VEGETARISK FORUM



DEN HELSEBRINGENDE NATUR

1

64. ÅRGANG
JAN. 1970
PRIS: KR. 2,50

Verdensvegetarkongressen i Israel • Nytårsfest • Velkommen • En sundhedsdagplan for det moderne menneske • A-vitamin • Adam Poulsen in momoriam • Nordisk helsekonference • Amirin, Israels vegetarlandsby • Den værdifulde sojabønne • Ikke fluor hos os • Ungdomsside • Advarsel til lakridsspisere

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

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

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

Postgiro nr. 2 56 56

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. 20,-
Ægtepar	kr. 30,-
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 14,-

Bladet udkommer
med 6 numre årligt.
Abonnement: kr. 15,00 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,50 (incl. moms)
Oplag: 1300 eksemplarer

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension 7760 Hurup, Thy, 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. tlf. (03) 60 43 18.

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.
Natural Food Center, Skt. Peders Stræde 22, K. tlf. 12 06 70.

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 0 2 42.

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

Verdensvegetarkongressen i Israel

Af *N. Nielsen.*

Trods krigstrusler var der mødt ca. 150 udlændinge og 300 israelere til denne kongres, der afholdtes 4.—7. november 1969 i Jerusalems khan, et restaureret og modernimoderniseseret karavanserai bygget for rejsende, der kom til Jerusalem efter at portene var lukket for natten.

I bestyrelsen i IVU var mødt den nye generalsekretær Gunn-King, dr. Gordon Latto, præsident i den nye sammenslutning af de engelske vegetarforeninger »The Vegetarian Society of the United Kingdom«, Mrs. Eikeboom (Holland) og Miss. Nixon (UK). Desuden vicepræsidenterne Mankar (Indien), Nearing (USA), Nielsen (Norge) og Robinson (Israel). Der var deltagere fra 15 lande så langt borte fra som Australien, Brasilien, Canada, Indien (16) og Sydafrika (8).

De officielle sprog var hebraisk og engelsk. En fantastisk kvindelig tolk stenograferede det først talte sprog ned og oversatte flydende til det andet. Da en schweizer bad om at måtte fremføre sin beretning på tysk, klarede hun det på samme måde. Så bad den franske reporter om samme ret, og på fransk gik det lige så let; også da den eneste spanier, der var fra de canariske øer, talte spansk, klarede tolken det uden besvær, under vild jubel fra forsamlingen.

Der var mange foredrag, som blev optaget på bånd, de vil blive trykt i »The British Vegetarian«.

Af beretningerne fra de forskellige foreninger gjorde tyskeren Müllers størst indtryk. Han hævdede, at den bedste propaganda for vegetarismen var *handling* og fortalte om myndighedernes store mistro til vegetariske børnehjem, der dog ved sine overraskende resultater havde overbevist tvivlerne om vegetarkostens fortrin. Fru Eikeboom fortalte om det hollandske hjem for ældre vegetarer, der fik støtte fra det offentlige, og til trods for 100 pladser havde lang venteliste.

Til næste kongres var der indbydelse fra Mexico. Jeg foreslog Holland, som havde erklæret sig villig til at arrangere dette års kongres, hvis det blev umuligt for Israel. Fru Eikeboom mente, Holland ville være villig også i 1971, men måtte have sin bestyrelses godkendelse. Den forventes. Efter Indien og Israel må det blive Europas tur, og Mexico er jo lidt langt borte.

Nogle foredragsholdere havde svært ved at holde op, hvorfor der senere blev ødelæggende indskrænkning af taletiden trods mødetid fra 9–17 med inddragning af lunchpause. Jeg foreslog – og fik vedtaget – at på næste kongres skal der gives mere tid til beretninger og aktuelle foredrag, og motiverede det med, at jeg og mange andre var kommet langvejs fra til Israel, ikke som pilgrimme eller turister, men for at træffe vegetarer fra andre lande, erfare om deres indsats for vegetarismen, deres resultater og skuffelser, samt for at høre foredrag om nyheder på medicinens og plantedyrkningens områder, men ikke lovprisninger af vegetarismen, for vi *er* vegetarer. Foredrag burde sendes forud til kongreskomiteen til godkendelse, og propaganda for vegetarismen kunne gives

ved offentlige møder i tilslutning til kongressen.

Unionens regnskab blev godkendt, og valgene var nærmest genvalg. Deltagerne var indbudte til modtagelse hos Jerusalems borgmester i det nye museums store restaurant, hvor der var rigelig servering af smørrebrød og frugt.

Ved et aftenforedrag i englændernes hotel viste den engelske naturlæge Goodman sig som en glimrende men udfordrende taler. Han påpegede menneskets totale ansvar for sig selv, sin fysiske og psykiske tilstand, der var helt afhængig af, hvad det spiste og drak. Han benægtede morgenmåltidets indflydelse på dagens arbejde – det tager mindst 18 timer at fordøje det, optage det i blodet og fordele det til vævene. Han betonede forældrenes ansvar for børnene. Mange holdningsfejl og skævheder skyldes f. eks. moderens stolthed over at barnet allerede kan sidde – intet barn bør sidde, før det sætter sig op selv. Forældre skal heller ikke tage barnet i hånden ved spadsereture – intet barn skal gå længere, end det med glæde går *alene*.

Da kongressen kun varede 4 dage (af økonomiske grunde?), fik vi 16, der havde fået turen arrangeret af et svensk rejsebureau hele ti dage til at rejse rundt i Israel. Om mine mange indtryk håber jeg at kunne fortælle ved nytårsfesten den 24. januar.

VEGETA

Ny Råsaftbar & Vegetar-cafeteria

åbnes i januar måned

Vendersgade 6

v/ Harry Hansen

v/ Nørreport st. og Gl. Grønttorv

Forgiftet af kunstgødede gulerødder

Fra Østrig rapporteres ifølge »Gesundes Leben« om forgiftning gennem gulerødder, der er blevet gødet med store mængder af salpeter. Gulerødderne indeholdt over ½ gram nitrat pr. kilo. Når disse gulerødder puréres og stilles hen, forandrer nitratet sig til nitrit, en farlig blodgift. Det er især i gulerodens indre, nitratet findes. Spædbørn under tre måneder har et anderledes opbygget blodfarvestof end voksne, de er derfor særlig følsomme over for nitrit. Et to måneder gammelt barn blev bl. a. ramt af forgiftningen.

Alkohol og p-piller nedbryder leveren

Hver dag dør ca. 1000 svenskere.

I de fleste tilfælde forårsages sygdommen af alkoholindtagelse. Ved efterårets internationale symposium om alkohol og leversygdomme fremgik det, at en langvarig nydelse af alkohol, selv om den ikke er særlig høj, er hyppigere årsag til leverlidelse end en overdreven nydelse af alkohol en gang imellem. Den forskydning af drikkevanerne, som propagandaen for mindre alkoholstærke drikke er skyld i, gør, at flere mennesker drikker, og at nydelsesperioden pr. dag bliver længere. Om nogle år kan dette aflæses i øgede skader på leveren. Andre for leveren skadelige substanser, der er kommet i de senere år, er P-pillerne. Den skade disse forårsager, har man frem for alt kunnet aflæse i det forøgede antal tilfælde af gulsot, der er blandt P-pillespisende kvinder.

Hälse

NYTÅRSFEST

Dansk Vegetar- og Råkostforening indbyder til nytårsfest lørdag den 24. januar kl. 17,30 i

»DE BEREJSTES HUS«
Emiliegade 7.

Kl. 18,00 præcis vil maden blive serveret. Menuen består af:

WAERLAND PLATTE
m. et glas druesaft.

For den musikalske underholdning sørger pianistinden *Elsa Bruun*.

Dansk Vegetarforenings tidligere formand *Niels Nielsen* (nu bosat i Norge) vil fortælle om sine oplevelser fra Verdensvegetarkongressen i Israel, foredraget vil blive ledsaget af lysbilleder.

To af vore medlemmer har tilbudt at medvirke ved underholdningen: *Inger Søderlund* reciterer forskellige digte - *Carl August Aarmand* vil synge Tåsingesangen og fortælle et par morsomme historier - Negersangerinden *Beatrice Smith* vil med sin dejlige stemme synge negro spirituals og egne kompositioner. Hendes søn *David Smith* vil spille på guitar og synge sammen med sin mor - Endelig vil pianisten *Asger Møller-Garp* fra Bellevue Strandhotel komme og spille til dans.

Vi regner med en både festlig og hyggelig aften, tag Deres venner med, gæster er også velkomne.

Prisen er kr. 25,- pr. person.

Indmeldelse og betaling pr. postanvisning bedes senest den 20. januar være næstformanden Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brønshøj i hænde.

VELKOMMEN!

Fra 1. februar overtager dr. phil. H. J. Røgler stillingen som bestyrer på Humlegården. Vi byder hermed dr. Røgler velkommen til dette interessante arbejde og håber, at både han og Humlegården må få glæde af ansættelsen.

Ingen vil næppe være mere velkvalificeret til denne stilling end netop dr. Røgler, som i mere end en menneskealder, både i teori og praksis, har beskæftiget sig med alle former for vegetarisk levevis.

I en lang årrække var han primus motor i Norges vegetariske Landsforbund og redigerede forbundets blad og i 50'erne udgav han sit eget store tidsskrift »Helse for alle«, utvivlsomt det betydeligste vegetartidsskrift, vi nogensinde har haft i Skandinavien. Sammen med sin nu afdøde hustru grundlagde han Oslo's navnkundige Frisksportrestaurant, som nu drives videre af hans yngste søn.

Dr. Røgler var for nogle år siden med til at kaste glans over Hindhede's 100 årsdag ved festen i Kunstindustrimuseet og har siden arbejdet på en biografi af Hindhede. Formentlig vil den nu snart kunne afsluttes, ligesom dr. Røgler vel næsten også må være forpligtet til at skrive os den bog vi savner om dr. Nolfi.

Velkommen til Danmark og til forhåbentlig mange frugtbare arbejdsår!

A. H-M.

En sundheds-dagplan
for det moderne menneske

Af STEFAN VØLDAN

Mange gode sundhedsplaner bliver ikke udført, fordi man synes, de er for omstændelige – specielt for de mange, der har deres arbejde ude. Her er en, som kan gennemføres af enhver. Efter ønske og forhold kan den udvides med ture i frisk luft, åndedrætsøvelser etc. Men selv i den her anførte form vil den ganske givet føre til store opmuntrende resultater.

Morgen:

Først grundig strækning, vridning og drejning i sengen før man står op. Så hen foran et åbent vindue til et par minutters dybe, rytmiske ud- og indåndinger. Dernæst tør børstemassage med en fiberbørste (badebørste) over hele huden på krop og lemmer, man begynder fra hæl og vrist og afslutter med arme, skuldre og hals.

Det er en uforlignelig øvelse. Huden bliver rød, blodet kommer i kraftig cirkulation, affaldsstoffer, sygdomsstoffer og træthedsstoffer løsnes og skylles bort til udskilning. Samtidig giver behandlingen naturlig bevægelse, alle krops- og armmuskler gennemarbejdes, så sveden trænger frem under arbejdet på at få alle hudpartikler med. Det er nyttegymnastik i bedste forstand.

Derefter hurtige knæ- og benløftninger, idet man skiftevis løfter højre og venstre ben og samtidig med afslappede håndled og halvt knyttede hænder banker sig på bryst og krop.

Til sidst med fremstrakte arme, evt. støttende med hænderne på et bord, 3–6 dybe knæbøjninger uden at hælene løftes fra gulvet. Alle muskler blødgøres, og alle kirtelfunktioner fremmes ved disse øvelser. Men husk, at det her ikke er stramhed og muskelspænding, det kommer an på, men blødhed, rytme og elasticitet i bevægelserne.

Efter disse øvelser er man blevet så gennemvarm, at en hurtig afvaskning med koldt eller tempereret vand ikke afskrækker, men føles vidunderligt forfriskende. Man benytter hertil et par grove frotté-håndsker. Det hele tager 15–20 minutter – og man bliver som opladet med ny kraft.

En gang om ugen indgnides hele kroppen med hudolie.

Dagens spiseplan:

Morgenmåltidet:

Først 1–2 glas kogt vand tilsat lidt honning og citronsaft. I stedet for honning kan der tages saftevand fra udblødte svedsker, rosiner etc.

En »Müssliret« (havregryn med revet æble, honning, citron og fløde eller mælk), eller Kruska eller evt. en ret af knuste hørfrø.

1 kop urtethe eller coffeinfri kaffe.

1 stk. fuldkornsbrød med smør eller plantemargarine.

Kl. 12:

Fuldkornsbrød med smør eller plantemargarine, hvid ost, gulerod, selleri, rødbede, hvidkål, banan, tomat, agurk, radiser, persille, purløg eller andre af årstidens grøntsager tilberedt som salat eller naturel.

Kl. 18:

Vegetarisk middag efter en god vegetarisk kogebog, der giver et stort udvalg af nærende, velsmagende, letfordøjelige sammensætninger. Ind imellem måltiderne drikkes 1 glas vand tilsat saftvand eller lidt citron-, æble- eller appelsinsaft.

(Se venligst side 18)

A-VITAMIN

Af stud. scient. *Niels Erik Jensen.*

A-vitamin beskytter mod øjensygdommen xerophthalmin (øjentørsot) og har stor betydning for øjets lysfølsomhed, idet man ved A-vitaminmangel mister evnen til at se ved ringe lysmængder. Desuden beskytter det mod visse infektioner og er af betydning for slimhindecellernes normale trivsel under væksten.

Dyr og mennesker er ikke selv i stand til at danne A-vitamin, men er i stand til at danne det af karotin. Derfor stammer alt A-vitamin, som vi indtager gennem føden – hvad enten det er animalske eller vegetabilske fødemidler – i sidste instans fra planterne.

Det er karotinet, der giver mange planter deres gule, rødgule eller røde farve. Som eks. kan nævnes guleroden.

Karotin ledsager alt klorofyl (bladgrønt) og er nøje sammenknyttet med de kemiske processer, der foregår under de grønne planters fotosyntese. I de grønne blade er vi blot ikke i stand til at se karotinets rødgule farve, fordi det grønne klorofyl skjuler karotinet. Når klorofylet forsvinder om efteråret, bliver bladene derfor rødgule.

Jo grønnere et planteprodukt er, des mere karotin vil der sædvanligvis være til stede, og des mere værd er det som A-vitaminleverandør. Denne vejledning fortæller os således, at A-vitaminmængden er større i salathovedets grønne blade end i de indre blege blade. Tilsvarende forhold gælder hovedkål.

Skud fra asparges, der har været kunstigt beskyttet mod lys, er meget sparsommere end de grønne aspargesskud.

Fra de grønne dele af planten, hvor karotinet dannes, kan det føres til andre dele af planten som f. eks. ned i roden af guleroden. Her vil den rødgule farve af karotinet være et godt mål for A-vitaminmængden.

Imidlertid har de forskellige karotiner forskellig A-vitaminvirkning. Man regner med, at en tredjedel af karotinet i de grønne plantedele (spinat og kål) kan udnyttes som A-vitamin, mens kun en tiendedel af gulerodens karotin kommer os til gode.

I ernæringstabeller er karotinindholdet sædvanligvis omregnet til A-vitaminværdier ud fra antagelsen af, at 33 pct. af fødevarens totale karotinindhold kan udnyttes som A-vitamin.

Ved fødeindtagelsen forvandles karotinet i tarmslimhinden til A-vitamin. Forvandlingen er dog ikke særlig effektiv. Hvis man fortærer en større mængde gulerødder, oplagres karotinet i underhudsfedtet, hvilket giver huden er gullig farvetone. Tilstanden er dog ufarlig.

A-vitaminet er i stand til at holde sig ret uforandret under den behandling næringsmidler almindeligvis gennemgår i køkkenet. Man regner minimumindtagelsen af A-vitamin pr. dag til 1500 internationale enheder (I.E.) for en voksen person. For at være på den sikre side angives sædvanligvis den dobbelte eller tredobbelte mængde, som den norm vi skal have.

Som eksempler på de mest A-vitaminrige vegetabilske fødemidler kan nævnes følgende (tallene angiver I.E. pr. 100 gram):

Gulerod	12.000
Spinat	11.780
Grønkål	7.540
Abrikos	7.430

Der er således ingen grund til at vegetarer behøver at indtage koncentrerede A-vitaminpræparater.

Adam Poulsen

I året der gik, mistede vegetarismen en af sine ældste (om ikke den ældste) aktive udøver. Skuespilleren og teaterlederen Adam Poulsen, som i november ville være fyldt 90 år døde den 30. juni i sit hjem i Nordsjælland.

Adam Poulsen blev vegetar allerede som ganske ung, idet hans far og mor, Emil og Anna Poulsen, i 90'erne under påvirkning af vor forenings stifter, kommunelæge Michael Larsen gik over til vegetarismen. Anna Poulsen blev en ivrig forkæmper for den nye levevis og gjorde en stor indsats i foreningens arbejde. Hun udgav bl. a. en vegetarisk kogebog, der kom i flere oplag.

BJØRNS INTERNATIONALE SKOLE

søger snarest en husholdningslærerinde eller en vegetar med fantasi og humør, der kan undervise børn i vegetarisk madlavning. Forholdene er primitive, men interessante og børnene **meget** interesserede. Vedkommende må kunne engelsk. — Det gælder 3 (små) klasser danske børn og to med udenlandske. Løn som ved Gentofte kommune.

P.S.: Vor husholdningslærerinde holder op grundet særlige omstændigheder, vi beder derfor tidligere interesserede henvende sig på ny. Henv.:

Fru Bjørnsby
Hartmannsvej 23, 2900 Hellerup
Telf. HE 7869

Adam Poulsen var et levende eksempel på, hvordan en fornuftig vegetarisk levevis, højt op i årene, kan holde et menneske rask og rørig, både på legeme og sjæl. Når man i de senere år mødte ham i byen og så denne ungdommelige olding tale og gestikulere, glædede sig over det ædle hoved på de brede skuldre og hans rødmossede, sunde udseende og klare øjne, måtte man siden slå efter i Den blå Bog for at konstatere, at det nu også var rigtigt, at han var født i 1879. Jo, Adam Poulsen var en fin reklame for vegetarismen. Og han var en gudbenådet kunstner.

Desværre er jeg for grøn til virkelig at have oplevet Adam Poulsen på scenen, men jeg husker hans festlige udførelse af prinsen i »Der var engang« på Friluftsteatret i Dyrehaven, som han skabte og ledede i 20 sæsoner, og jeg glemmer aldrig hans geniale fortolkning af Oehlenschlægers »Guldhornene« under et studenterstævne hos Niels Bukh på Ollerup. Så smukt kunne altså det danske sprog bringes til at klinge.

Som mange sceniske kunstnere havde Adam Poulsen også et malerisk talent. Han afholdt et par udstillinger og efterlader sig en betydelig samling malerier i olje og akvarel.

For nogle år siden udgav han sine memorier i to tykke bind »En skuespillers erindringer«.

Alf Hjorth-Moritzsen

Nordisk helsekonference



På det store nordiske helsestævne i Klint sidste sommer drøftede lederne fra de forskellige lande mulighederne for et fremtidigt nordisk samarbejde. Det blev besluttet at arrangere et nordisk sommerstævne hvert andet år, og det næste skulle finde sted i Finland i 1971. Endvidere fandt man det hensigtsmæssigt at sammenkalde lederne af de nordiske helseforeninger til en årlig konference, og den første skulle finde sted i Stockholm samme efterår. Denne blev senere berammet til weekenden den 8. og 9. november. Fra Danmark rejste Else B. Nielsen, Povl Olesen og undertegnede for at deltage i forhandlingerne.

Lørdag aften mødtes alle deltagerne fra de fem nordiske lande til en fest med afvekslende program i vegetarrestaurenten Grøna Linjen, og om søndagen kl. 10 begyndte selve konferencen i Fabiansalen i ABF-huset. Her er hovedpunkterne på dagsordenen:

1. Hvordan kan vi føre vore ideer ud til folket?
2. Samarbejde over grænserne eller hvilke problemer kan vi samtidigt tage op i hele Norden?
3. Miljøproblemer — giftene i vor føde.
4. Kan vi enes om en fælles kostrekommandation for Nordens helsebevægelser?
5. Vandfluorideringsspørgsmålet.

Hälsofrämjandets sekretær Harry Andersson blev enstemmigt valgt som ordstyrer og leder for konkurrencen og klarede dette på sin sædvanlige elegante måde til alles til-

(Se venligst side 18)



AIRIM

— *Israels vegetarlandsby*

Af N. NIELSEN

På udflugterne i tilslutning til verdensvegetarkongressen i Jerusalem besøgte den dansk-svenske gruppe bl. a. denne koloni, der ligger ca. 600 m over havet, 20 km fra grænsen til Libanon, med udsigt til Genesareth sø og Middelhavet.

Den grundlagdes i november 1958 under meget vanskelige forhold. Myndighederne var skeptiske, fordi flere tidligere forsøg på oprettelse af vegetarkolonier var mislykkedes, bl. a. på grund af uenighed og dårlig planlægning. Heller ikke det tilbudte areal var velegnet. Det var uopdyrket indtil 1950 og derefter opgivet af flere forskellige grupper af indvandrere. Nu trives kolonien imidlertid godt, men det har også krævet en stor arbejdsindsats.

Vegetarisk levevis er bindeleddet mellem de 133 indbyggere – fra 15 forskellige lande – deraf 28 familier med 45 børn. 80 pct. af de voksne er akademikere, og mange er beskæftiget som embedsmænd, lærere, teknikere og lignende i de omliggende landsbyer. Der ville være mange flere kolonister, hvis myndighederne ikke havde skærpet betingelserne for optagelse af nye medlemmer. Man må ikke være over 50 år, skal være gift og helset israelsk statsborger.

Alle huse har nu fået indlagt vand (til begrænset forbrug) og el, og de er omgivet af haver indtil 1500 m², hvor man uden kunstgødning og sprøjtning dyrker frugt, grønsager og blomster, der selv i november stod frodige. Der er flisebelagte stier mellem husene og tjærede veje i kolonien. Til kolonisternes fællesjord er der en halv times gang nede i dalen, hvor skrænter er omdannet til terrasser med træer plantede i huller, udsprængt i klippegrunden. Der dyrkes især frugt som æbler, druer, figen og nødder. Myndighederne leverer som til alle andre kolonister frø, planter, gødning, vandrør o.s.v., der skal afbetales inden 20 år. Man søger nemlig erfaring inden for jordbrug uden anvendelse af kunstgødning.

Kolonien har et stort mødelokale med scene, klaver, filmapparat, bibliotek en sportsplads med belysning, børnehave med veludstyret legeplads, skole og en synagoge.

Desuden er der to-personers huse for feriegæster, der med den gode beliggenhed og det dejlige klima Amirim har, kan blive en endnu større indtægtskilde, end de er nu.

Vi forlod Amirim fulde af beundring for, hvad menneskelig arbejdsindsats kan udrette i et ørkenland, og bestyrkede i vor tro på, at vegetarisk levevis sagtens kan give den fornødne arbejdskraft.

Om tobak

Vidste De

at der ud over de indtil nu kendte 25 gifte i tobakken også er blevet konstateret radioaktivt polonium! – Dertil har det nu vist sig, at der ved forbrændingen af cigaretpapir bl. a. dannes nervegiftene: myristicin og selendioxyd. Det er meget giftige stoffer, som vel at mærke ikke alene rygeren selv kommer i kontakt med, men også alle hans forsvarsløse medmennesker, der ikke har afgivet bestilling på at få fyldt sine luftveje med den slags.

»Mennesket og Tobakken«

Den værdifulde sojabønne

Af dr. *Hermann Gerhard.*

Rå sojabønner er uspiselige. Ja, man kan tilmed påstå, at de er giftige. Rå sojabønner, og i det hele taget alle slags rå bønner, indeholder nemlig trypsin. Trypsinet er et proteinspaltende enzym, som vi har i tarm- og mavesaften, og trypsinfaktoren er en gift. Lægger man derimod bønnerne i blød senest dagen før, de skal anvendes — helst i blødt vand — og koger dem næsten møre, så er de både spiselige og i høj grad anvendelige til mange forskellige retter.

Man kan for det første anvende dem som flager. De presses da mellem valser efter kogningen. På samme måde fremstilles sojamelet. Både som mel og flager er sojabønnen et værdifuldt tilskud til f. eks. makaroni og andre spiselige kornprodukter. Kornprodukterne indeholder protein, men ikke et protein , som er tilstrækkeligt ansidigt til kropvævets opbygning. Det er derfor, sojamelet er så udmærket til at komplettere mange dejprodukter med. Der findes tilmed i visse lande en lov, som siger, at når man bager brød, skal melet før bagningen tilsættes 3–5 procent sojamel. Ellers anses brødet ikke for at have den foreskrevne næringsværdi.

Sojabønner som salat.

Man anvender for en hel del sojabønnens spire som salat f. eks. på kinesiske restauranter. Vi kan på den måde få vor sojabønneret – som ellers ikke indeholder noget C-vitamin – beriget også med dette. Der findes flere værdifulde næringsmidler, man kan fremstille af sojabønnen, f. eks. sojamælk og sojakvark. Til en liter vand tager man 100 gram knuste rå sojabønner og lader dem trække natten over. Næste dag kommes det hele i en mixer for at findeles. Derefter sies den fremkomne væske og ophedes langsomt til 90 grader for at få trypsinet uskadeliggjort. Man får nu en væske frem, der faktisk ser ud som mælk og næsten smager som mælk – måske med en lille smagsnuance af sojabønne.

Lader man denne væske »mælke«-syrne får man noget, der ligner og smager som surmælk. Sier man derefter den koagulerede proteinmasse fra, får man kvark, nøjagtig som med komælk. En kvark, som er meget skattet af vegans (vegetarer som ikke ønsker at bruge mælk eller mælkeprodukter).

Desværre er sojamælkens holdbarhed imidlertid meget kort – højst to dage. Sojamælken er altså en ferskvare, som må bruges hurtigt. Den kan heller ikke pasteuriseres som komælken.

Sojabønnen sammenlignet med kød.

Sojabønnen indeholder meget protein. Det gør kød også. Der har vi omtrent den samme værdi på begge sider. Endvidere indeholder sojabønnen lecithin, medens kødet indeholder carnitin. Carnitin er det stof, som pisker muskler og nerver til større præstationer. Lecithin derimod er næring for nerverne. Der er altså en stor forskel: piskeslag eller næring! I sojabønnen findes basiske mineraler, i kødet syredannende mineraler. I spørgsmålet om vitaminer er sojabønnen meget bedre stillet. Der findes B, D, E og F. Hvad protein angår, er det absolut umuligt, at vi kan få nogen mangel, hvis vi i vor

(Se venligst side 18)

IKKE FLOUR HOS OS

Da skoletandklinikker og tandlæger ikke mere kan følge med i det voksende antal huller i børnenes tænder, og da det ikke er let at trylle færdiguddannede tandlæger frem, har man i stedet fået den tanke at trylle caries i børns tænder bort med fluor. De amerikanske statistiker lover godt for dette, det hele lyder jo dejligt nemt og troværdigt. Imidlertid er der et stort MEN i denne sag. Det er spørgsmålet om fluorens skadelige virkning.

Jeg må nok først forklare, hvad fluor er: Der er to slags fluor: organisk fluor, som forekommer i plante- og dyreriget, og uorganisk fluor, som forekommer i mineralriget.

Organisk fluor er gavnlig og absolut nødvendig for vor organisme, men ganske vist kun i ganske små bitte mængder. Det bruges til opbygning af tandemaljen og knoglerne og findes bl. a. i rugbrød, kål, spinat, selleriblade, æggeblomme, ost, smør, honning, tomater, æbler og salatblade. Endvidere indeholder havalger (tang) tolv gange så meget organisk fluor som noget andet kendt næringsmiddel.

Uorganisk fluor er skadeligt. Det, der i daglig tale kaldes fluor, er uorganisk fluor. Dr. Leo Spira, den kendte autoritet på fluorforgiftningens område, erklærer: »Fluor er en af de kraftigste gifte, som kendes, det burde stilles i samme klasse som arsenik, med hvilke det har mange karakteristiske egenskaber fælles. Fluorens mest skadelige egenskab er, at den berøver kroppen oplagret kalk, som denne har brug for til at opretholde vitaliteten af de fleste organiske funktioner.

Som læge tøver jeg ikke med at sige, at princippet med at tilsætte en kraftig gift som fluor til de offentlige drikkevandsforsyninger er i direkte modstrid med enhver klinisk, fysiologisk, farmakologisk læresætning og *bør kategorisk forkastes med alle midler, som står til det civiliserede menneskes disposition.* Natriumflorid er så kraftig en gift, at blot en lille bitte mængde vil forårsage et menneskes død. Det har i årevis været brugt som rottegift.«

Da verdens største aluminiumskoncern ALCOA i tyverne og trediverne voksede sig stor og mægtig, skabte det et næsten uløseligt problem. Hvordan skulle man komme af med det giftige, fluorholdige affaldsstof? Som det er almindeligt i storindustrien, havde også denne koncern oprettet et videnskabeligt institut. Dr. Gerald J. Cox, leder af en studiegruppe ved dette Mellon Institut, opdagede i 1936, at fluor hæmmer udviklingen af caries, det vil sige: fluoraffaldet kunne sælges som medicin mod caries! Før fluorideringen blev aktuel, blev natriumflorid solgt som rottegift for 1,5 cent pr. pund. Nu er prisen mellem 20 og 30 cent pr. pund,

VEDTÆGTER

FOR

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

Gældende fra 27. oktober 1969.

§ 1. *Navn.*

Foreningens navn er Dansk Vegetar- og Råkostforening.

§ 2. *Formål.*

Foreningens formål er at varetage vegetarernes interesser og udbrede kendskab til vegetarismens ideer og til sund ernæring og levevis, herunder råkostens betydning for ernæring og sundhed.

Formålene søges fremmet ved udgivelse af medlemsblad og oplysende skrifter, ved afholdelse af møder, deltagelse i udstillinger o. l. og ved samarbejde med foreninger, som har beslægtede formål. Foreningen er medlem af Den Internationale Vegetarunion (I.V.U.).

§ 3. *Medlemsskab.*

Enhver, der har interesse for foreningens formål, kan blive medlem. Medlemmerne samles så vidt muligt i afdelinger i de forskellige landsdele. De, der bor uden for en afdelings område, optages som »spredtboende medlemmer«. Dannelse af lokalforening kræver mindst 20 medlemmer i denne. Medlemmer af lokalforeningerne er medlemmer af hovedforeningen med de deraf flydende rettigheder.

Bestyrelsen kan med ⅔ majoritet ekskludere et medlem, der modarbejder eller skader foreningens interesser, men beslutningen herom skal forelægges første generalforsamling, som træffer endelig afgørelse. Det ekskluderede medlem skal indkaldes til generalforsamlingen ved anbefalet brev.

Til æresmedlemmer af foreningen kan generalforsamlingen udnævne personer, der på særlig fortjenstfuld måde har virket til gavn for foreningen og dens formål.

§ 4. *Medlemskontingent.*

Årskontingentet fastsættes af generalforsamlingen, og kontingentets størrelse vil altid være trykt i »Vegetarisk Forum«. Det er forfalden til betaling senest 1. marts, og det dækker såvel medlemskontingent som betaling for foreningsbladet.

Regnskabsåret er kalenderåret. Er kontingentet ikke betalt senest 1 måned efter forfaldstid, kan det opkræves ved inkassator eller pr. post med tillæg af postopkrævningsgebyr. Såfremt opkrævningen ikke indløses, og betaling ikke erlægges senest 1 måned derefter, vil vedkommende kunne slettes af foreningen og i givet fald kun kunne optages på ny ved betaling af kontingentrestancen med påløbne gebyrer.

Udmeldelse af foreningen skal ske skriftligt inden 1. december.

§ 5. *Økonomisk grundlag.*

Foreningens økonomiske grundlag dannes af medlemskontingenter, abonnement på medlemsbladet, evt. overskud af arrangementer samt særlige bidrag og gaver. For foreningens forpligtelser hæftes alene ved dens egne midler.

Foreningen forpligtes ved underskrift af formanden eller næstformanden i forbindelse med kassereren eller to andre medlemmer af bestyrelsen. Ved evt. køb, afhændelse

eller pantsætning af fast ejendom kræves dog underskrift af den samlede bestyrelse.

Foreningens regnskabsår: Årsregnskabet skal udfærdiges inden udgangen af januar måned og revideres, således at det kan udsendes til medlemmerne samtidig med behørig indvarsling til den ordinære generalforsamling.

§ 6. *Generalforsamlinger.*

Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed. Den indkaldes gennem medlemsbladet eller ved direkte meddelelse. Intet medlem er stemmeberettiget ved generalforsamlingen, medmindre medlemskontingentet for indeværende år er betalt. Nye medlemmer skal have været medlem i mindst 3 måneder for at være stemmeberettiget.

Afgørelser træffes ved simpel stemmeflerhed. Ændring af foreningens vedtægter kræver dog, at mindst ⅔ af de fremmødte stemmer for forslaget. Enhver lovlig indvarslet generalforsamling er beslutningsdygtig uanset de fremmødtes antal, jfr. dog § 8.

Afstemning finder sted, *bortset fra bestyrelsesvalg,* ved håndsoprækning, med mindre skriftlig afstemning begæres af *bestyrelsen* eller af en fjerdedel af de tilstedeværende.

Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år i marts eller april måned og indkaldes med mindst en måneds varsel med anførelse af dagsorden. Forslag må være indsendt til formanden inden 14 dage før.

Dagsorden for den ordinære generalforsamling skal indeholde følgende punkter:

1. Valg af dirigent. 2. Formandens beretning. 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse. 4. Valg af formand, 3 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter og 2 revisorer. 5. Valg af bestyrelsesmedlemmer til »Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond«. 6. Valg af bestyrelsesmedlemmer til »Udvalget for hjem til ældre vegetarer«. 7. Indkomne forslag. 8. Fremtidig virksomhed. 9. Eventuelt.

Alle bestyrelsesmedlemmer vælges for 2-årige perioder. Formanden vælges først og med absolut majoritet. De øvrige 6 bestyrelsesmedlemmer vælges med 3 medlemmer hvert år. Suppleanter og revisorer vælges for et år ad gangen.

Dersom den siddende bestyrelse ønsker at fratræde i utide, er den pligtig til at fungere, indtil en ekstraordinær generalforsamling kan blive sammenkaldt og en ny bestyrelse valgt. – Ekstraordinær generalforsamling kan indkaldes med mindst 14 dages varsel, når bestyrelsen finder det påkrævet, og skal indkaldes, såfremt denne modtager skriftlig motiveret begæring derom fra mindst 25 medlemmer.

§ 7. *Ledelse.*

Foreningen ledes af en ulønnet bestyrelse bestående af formand og 6 bestyrelsesmedlemmer, som alle skal være vegetarer.

Bestyrelsen varetager foreningens anliggender under ansvar over for generalforsamlingen og fordeler for ét år ad gangen hvervene som næstformand, sekretær og kasserer imellem sig. *Den udpeger en redaktør* for medlemsbladet samt vælger et af sine medlemmer til rådgiver med vetoret for denne.

Bestyrelsen drager omsorg for, at foreningens midler anbringes på betryggende måde og anvendes i overensstemmelse med foreningens formål. Den er bemyndiget til at meddele kassereren, og/eller medlemmer af bestyrelsen, bank- og postfuldmagt samt til at antage lønnet medhjælp.

Bestyrelsesmøder afholdes mindst hveranden måned og ellers så ofte formanden finder det fornødent, eller når mindst 3 bestyrelsesmedlemmer anmoder derom. Et møde er beslutningsdygtigt, når mindst 4 medlemmer er til stede, deriblandt formanden eller næstformanden. I tilfælde af stemmelighed er formandens, evt. næstformandens, stemme afgørende. *Skriftlig afstemning skal finde sted ved valg af næstformand og i øvrigt, når et enkelt medlem ønsker det.*

Bestyrelsen kan indbyde medlemmer til uden stemmeret at deltage i bestyrelsesarbejdet.

§ 8. *Opløsning.*

Foreningen kan kun opløses, når mindst ¾ af samtlige medlemmer stemmer derfor, og efter at der er truffet betryggende ordning for dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, hvilket også i så fald tilskrives foreningens midler. Denne paragraf kan kun forandres med samme kvalificerede stemmeflerhed, hvormed foreningen kan opløses.

LOKALAFDELINGERNES VEDTÆGTER

§ 9.

Foreningens vedtægter gælder også for lokalforeningerne, dog udgives medlemsblad og eventuelle skrifter af »Dansk Vegetar- og Råkostforening«. Lokalforeningernes ordinære generalforsamlinger finder sted i februar og indkaldes med mindst 14 dages varsel. Forslag indsendes inden 15. januar. Ekstraordinære generalforsamlinger kan indkaldes med 8 dages varsel og på mindst 10 medlemmers begæring.

Lokalafdelingernes bestyrelse kan eventuelt bestå af 3 medlemmer med 1 suppleant.

Ved lokalafdelingernes opløsning tilfalder midlerne »Dansk Vegetar- og Råkostforening«.

§ 10.

Lokalforeningerne afgiver mindst 75 pct. af medlemsbidragene til »Dansk Vegetar- og Råkostforening«, og afregning med dennes kasserer finder sted snarest efter 31. december og 30. juni.

Foreningens og lokalforeningernes kassererе holder hinanden underrettet om tilgang og afgang af medlemmer samt bopælsændringer.

- du er forsøgskaninen

og lagrene i siloer rundt omkring i USA er opgivet til 200 millioner pund. Gerald J. Cox, der indførte den første fluorideringsplan i en by (Johnstown), hersker nu enevældigt over forbundsstatens sundhedsvæsen. Han har et årsbudget på mere end 2½ milliard $.

Alle fluorideringsfolk må have gasmasker på samt gummihandsker og gummiforklæde for ikke at komme i direkte livsfare, når de arbejder med uorganisk fluor. For kommer der fluordampe ind i deres lunger, er chancerne for overleven små, og på huden giver stoffet farlige sår, thi fluor er et af de mest ætsende stoffer, som findes. Det bruges bl. a. også til at ætse glas.

I byen Concord i New Hampshire blev fluoridering med natriumflorid indført i maj 1952 og afskaffet ved folkeafstemning fra 1. januar 1960. Fluoren ætsede ledningsnettet og varmtvandsbeholderne. Reparationer på ledningsnettet kostede byen 200.000 $. Der er mange lignende tilfælde i USA. Det hændte, at rør blev tæret op på få år.

Årsagen til mongolisme er sædvanligvis arveskader, men i fluorområder bliver der født dobbelt så mange mongolide børn som i andre områder. Dr. Rapaport ved Visconsin Universitet publicerede i 1956 omfattende statistiske undersøgelser, som viste det. Da det nationale tandforskningsinstitut rejste kritik mod denne undersøgelse, satte dr. Rapaport en ny kæmpeundersøgelse i gang, som omfattede en befolkning på 7,5 millioner, og som viste, at der blev født 34 mongolide børn pr. 100.000 i områder med mindre end 0,2 mg fluor, mens det tilsvarende tal var 71 i områder med 0,3—2,6 mg pr. liter.

For meget fluor dræber de nyttige tarmbakterier. Derfor har byen Massachusetts med lavt fluorindhold i vandet kun 3,3 diarrhé-dødsfald pr. 100.000 indbyggere, medens dødsfaldene i fluorbyerne når helt op til 49,4!

I Texas nægtede 20 byer fluorideringen, fordi fluor bevisligt gav større dødelighedsprocent ved kyllingeudklækningen.

Hvis de amerikanske børn drikker mere end 1 liter vand om dagen, giver det plettede, grimme og dårlige tænder med svækket tandben og tandfæste, da de kommer til at mangle kalk.

I Grand Rapids var der i 1945, da fluorideringen begyndte, 100 tandlæger. Ti år senere var tallet steget med 77 pct. — folketallet med ca. 8,5 pct. I 1963 var der 198 tandlæger!

Hvis fluor skal tilsættes drikkevandet, bør det derfor ikke ske uden en forudgående folkeafstemning, og selvfølgelig må befolkningen også have kendskab til ovenstående facts, før de stemmer.

Kilder: »*Fluor-orienteringer*«
»*Fluoridation unmasked*«.

FORBRUGERVEJLEDNING

specielt for unge mennesker, der vil bruge deres tid til noget andet og mere fornuftigt end at være soldat

Uddrag af artikel i »ORETO«, elevblad for Ordrup Gymnasium.

Mennesker med en vis intelligens, skulle gerne have et mål med deres tilværelse, og især med deres daglige arbejde. – At være blot et redskab for andre – enten til et formål man ikke kender, eller til noget, der er stik modsat det, man selv anser for rigtigt — er ikke en menneskeværdig tilværelse.

Så godt som alle menneskegjorte ulykker, bl. a. tidligere krige og de krige, som føres i dag, udføres af mange enkeltindivider, der er redskaber for andre. – At krigene i det hele taget kan gennemføres, kan kun ske på grund af den udbredte og frygtelige misforståelse, at nogle mennesker tror, de har lovhjemlet ret til at udøve magt over andre – *og* at »almindelige mennesker« også tror på det og derfor lader sig underkue. Denne misforståelse muliggør den såkaldte tvungne værnepligt, som i givet tilfælde også kan blive krigspligt – for danske soldater uden for Danmarks område og under udenlandsk kommando i en eventuel angrebskrig, som ikke vedrører Danmark. (Dette er fakta og dokumenteres med henvisninger til love, anordninger, bestemmelser og beslutninger efter denne artikel).

Hele denne ondartede misforståelse, både i Øst og Vest, med at nogle mennesker tror de har ret til at udøve magt over andre – og den almindelige godtagelse deraf – er et levn fra tidligere tiders herrefolk-slavementalitet. – Størst chance for at befri os alle fra dette fortidige forhold har måske de unge mænd ved at modsætte sig at blive tvunget ind i den slavetilstand.

Danmarks Riges Grundlov giver 100 pct. dækning for ovennævnte teori, som uden nogen som helst ravage eller ubehag for nogen person kan omsættes i praksis. – Grundloven står ubetinget over alle andre love, bestemmelser, anordninger m. m., der på ingen som helst måde må bruges til misfortolkning af Grundlovens klare ordlyd, hvoraf § (paragraf) 71, stk. 1, siger: »*Den personlige frihed er ukrænkelig. Ingen dansk borger kan på grund af sin politiske eller religiøse overbevisning eller sin afstamning underkastes nogen form for frihedsberøvelse.*

– Stk. 2. Frihedsberøvelse må kun finde sted med hjemmel i loven . . .« – (Den øvrige tekst gør det klart, at stk. 2 henviser til diverse forbrydelser m. m.).

At føle sig tvunget til at »ligge inde som soldat«, eller i endnu længere tid at gå og spilde sin tid i en militærnægterlejr *er* frihedsberøvelse. – Altså, man behøver det ikke.

Den unge mand, som af moralsk, politisk eller religiøs overbevisning ikke kan begå nogen soldatergerning, gør dog klogest i – for ikke at få unødigt vrøvl med nogen, der tror de har noget at skulle have sagt – senest ti dage før det forventes, han frivilligt stiller på

session eller til diskussion, sende besked derom i anbefalet brev til den udskrivningskreds hvor der regnes med at han hører til. I sit bestemt formulerede brev kan han tilkendegive sin villighed og imødekommenhed over for staten (hans medborgere) og tilbyde sin medvirken til positive formål. Han kan også nævne sit kendskab til Grundlovens § 70: »*Ingen kan* . . . berøves adgang til den fulde nydelse af de borgerlige eller politiske rettigheder eller *unddrage sig opfyldelsen af nogen borgerpligt*«. – Derfor har han betalt sin skat og vil fremtidig gøre det, til trods for at ca. 19 pct. af de personlige skatter går til militæret. Han er, som man bør være, tilmeldt folkeregistret og har tidligere pligtskyldigt modtaget den grundlovsforeskrevne (skole)undervisning. Desuden er han villig til at hjælpe sine medborgere eller samfundet i ca. 1½ år med velbegrundet og positivt arbejde af f. eks. lignende karakter, som det, der nu i nogen udstrækning udføres af militærnægtere. Han er endda så beskeden, at han ikke vil fordre tarifmæssig løn, men vil tage til takke med så lidt, som der gives soldater.

Den unge mand, som således kender sine pligter og rettigheder, vil måske blive »tilbudt« optagelse i Civilforsvaret med forklaring om, at han der kan være med i humanitært hjælpearbejde. Men det er en af disse grove usandheder, der fra officielt hold serveres så mange af. For det første er der intet civilt derved, og for det andet står Civilforsvarets militære opgaver tydeligt nok sort på hvidt i bl. a. Civilforsvarslovens § 4 og »Bestemmelser for samarbejde mellem Civilforsvaret og Forsvaret« (det militære) af november 58. Der står i hvilke situationer Civilforsvaret er underlagt militær overkommando og at militære opgaver går forud for hjælp til de ikke-militære dele af samfundet. Og »dansk« militær kan ifølge bestemmelser af 6. marts 52 og 1. december 61 gøres til underafdelinger af vesttysk-amerikanske angrebsstyrker uden for dansk territorium. – Unge mennesker, der ikke vil gøres delagtige i mord, brand og grufuldt hærværk, kan altså heller ikke påtage sig CF-tjeneste.

Der kan forekomme »myndigheder«, der tror, de kan tvinge unge mænd ved at fremholde Grundlovens § 81: »Enhver våbenfør mand er forpligtet til med sin person at bidrage til fædrelandets forsvar efter de nærmere bestemmelser, som loven foreskriver«. – Dertil er at bemærke, at våbenfør er en mand ikke, før han har våben i hånd *og* er velvillig stemt for at bruge det. Og det er en helt frivillig sag ifølge § 71. – Man skal endelig ikke lade sig vildlede i det afsluttende i § 81: » . . . som loven foreskriver«. Her er tale om underlove, som ikke kan drage Grundlovens ord i tvivl. De love og bestemmelser, der i denne forbindelse kan henvises til*), taler bl. a. om danske militære styrker uden for dansk territorium (fædrelandet) og under fælles- eller enhedskommando (i NATO d.v.s. vesttysk-amerikansk overkommando) i eventuel *angrebs*krig. Vi er således fjernt fra Grundlovens ord og ånd: »fædrelandets forsvar«.

*) Langt den overvejende del af Danmarks ungdom (og mange andre landes) har jo hverken lyst til eller ønske om at blive militære krigsdeltagere – og føler ikke skygge af pligt til noget i den retning – til støtte for en forældet og aldeles forfejlet politik af den slags, der har påført menneskene så megen ulykke.

Henrik S. Jensen

UNGE VEGETARER (indtil 35 år)

mødes hver 3. uge i København som studiekreds. Nærmere oplysninger fås ved skriftlig henvendelse til Inge Lorenzen, Toftekærsvej 4, 2820 Gentofte.



KOLDING SAFT er pasteuriseret og er hverken tilsat konserveringsmidler, frugtfarve eller vand. KOLDING solbærsaft og hybenekstrakt er forsynet med vejledende Stein-analyse af C-vitamin-indholdet.

USØDET KOLDING SAFT leveres i små flasker - og uden cyclamat!

KOLDING SAFT

ALTID KEMIKALIEFRI

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

En advarsel til lakridsspisere

I de sidste numre af »Läkartidningen« har flere indlæg fra forskellige læger henledt opmærksomheden på risikoen ved overdreven lakridsnydelse. Der er blevet noteret bivirkninger som: forhøjet blodtryk, ødem, vægtforøgelse, samt risiko for udløsning af akute hjerteinfakter hos ældre mennesker.

Når læger får patienter med disse symptomer, burde de have lakridsnydelsen som en eventuel årsag i tankerne – noget de fleste har glemt. Det var docent Tore Leonhardt ved hospitalet i Vänersborg, der først tog denne sag op. I det sidste nummer af »Läkartidningen« redegør han for et nyt tilfælde beskrevet i »The New England Journal of Medicine«.

Det drejer sig om en 20-årig kvinde, der led af voldsom hovedpine, træthed og for højt blodtryk.

Der blev givet mange forklaringer, men ingen »ramte hovedet på sømmet«. En medicinsk studerende spurgte imidlertid kvinden, om hun spiste lakrids. Det viste sig, at hun daglig spiste 100 gram lakridskonfekt. Man lod hende fortsætte med det i 2 uger, hvorefter hun blev forbudt at spise lakrids. Efter 3 uger var hendes sygdom væk. Man lod hende herefter spise lakrids igen, og nu meldte sygdommen sig atter.

I Vänersborg gjordes lignende observationer på en 15-årig pige, som spiste 10 ruller lakrids om dagen i en uge. Hun fik ødem, for højt blodtryk og tog på i vægt.

Bivirkningerne forårsages af, at lakrids indeholder en substans, der hedder glysyrrizin, som er nedbrydningsproduktet af glycerretin. Effekten bliver, at vand, natrium og klorid bliver tilbage i kroppen, samtidig med at udsondringen af kalium øges.

(Se venligst side 18)

Helse-oplysning

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

Torsdag den 29. januar kl. 20:
Redaktør MAJA PEDERSEN:
Vi **må** vide, om vi har en udødelig sjæl eller ej!

Torsdag den 12. februar kl. 20:
Redaktør MAJA PEDERSEN:
Kan spørgsmålet om døden og fortsat liv besvares på basis af viden?

Tirsdag den 3. februar kl. 20:
MARY GABRIELSEN:
Er tanker toldfri?
eller kan vi lære at benytte tankens magt til at opnå både fysisk og psykisk afspænding, et sundt helbred og et strålende livssyn fri for ængstelse, bekymringer, søvnløshed etc.?

Tirsdag den 17. februar kl. 20:
MARY GABRIELSEN:
Kan vi helbrede os selv og andre ved tankens hjælp?
Det er både morsomt og interessant at finde ind til sin egen tankes opbyggende kraft.

10 LEKTIONER I AFSPÆNDING
Nye hold begynder medio marts onsdage kl. 17—18 eller 19—20.
6—7 deltagere pr. hold.
Skumgummimadras forefindes.
Tilmelding: AGDA IPSEN, Taga 3543 mandage og tirsdage kl. 18—19.

NYT FRA helse kost

BIO-DYRKET
BRØD

BIO-DYRKET
KORN

BIO-DYRKET
FRUGT

BIO-DYRKEDE
GRØNSAGER

Autoriseret Demeter-forhandler

helse kost

Gothersgade 29 - Tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 - Tlf. 31 21 74

Vi er nogle vegetarer her i Sydvestsjælland, som gerne vil finde meningsfæller og drøfte sund levevis, derfor indbyder vi alle interesserede til at deltage i en studiekreds på Slagelse Bibliotek, Stenstuegade (ved I. P. huset), Slagelse. Lokalet er gratis, og vi begynder mandag den 26. januar kl. 19,30. Vi har indtil videre reserveret lokalet nr. 2[1] hver 14. dag indtil påske, dersom interessen er stor nok. Mød venligst op 1. aften med forslag ang. studiebog.

Venlig hilsen
Uffe Essendrop,
Absalonsgade 18,
4200 Slagelse, tlf. 52 46 22

En sundhedsdagplan for det moderne menneske

(Fortsat fra side 6)

Før sengetid:

Her tages et godt varmt sædebad på 10 minutter. Til at begynde med tåles vandet ikke ret varmt, hvorfor det anbefales at tilsætte varmt vand under badet, således at temperaturen ikke synker, men stiger. Badet afsluttes med en ganske kort afskylning. Derefter tørring og let indgnidning med hudolie eller creme.

I kønsorganerne udmunder og samles mange vigtige nerver – hovedsagelig udløbere af rygmarvsnerverne. Derfor kommer den gode virkning af sædebadene hele organismen til gode.

Et folks sundhed måles ikke ved mængden af store moderne indrettede hospitaler og sindssygeanstalter, men af i hvor høj grad de er overflødige.

Nordisk helsekonference

(Fortsat fra side 9)

fredshed. Alle punkter på dagsordenen blev gennemarbejdet, kun afbrudt af en fin lunch på Margaretha Hushållsskolen kl. 12.30. Til slut blev der nedskrevet en resolution, som blev sendt til samtlige telegrambureauer i Norden. Dens ordlyd stod i forrige nummer af Vegetarisk Forum og blev oplæst i Danmarks Radio den 11. november. Man blev også enige om en fælles kostrekommandation for de nordiske helsebevægelser, som vil følge i næste nummer af Vegetarisk Forum.

Julia Vøldan.

Den værdifulde sojabønne

(Fortsat fra side 11)

føde anvender en kombination af mælk, sojabønner og kornprodukter.

Kalken er en anden vigtig faktor i vor daglige ernæringsomsætning. Vi behøver den bl. a. for at berolige vore nerver, og den gavner tillige blodreaktionen. Kroppen er dog på sin vis uøkonomisk med kalken. Den udskilles på forskellig vis, først og fremmest med urinen, og det er denne jævne afkalkning af kroppen, som gør, at vi må tænke på at få konsekvent erstatning. Den får vi især gennem mælk og mælkeprodukter, men tillige også i høj grad gennem grøntsager og ikke mindst gennem bælgfrugterne.

Vi ved alle, at for at modvirke åreforkalkning ved tiltagende alder er det bedst altid at anvende umættede fedtsyrer. Ved tale om åreforkalkning kommer sojabønnen ind i billedet. Den indeholder som før nævnt lecithin, og lecithin er netop det stof, som modvirker, at cholesterol sætter sig fast i årene. Vi ser derfor, at sojabønnen er udmærket for den, som vil undgå at få åreforkalkning. I Asien, hvor man spiser mange sojabønner, kender man praktisk taget intet til denne sygdom.

En advarsel til lakridsspisere

(Fortsat fra side 16)

Man kan ikke sige, hvad overdreven nydelse af lakrids er, da reaktionerne over for lakridsen er meget individuel. De fleste kan spise lakrids uden at rammes af disse bivirkninger, medens andre reagerer over for relativt små mængder.

Fra »Arbetet«

Finn Methling i Warszawa radio

»Rejsen til de grønne skygger« af Finn Methling har været et sukcesfyldt programpunkt i en esperantoudsendelse fra Warszawa Radio. Monologen blev læst op af den polske skuespillerinde Jadwiga Gibczynska fra stadsteatret i Lodz.

FORENINGS-NYT

Torsdag d. 26. februar kl. 19,30:
Biokemiker, Otto Ballin:
MINERALBALANCENS STORE BETYDNING FOR SUNDHEDEN
- Bemærk venligst adr.: »Vartov«, Farvergade 27 (lille sal opg. 7 II).

Entré: kr. 2,50 for medlemmer - kr. 3,50 for ikke-medlemmer.

GIROKORTET

Med dette nummer følger girokort for indbetaling af kontingentet for 1970. Vi vil være meget taknemmelige for hurtig indbetaling. Skriv venligst tydeligt, helst med blokbogstaver.

Angående kontingentets størrelse se venligst side 2. **Bestyrelsen**

EN FARE VED AT SPISE KØD

Vegetarianere har grund til at le triumferende ad deres kødspisende medmennesker, hvis en ny teori viser sig korrekt. Den går ud på, at det langsomme tab af knoglevæv, som sætter ind hos både mænd og kvinder i trediveårs alderen og varer ved til deres dødsdag, skyldes kødspiseri. Frikadellerne og koteletterne og kalvestegene skulle med andre ord være stærkt medvirkende til, at vi altspisende vesterlændinge får svagere knogler, jo ældre vi bliver.

Teorien er netop fremsat af et par medicinske forskere ved Harvard-universitetet i USA, og den underbygges således: Knogler spiller en vigtig rolle som oplagringssted for fosfor, der for det første medvirker ved organismens energi-omsætning og for det andet til at holde blodet kemisk neutralt, så det ikke bliver for surt eller rettere syreagtigt. Men kød er kendt for under sin forbrænding i kroppen at give »sur aske« — syreagtige affaldsprodukter, som føres rundt med blodet og blandt andet resulterer i sur urin. Og i et ustandseligt forsøg på at neutralisere blodet må den flittige kødspisers organisme da opløse fosforholdige salte fra knoglerne og udnytte dem som stødpude. Denne mekanismes overbelastning med årene skulle være forklaringen på, at knoglesubstansen efterhånden slides ned, og skelettet skørner.

Som bevis for, at det samme ikke sker hos vegetarianere, anfører de to forskere, dr. A. Wachman og dr. D. S. Bernstein, især, at folk, der forsager kød, ikke udskiller sur urin. De anbefaler patienter, der mærkbart lider af knoglesvind, at skære kød ud af kostplanen og sætte frugt, grønsager og mælk ind i stedet.

JYLLANDS POSTEN

---

64. ÅRGANG

Når der på omslaget af dette nummer står **64. årgang** medens sidste nummer blev betegnet som **61. årgang**, er det ikke redaktøren, der har været i overstadigt nytårshumør, men det skyldes simpelthen, at et par tidligere redaktører har glemt at ændre årgangsbetegnelsen.

En af vore læsere har gjort opmærksom på fejlen. Både ved årsskiftet 1949/50 og 1961/62 har man forsømt at rykke årgangen en tak frem. Og hverken sætter, trykker, korrekturlæser, redaktør eller bladets læsere har åbenbart bemærket »bommerten«.

Nu har vi altså rådet bod på forglemmelsen og ønsker vore læsere vel mødt i den 64. årgang. Vort blad blev startet i 1907, så alle regnekyndige vil selv kunne foretage kontraprøven.

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, 2900 Hellerup - Telf. (0143) HE 3378

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

BUERLECITHIN FLYDENDE

er et aktivt naturprodukt, udvundet af sojabønner med stort indhold af lecithin. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Fås også som tyggetabletter.

FAEXAL GÆRTABLETTER

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

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 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. daglig før maden. Fås også med vitamin E.

MALTEKSTRAKT »EDME«

Dejlig velsmagende engelsk maltekstrakt af den eftertragtede mørke spisekvalitet til børn og voksne. Forlang Edmes Maltekstrakt E. M. i økonomidåser a 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE

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

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 daglig.

Fås på apoteker og i Reformforretninger. Generalagentur: F. F. Gønget & Co., 2900 Hellerup.

USPRØJTET FRUGT!

Æbler: Cox Orange, Ingrid Marie, MacIntosch, Laxton, Pigeon, Belle de Boskoop

Pærer: Fondante, Noveau Poiteau

Biologisk dyrket hvede (mindste salg 25 kg)

STAUS MØLLEGÅRD

5993 Landet - Tåsinge - Tlf. (09) 54 11 15

Træffes bedst kl. 12—13 og 18—20

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
1160 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 prosjekt
Tlf. 80 32 00

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernærnig
Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olie m. v.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. (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

RÅSTRUP KURSTED

Svendborg - Telefon (09) 21 07 55
Eva og Harry Karbæk

Det vegetariske feriested i Danmarks smukkeste egn. Usprøjtet frugt og grønsager af egen avl. Opvarmet swimmingpool. Enkelte fastboende gæster kan modt. Brochure tils.

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

8721 Daugård - Telefon 23 og 122

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

Moderne faglokaler - Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

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).

SUPER MEL
biodynamisk dyrket
Valset hvede - Groft grahamsmel
ALLE TIDERS BRØD
»Natural Food Center«
Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. (01) 12 06 70

MISO
soyabønner og byg
FANTASTISK PROTEINRIG
Bruges til sovs og suppe
NATURAL FOOD CENTER
Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. (01) 12 06 70



Biernes vidunderstof POLLEN-tabletter

• • •

Forlang de tyske API-POLLEN

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

tyske API-POLLEN-tabletter

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

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

Fås hos apotekere og materialister.

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

Hvidløg uden smag og lugt!



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



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
4632 Bjæverskov

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

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 sultanier m m

Frutifort er en lifilig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende

Kartoner a 400 g med dansk brugsanvisning
Økonomiposer a 1 kg med god rabat.
Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co.,
2900 Hellerup



SE SIDE 19

ORIENTERINGS-KALENDER



NYT FRA helse kost

NATURRENE

ABRIKOSER
DADLER
FIGNER
ROSINER

AF NY HØST

helse kost

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