsen af dette tal.

Så tidligt som i 1907 fandt den amerikanske forsker Chittenden, at selv atleter, der udfører strengt fysisk arbejde, med et fornuftigt anlagt kostprogram klarede sig bedst ved et forbrug af 50 g protein pr. dag. Han var dog ikke klar over mineralernes store betydning for proteinstofskiftet, men påviste den uheldige indflydelse på stofskiftet ved brugen af for meget protein i den daglige kost.

Da nyere undersøgelser har bekræftet redegørelsen for mineralstofskiftets betydning for gigt og beslægtede lidelser, resumeres i det følgende grundprincipperne i mineralstofskiftet, som i det væsentligste er klarlagt ved Ragnar Berg's banebrydende undersøgelser.

Mineralerne kan deles i to forskellige grupper:

1. De mineraler, der opretholder den elektrolytiske balance i legemets celler og vædsker (blod, lymfe etc.) og i det væsentlige indbefatter Calcium, Magnium, Kalium og Natrium.

2. De såkaldte sjældne mineraler med specielle funktioner som f. eks. kobber, der har betydning for assimilation af jern og cobolt, der er nødvendigt for dannelsen af vitaminet B 12, etc. etc.

Ved den fuldstændige nedbrydning af proteiner, der til stadighed foregår ved udskiftning af gamle celler med nye, opstår der fri fosforsyre og svovlsyre, der øjeblikkelig må neutraliseres, da organismen ikke kan tolerere tilstedeværelsen af disse stærke uorganiske syrer. I denne neutralisationsproces spiller mineralerne af gruppe 1. en afgørende rolle med dannelsen af neutrale, opløselige salte, der kan udskilles uden vanskelighed gennem nyrerne i urinen. Da det civiliserede menneske ofte fejlagtigt bruger proteiner som energikilde, vil den fuldstændige nedbrydning af disse lægge beslag på yderligere forsyning af de nævnte mineraler.

Forsynes fordøjelsesprocessen nu ikke tilstrækkeligt med mineraler i kosten, må organismen hjælpe sig på anden måde for at uskadeliggøre de nævnte uorganiske syrer. Derfor nedbrydes en del af den tilførte protein til basisk reagerende stoffer som purinbaser o. l., der neutraliserer de uorganiske syrer. Ved denne proces stiger selvsagt behovet for proteiner i den menneskelige ernæring, men der dannes komplekse, uopløselige stofskifteprodukter, som følgelig ikke normalt kan udskilles gennem nyrerne i urinen. En anden regulering er dannelsen af ammoniak, men denne proces forårsager for det første store osmotiske tryk i nyrerne og dernæst svigter den før eller senere, fordi den overbelastes. Den må nærmest betragtes som en nødhjælp, som man ikke bør være afhængig af hele tiden. De nævnte uopløselige stofskifteprodukter opsamles i bindevæv, muskler og led og må antages at danne grundlaget for gigt og beslægtede lidelser.

Det er påstået, at det var mineralerne, som i den gennemførte strenge frugt-grøntsags-diæt opløste de opsamlede stofskifteprodukter, der må antages at danne grundlaget for fremkomsten af gigt. For at underbygge denne påstand er der gennemført en række forsøg med gigtpatienter, som i stedet for en speciel diæt har fået et tilskud af mineraler til deres almindelige kost. Det drejer

sig væsentligst om salte af de fire mineraler Ca., Mg., K. og Na., som regulerer den elektrolytiske balance i legemets vædsker, inclusive blod og lymfe. De er givet i det forhold, hvori de findes i naturligt drevne frugt og grøntsager. I mange tilfælde blev patienterne ved denne behandling lidt efter lidt befriet for gigtsymptomerne. Dette harmonerer godt med det af adskillige lægespecialister påviste faktum, at gigtpatienter hjælpes ved drikning af vand fra naturlige mineralkilder.

Den gamle i det væsentligste ignorerede lægevidenskab forstod, at gigt forårsagedes af uopløselige stofskifteprodukter, der så søges elimineret ved primitive metoder, som den moderne lægevidenskab ser ned på. Ved anvendelse af moderniserede former for den gamle lægevidenskabs metoder helbredes imidlertid gigttilfælde både i New York og London af wienerlægen Bernard Aschner's elever. Man kendte ikke årsagerne til opsamlingerne af de uopløselige stofskifteprodukter, men den moderne biokemi kaster lys over dette mysterium ved at påpege mineralernes rolle i dette spørgsmål.

De seneste forsøg har endvidere vist, at sygdomme som Grå Stær og Grøn Stær ofte reagerer gunstigt på en behandling med mineralsalte. Dette synes at antyde, at de nævnte sygdomme også har noget at gøre med opsamling af uopløselige stofskifteprodukter, henholdsvis i øjelinsen (måske urinsyrekrystaller) og ved selve øjeæblet, hvorved kanalen for eliminering af vædsken, der udskilles inde i øjet, tilstoppes. Helbredelse ved tilskud af mineralsalte går naturligvis ret langsomt for sig.

Det er en almindelig antagelse, at føden sædvanligvis indeholder rigeligt af de mineraler, der betinger den elektrolytiske balance i legemet. Indgående undersøgelser viser imidlertid, at dette ikke er tilfældet. Forsøgene med mineralbehandling har til overflod vist, at det civiliserede menneskes kost ofte er meget fattig på de nødvendige mineraler, ikke mindst fordi føden ved forkert behandling er udsat for en konstant afmineralisering.

Den logiske følge af resultaterne ved behandling med mineralsalte synes at være, at de ovenfor nævnte lidelser alle må betragtes som sygdomme fremkaldt af mineralfattig ernæring. Grunden til, at dette ikke tidligere har været forstået, ligger sandsynligvis i, at lægevidenskaben har støttet sig til kliniske metoder og undladt at nærme sig problemerne ad biokemisk vej, hvor løsningen tilsyneladende ligger. De meddelte tilfælde er en lille del af de tilfælde, som haves.

I den originale afhandling om mineralstofskiftets betydning for ernæringen, offentliggjort i USA, var virkningen af den mineralrige kost, som omtalt i det foregående, kontrolleret gennem en speciel urinanalyse, som klargør mineralstofskiftet. Dette har desværre ikke kunnet gennemføres i de seneste forsøg med mineralsalte.

MARERIDT

Fortsat fra side 11:

gerninger, hvis blot de kan få lov til uhindret at eksperimentere med levende væsener.

Omkring år 2000 vil den dag komme, da man ikke længere lader sig nøje med enkelte organer til transplantation. Til den tid er lægerne nemlig blevet så fantastisk dygtige, at de vil være i stand til at forsyne et hvilket som helst hoved med et andet menneskes krop. Samfundet bliver da ganske automatisk delt op i en lille lægeadel samt et stort donorproletariat, og lægerne verden over vil da med et slag være så at sige udødelige, altid i god fysisk og erotisk form og ved fortræffeligt helbred, idet de blot hvert tyvende år kan forsyne deres gamle hoveder med kroppe fra ganske unge mænd og kvinder. Totale krige vil man i sagens natur helst undgå, og i stedet for arrangerer man

med passende mellemrum små militære sammenstød rundt omkring i verden, hvorved det bliver muligt at fremskaffe det nødvendige donormateriale. Sessionspersonalet får ordre til kun at udtage personer, der er absolut sunde og velegnede til formålet, og delikventerne skal være mellem seksten og atten år for at kunne opfylde alle betingelser for at blive taget til soldatertjeneste. Ved hver udtagelse afsiges der i realiteten en dødsdom, idet det er myndighedernes mening, at så mange af soldaterne som muligt skal skydes under en skinkrig — og det helst i hovedet, da det jo er deres kroppe, som skal bruges til et andet og »bedre« formål.

Ja, men den slags skurkestreger går lægerne da ikke med til, vil de fleste mennesker sikkert sige! Derfor vil vi i næste nummer af skolebladet beskæftige os lidt med de uhyggelige og forbryderiske eksperimenter, der i lægevidenskabens hellige og ukrænkelige navn blev foretaget under den sidste verdenskrig.

Henrik Aarøe.

Ny vegetarisk kogebog

Nora Thomsen:
SUND MAD
Dansk Bogforlag, 79,50 kr.

Det vil afhjælpe et stort savn hos mange, at eksam. husholdningslærerinde og flerårig køkkenchef på Skodsborg Badesanatorium *Nora Thomsen* har skrevet en omfattende vegetarisk kogebog, som lige er udsendt af *Dansk Bogforlag.*

Indholdet er meget varieret begyndende med forskellige former for sund morgenmad, derpå følger smørrebrød, sandwiches, pindemadder, ost og frugt, osteretter, grønsagsretter, frysning af vegetabilske retter m. m.

Man vil her kunne hente inspiration til velsmagende retter og traktementer for vegetarer, og ikke mindst vil der blive mulighed for at »lokke« kødspisere omend ikke i første omgang til at blive vegetarer så dog at få dem til at supplere menuen med vegetariske retter.

For mange vegetarer har det sikkert ofte været et problem, hvad de skulle servere for kødspisende gæster uden at disse skulle føle noget savn. Dette problem er nu løst.

Der er et glimrende afsnit om frugt og grøntsagers betydning, vegetarer ved sikkert det meste af det, men det er godt at få det gentaget. For de mange ikke-vegetarer, der vil købe denne omfattende bog som et værdifuldt supplement til deres øvrige kogebøger, vil dette lille afsnit have værdi. Det er jo mere og mere en realitet for de fleste ansvarsbevidste husmødre, at det ikke kun er et spørgsmål om *velsmagende* mad, men også et spørgsmål om *sund* mad.

At enhver vegetar vil ønske sig bogen er vist uden for enhver tvivl, en glimrende idé er det også at bruge den som gave også til kødspisere — en idé til bryllupsgave.

Værdifulde er også de mange illustrationer, ikke mindst farveillustrationerne, som omgående giver lyst til at gå i gang med de lækre opskrifter. Man kunne ønske sig flere oplysninger om fødevarernes vitaminindhold, deres mineralindhold og øvrige næringsstoffer samt evt. baser og syrer. Der er tabeller over kalorier og proteiner, men disse burde have været suppleret med ovennævnte oplysninger. Men måske vil forlaget lade en sådan omfattende tabel udkomme som et supplement til indklæbning bag i bogen? Et sådant initiativ ville hilses med glæde af mange.

Indbindingen er solid og praktisk, papiret i fineste kvalitet, hvilket har stor betydning for en kogebog, som vil blive brugt flittigt.

g. s.

VIDUNDER - MINERAL - BLANDINGEN

MINALKA

giver et tilskud af de nødvendige mineraler, som ofte er for dårligt repræsenteret i det civiliserede menneskes daglige kost.

En portion til 3 måneder koster kr. 19,- frit leveret.
En portion til 6 måneder koster kr. 36,- frit leveret.

Catskinplast, der roses af tusinder, arbejder særdeles godt sammen med MINALKA.
Til enkeltseng 85 cm×2 m kr. 28,-.
Til dobbeltseng 150 cm×2 m kr. 45,-.
Catskinplast er langt kraftigere end det gamle katteskind, og så fylder det hele sengen og lægges lige under lagenet.

Hvis Deres købmand endnu ikke fører MINALKA, kan De få det sendt fra:

civilingeniør
V. BERTELSEN
Lundely 14, Hellerup - Telf. (0143) HE 3378

Føres endvidere i Helsekostforretningerne: Helsekost, Råkostdepotet, Sanafer, Vegeta.

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 tørret 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. dagligt.

HIRSEFLÖCKLI »ZWICKY«
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollathmetoden. Hirsefløckli 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. dagligt.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«
Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgolliens 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. dagligt før maden. Fås også med vitamin E.

HVIDLØGTABLETTER »BÜRGER«
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.

PO-HO OLIE
den originale fra Sanitäts-Werk siden 1882, i hvide flasker a 12 ml med ægte koncentrat af rene aromatiske oliер.

SOLSIKKEOLIE »FAUSER«
Naturren koldpresset olie, som ikke er raffineret eller tilsat stoffer af nogen art. Stort indhold af linolsyre og vitamin E.

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 dagligt.

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

Vejlefjord højere Skole
Daugård - Telefon 23 og 122

Efterskole - Højskole - 3-årig realafdeling
8.—10. klasse

Moderne faglokaler - Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

USPRØJTET FRUGT!
Æbler: Cox Orange, Ingrid Marie, Laxton, Belle de Boskop, Pigeon m. fl.
N.B.: Leveres nu i papembl.

IVAR FOGED
»Staus Møllegård«
5993 Landet Tåsinge - Tlf. (09) 54 11 15

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).

URTEKUR,
THEER

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

HYBEN DADEL ABRIKOS ROSIN FIGEN SVESKE

Castus **SYDFRUGTERNE**
i pålægsplader
- et vegetabilsk helsekostprodukt -
- fremstillet af ren frugt -

Blandet FRUGT

Blandet FRUGT

UDEN KEMIKALIER - UDEN SUKKER - UDEN KOGNING
netto 135 GR.

SVESKE FIGEN ROSIN ABRIKOS DADEL HYBEN

Reumatikerbrød

500 g bio-kartofler skures godt, dampkoges med skræl, moses med gaffel, æltes sammen med 250 g, helst nymalet fuldkornsmel af rug eller hvede (grahamsmel) samt rigeligt med kommen. Det formes til en tyk pølse, som skæres i ca. 1 cm tykke skiver, der vendes i mel og trykkes så flade som muligt.

En eller to pander pensles let med koldpresset olie, sættes over svagt blus, således at »kagerne« nærmest tørrer langsomt. De må kun blive let lysebrune. Panden tørres af med køkkenrullen for hvert hold, der bages, og pensles igen. Brødet bliver bedst, hvis man lader dejen stå et halvt eller helt døgn. Opbevares indpakket i smørrebrødspapir og et klæde omkring — aldrig i kasse, men gerne i køleskab. Holder sig godt 1 uge, i køleskab i 14 dage.

Hjordene ved,
når hjem de skal
og går af græsgang da.
Men uklog mand,
han aldrig ved
på sin mave mål.

Havamal.

☆

Tilstrækkelig karakterstyrke til at leve sundt har kun de syge.

☆

Demokrati betyder ikke: »Du er ligeså god som jeg«, men: »Jeg er ligeså god som du«.

☆

Opdragelsen skal være streng og kærlig, ikke slap og kølig.

Joubert. (1754—1824).

☆

Dannelse er ingen viden, det er en væren.

C. Hostrup. (1818—92).

☆

Man kan elske uden at lide, når man elsker uden at rødme derover.

Alfred de Musset. (1810—57).

Dansk læge og helbredelse ved bøn

Læge Poul Gøtzsche:

— Jeg turde slet ikke være læge, hvis jeg ikke kunne regne med Guds hjælp. Jeg har tit oplevet, at Gud handler på sin egen måde uden om lægerne og apotekerne. Som læge har jeg set, hvor viist vort legeme er indrettet, og hvor afhængige vi er af vore sjælelige funktioner.

Civilingeniør Aage S. Hvolby:

Røgelse og kræft i næse-svælgrummet

Et nyt eksempel på, at organiske stoffer, der dekomponeres thermisk ved ophedning til høje temperaturer i luft, må vises særlig interesse som potentielle kræftfremkaldende stoffer, er beskrevet i artiklen: Sturton, S. D. og medarbejdere: »Etiology of Cancer of the Nasopharynx«, Canser 19, 1666—1669 (1966).

Af nævnte artikel fremgår, at kræft i næse-svælgrummet er årsag til 13 procent af kræftdødsfaldene i Hong Kong mod kun ca. 0,5 procent af kræftdødsfaldene i de fleste andre områder af Kina. Karakteristisk for forholdene i Hong Kong er, at rettroende buddhister og taoister daglig afbrænder røgelsespinde i hjemmet. Hyppigheden af nævnte kræftform er fundet at være relativ stor hos mænd, der har været udsat for røgelseslugt. I kondensater af røgen fra de pågældende typer røgelsespinde er fundet stoffer (nitrosaminer), der ved rotteforsøg er vist at kunne fremkalde kræft i næse-svælgrummet. Forfatterne antager i deres konklusion, at røgen fra visse typer røgelse kan være en faktor ved udvikling af kræft i næse-svælgrummet.

FORENINGS-NYT

Nytårsfest

Dansk Vegetar- og Råkostforening indbyder sine medlemmer og også gerne ikke-medlemmer til nytårsfest *lørdag den 25. januar kl. 18* i selskabslokalerne i .De berejstes Hus«, Emiliegade 7 (ved Vodroffsvej). — Der bliver serveret vegetarisk smørrebrød og kringle samt forskellige slags drikke efter ønske.

Foruden fin kunstnerisk underholdning med oplæsning og musik vil der blive forevist en svensk vandreudstilling om, hvordan man kan ernære sig sundt og billigt. Og til sidst bliver der spillet op til dans.

Prisen er sat til 25 kr. pr. person, og indmeldelse og indbetaling bedes sendt til næstformanden, Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brønshøj.

Februarmødet

finder sted *tirsdag den 25. februar kl. 19,30,* og denne gang skal vi prøve et andet lokale, nemlig Foreningen af 1860's lille sal, Nørre Voldgade 90, ved Nørreport station.

Da det ofte er svært for vegetarer at finde ud af, hvilken ernæringsform, der må anses for at være sundest for dem, vil vi arrangere en foredrags- og diskussionsaften over emnet: »Hvilken ernæringsform er sundest for vegetarer?«.

Ingeniør *Aage Hvolby* holder det indledende foredrag, hvorefter *Julia Vøldan* omtaler forskellige vegetariske kostformer. Ved den påfølgende diskussion vil ingeniør *Ib Schleicher* være ordstyrer.

Til slut vil *Sune Lindstrøm* vise os en film fra Kosmos Ferieby, Sjællands Odde, hvor foreningen vil afholde et nordisk sommerstævne i tiden 27. juli—3. august.

Nordisk Helsestævne
27. juli — 3. aug. 1969

Dansk Vegetar- og Råkostforening vil i samarbejde med Sveriges Vegetariske Forening og Hälsofrämjandet arrangere et stævne i Kosmos Ferieby, Klint, Sjælland, i ugen fra 27. juli til 3. august 1969.

Kosmos Ferieby har 120 sengepladser samt mulighed for camping og er meget smukt beliggende i et afvekslende terræn, der ligefrem indbyder til spadsereture og naturoplevelser.

Der vil hver dag blive afholdt mindst 2 foredrag, og ind imellem bliver der rig lejlighed til diskussioner, badning, spadsereture og selskabeligt samvær.

Fra tidligere afholdte stævner har man erfaring for, at disse fællesnordiske arrangementer giver meget stof til eftertanke, idet man ser de samme problemer belyst fra forskellig side, ligesom man får en bedre forståelse for de ting, som rører sig hos vore nordiske broderfolk indenfor det område, som vi samles om.

Reservér derfor allerede nu disse dage.

I fortsættelse af dette stævne arrangeres der et ungdomsstævne på »Bakkedal« ved Hillerød fra den 3.—10. august 1969.

Nærmere program for begge stævner i næste nummer af Vegetarisk Forum, hvor der forøvrigt også bringes en interessant artikel om Kosmos Ferieby skrevet af *Erik Gerner Larsson.*

Sune Lindstrøm, der er nært knyttet til Kosmos Ferieby, vil til mødet den 25. februar i Dansk Vegetar- og Råkostforening vise film og fortælle om dette sted.

Sekretæren.

Ungdomsafdeling
inden for Dansk Vegetar- og Råkostforening

Da der fra flere sider er foreslået, at man skulle forsøge at oprette en ungdomsafdeling inden for foreningen, bedes interesserede unge under 30 år sende et par ord derom til:

Inge Lorenzen,
Toftekærsvej 4, 2820 Gentofte.

Det er jo meningen, at der skal afholdes et ungdomsstævne på »Bakkedal« til næste sommer med unge fra Norge, Sverige og Tyskland. Vi skulle da gerne have en speciel ungdomsafdeling.

Bestyrelsen.

Girokortet

Med dette nummer følger girokortet for indbetaling af kontingentet for 1969. Da foreningens kasse er helt tom, efter at den lige klarede bogtrykkerregningen for sidste nummer af Vegetarisk Forum, vil vi være *meget taknemmelig for hurtig indbetaling,* og siger på forhånd *mange tak!* Kontingentet er stadig uforandret kr. 15,00 for enkeltmedlem og kr. 20,00 for ægtepar.

Julia Vøldan.

Til lykke med de 85 år

Bogtrykker *Wilhelm Date* med det snehvide hår og det elskelige smil har været en trofast vegetar i over 50 år — og har i dette lange tidsrum altid været parat til at tjene vegetarsagen og propagandere for den.

Som bogtrykker har Date i mange år trykket Vegetarisk Tidsskrift og andre vegetariske tidsskrifter. Duplikerede skrivelser var han også altid villig til at lave for foreningen, når det var tiltrængt.

Nu fylder Wilhelm Date 85 år søndag den 26. januar, og vi benytter derfor anledningen til at takke ham for hans store indsats for vegetarismen samt ønske ham en lys og god livsaften!

Julia Vøldan.

Bio-dynamisk kollektiv

Dette for at oplyse, at vi er en gruppe vegetarer, som arbejder med tanker på at danne et bio-dynamisk vegetarisk kollektiv i den skønne egn ved Lillebælt.

Til dette formål har vi set på et par velegnede landejendomme, hvorfra der fra første færd vil kunne komme indtægter ved udlejning af værelser og ved salg af gartneriprodukter.

Da vi tror, at flere har samme ønsker og tanker om os, og som nu skulle kunne realiseres, henvender vi os hermed til alle, som evt. er positivt indstillet for aktivt samarbejde ang. udførelsen af denne idé - enten som aktiv, delvis aktiv eller som passiv deltager, og som ønsker at være med som pionerer for den nye tid. Skriv efter nærmere oplysninger, eller lad os mødes så vi kan tale sammen om det.

Harry Kortsen,
Grundfør, 8382 Hinnerup.
Manuel M. Hejdun,
Idrætsvej 14, 5594 Strib.

HELSE-OPLYSNING

Fuglebakkevej 86 (hjørnet af Borups allé) linierne 8, 13, 38 og 39 samt Fuglebakkens S-station.

Torsdag den 23. januar kl. 20,00
Mensendieckgymnastikpædagog Ebba Heyman M. A.: Hvad er Mensendieck? Der vil blive lejlighed til at se nogle af de fundamentale øvelser. Dokumentariske billeder vil blive vist, hvor man kan se hvor meget en skikkelse kan forandres. I flere tilfælde kan selv en relativ skæv ryg rettes op.

Torsdag den 6. februar kl. 20,00
Astrolog Robert Hansen: Den 28. sept. 1968 kl. 18,00 gik planeten Uranus ind i dyrekredstegnet Vægten. Robert Hansen vil denne aften give en skitse af de uoverskuelige muligheder, reaktioner og omvæltninger denne planet i de kommende ca. 7 år vil udløse i det enkelte individs og menneskehedens helhedstilværelse.

Torsdag den 20. februar kl. 20,00
Civilingeniør V. Berthelsen: Mineraler og forkalkning.

Torsdag den 13. marts kl. 20,00
Margrethe Olsen: Evnen til at opfatte omverdenen.

(Øjenøvelser for langsynede vil blive demonstreret).

Efter foredragene bydes på urtete og hjemmebagt kage.

2. og 3. mandag i måneden kl. 20,00
Fysioterapeut Agda Ipsen: Psykiske perspektiver.

NYE KURSER I AFSPÆNDING BEGYNDER MEDIO JANUAR
10 instruktionstimer i enkle, smidiggørende, optrænende øvelser, samt afspænding, hvile- og arbejdsstillinger v. fysioterapeut Agda Ipsen.
Onsdag kl. 16—17 el. onsdag kl. 19—20, evt. torsdag kl. 15,30—16,30. Pris: kr. 70,-. Tilmelding: Taga 3543 (tirsdage og torsdage kl. 18—19).

C. V. HANSEN

taler hver måned om Hierarkiets arbejde, vil blive underbygget af Alice Bailey's bøger hos Käthe & Preben Larsen, Hjulmagerstien 4³ tv. S. ring 58 32 32, gratis adgang.

NYT FRA helse kost

TVP PLANTEKØD

NU I KØBENHAVN!

TVP plantekød er ideelt for alle vegetarer og tillige for alle, der skal passe på vægten. De bør unde Dem selv den oplevelse, det er at smage dette nye produkt.

helse kost

GOTHERSGADE 29 . Tlf. 12 21 74
GASVÆRKSVEJ 13 . Tlf. 31 21 74

TEOSOFISK SAMFUND

afholder offentlig møde i Nationalmuseet, Frederiksholms Kanal 12, hver måned. Brochure eller nærmere oplysning fås ved henv. til 58 32 32, Preben Larsen.

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,
spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg-produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Layodont 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

Kursteder, helsekostforretninger m. m.

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Tlf. (03) 26 55 62
Hillerød Øst

Vegetarisk spisning — Cafeteria

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

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.

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

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

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

Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem sender,
blot vi Deres ønsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST

8654 Bryrup - Tlf. (05) 75 71 11 - 200

Vi fører KUN
biodynamisk dyrkede varer

ÅRHUS
REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

Mejlgade 67 – Århus C
Tlf. (06) 12 66 18
Varerne sendes overalt

Vegt. ophold på landet tilbydes enlige damer for længere eller kortere tid. Nærmere oplysninger:

Esther Kristiansen,
»Solbakken«, Kvong
6800 Varde.

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

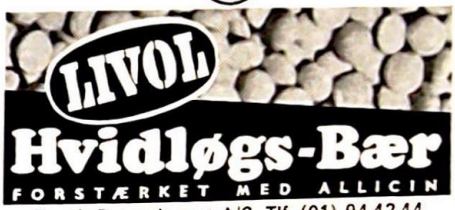
hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr. 9,35 pr. 100 tabl.** (ca. 30 dages forbrug).

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

Hvidløg uden smag og lugt!



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

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.



Telefon (03-670)
Bjæverskov 19 og 243

Den sanitære Fødevarefabrik
Fuglebæk
pr. Bjæverskov

Særlig smørbar ...
et Skodsborg Produkt

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

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.

SE SIDE 20 ORIENTERINGS-KALENDER



NYT I KØBENHAVN FOR HELSE OG SUNDHED

Besøg en af de moderne HELSEKOST forretninger med det store udvalg i reformkost og reformpræparater.

Det er morsomt at gå på indkøb hos Helsekost

Af vore mange specialiteter kan f .eks. fremhæves

ETERNA og WEETABIX

med den ernæringsrigtige sammensætning af mineraler, proteiner og vitaminer

Prøv de nye morgenmåltider

helse kost

GOTHERSGADE 29 . TLF. 122174 . GASVÆRKSVEJ 13 . TLF. 312174