VEGETARISK FORUM

Mættede og umættede fedtsyrer
•
Søvnløshed
•
Læserne skriver
•
Hvor kan jeg spise?
•
Boganmeldelse
•
Codicil
•
Kendsgerninger om tobak
•
Spis Dem fri for kræft!
•
Bjurviks nordiske helsehjem
•
En lanse for artiskokken
•
Radisen
•
Forenings-nyt



Respekt for liv!

3
64. ÅRGANG
JUNI 1970
PRIS: KR. 2,50

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)

Bladdistribution og kartotek:
Henny Danielsen Kildeager 25, 2. tv., 2700 Brønshøj

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 kl. 18—19

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Else B. Nielsen

Medlemskontingent incl. blad, årligt:
Enkelt medlem ..... kr. 20,-
Ægtepar ..... kr. 30,-
Pensionister og medlemmer under 18 år ..... kr. 14,-
Pensionistægtepar ..... kr. 18,-

Bladet udkommer
med 5 numre årligt
Abonnement: kr. 15,00 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,50 (incl. moms)
Oplag: 1600 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.

Hjælmsømagle:
Hjælmsømagle Vegetar- og Råkostkurhjem, tlf. Hjælmsø 77 - Drej (03-641).

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.

Slagelse:
Specialudsalg for vegetabilsk sund kost, Absalonsgade 18, Slagelse, tlf. (03) 52 46 22.

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

Mættede og umættede fedtsyrer i vor føde

Fedtstoffernes kemiske opbygning

Af docent Henning Kærström

Som kemiske stoffer betragtet udgør fedtstofferne en forbindelse mellem et molekyle glycerol (glycerin) og tre fedtsyremolekyler. Disse fedtsyrer er lange kæder i reglen indeholdende 18 eller 16 kulstofatomer, (smørfedtet indeholder desuden smørsyre med kun 4 kulstofatomer). Da størstedelen af disse fedtsyrer er mættede, d. v. s. mættede med brintatomer, så de ikke er i stand til at optage flere, har fedtstofferne fast konsistens ved stuetemperatur. De er med andre ord ikke olieagtige. Indeholder en stor del af disse fedtsyrer imidlertid en eller flere såkaldte dobbeltbindinger pr. molekyle, hvilke kan optage hver to brintatomer, antager fedtstofferne en mere eller mindre olieagtig konsistens ved normal stuetemperatur. – Man taler da om umættede fedtsyrer, da de ikke er mættede i spørgsmålet om brintatomer. Fler-umættede fedtsyrer har mere end én dobbeltbinding pr. molekyle og kan således optage flere brinattomer end de, der har blot en enkelt dobbeltbinding pr. molekyle.

De almindeligst forekommende mættede fedtsyrer hedder stearinsyre (med 18 kulstofatomer) og palmitinsyre (med 16 kulstofatomer). Det er faste stoffer, næsten som træ.

Oliesyre også med 18 kulstofatomer og en dobbeltbinding i molekylet er olieagtig ved stuetemperatur. Den forekommer i rigelig grad i olivenolie.

Linolsyre og linolensyre, begge med 18 kulstofatomer, den første med 2, den anden med 3 dobbeltbindinger i molekylet, er altså fler-umættede fedtsyrer med olieagtig konsistens. Desuden har vi arachidonsyre med 4 dobbeltbindinger og 20 kulstofatomer i molekylet.

Man plejer at inddele fedtstofferne på følgende måde:

1. *Dyriske fedstoffer:*
   a. Ved stuetemperatur faste fedtstoffer, alle fedtstoffer fra kreaturer, f. eks. talg, fedtkager, smør o. s. v.
   b. Ved stuetemperatur olieagtige fedtstoffer, alle fedtstoffer af havdyr.

2. *Plantefedtstoffer:*
   a. Ved stuetemperatur faste fedtstoffer, f. eks. kokosfedt og andre plantefedtstoffer.
   b. Ved stuetemperatur olieagtige fedtstoffer, f. eks. solsikkefrø-, bomuldsfrø-, raps-, hvedekim-, valnødde-, majs-, jordnødde- og olivenolie.

FEDTSTOFFERNES GODE EGENSKABER

Energinæringen i vor føde udgøres af kulhydrater, fedtstoffer og proteiner. Af disse næringsstoffer er fedtstofferne de mest koncentrerede. Ét gram fedt giver ved fuldstændig forbrænding i vor organisme 9 kalorier, mens kulhydrater og proteiner blot giver 4. Og når vi desuden tager i betragtning, at fedtstofferne i reglen indeholder meget små mængder af andre stoffer, mens kulhydraterne og proteinerne sædvanligvis indeholder mere eller mindre vand, er fedtstoffernes kalorieværdi i forhold til kulhydraternes og proteinernes betydeligt højere end forholdet 9:4.

Fedtstofferne er opløsningsmiddel for vitaminerne A, D, E og K. Fedtstofferne gør også maden appetitlig og er derfor en vigtig ingrediens ved bagning, stegning og i almindelighed ved al madlavning.

Forskellige madfedtstoffers fedtsyresammensætning

Plantefedter

	Råvarens fedt %	Mættede fedtsyrer i % af	Umættede fedtsyrer – Fedtsyrernes totalmængde			
			Oliesyre	Linolsyre	Linolensyre	Andre umættede syrer
Safflorolie	25–37	9–11	12–15	70–79	–	0,5–1[1]
Solsikkefrøolie	22–36	9–12	18–31	57–72	<1	–
Valnøddeolie	ca. 56	8–10	15–20	55–65	10–15	–
Hampfrøolie	30–35	ca. 10	ca. 13	53–58	18–24	–
Soyaolie	13–26	12–15	20–27	48–55	8–10	–
Majsolie	ca. 4	13–14	26–33	52–60	1– 3	ca. 0,5[1]
Bomuldsfrøolie	15–24	20–23	17–20	52–56	–	–
Sesamolie	44–54	13–15	36–41	38–45	0,5–1,5	–
Jordnøddeolie	46–56	11–18	41–63	18–35	1–1,5	5– 8[5]
Hørfrøolie	33–43	8–10	13–21	15–18	53–61	–
Mandelolie	50–60	7– 9	62–73	18–28	<0,5	–
Sennepsfrøolie	24–46	4– 5	19–21	10–18	18–21	33–52[2]
Olivenolie	35–70	10–15	68–85	5–13	<1	–
Hasselnøddeolie	60–68	4– 8	72–88	3–20	0,2	–
Ricinusfrøolie	35–57	0,3	ca. 7	3– 4	–	ca. 88[3]
Kakaosmør	51–55	57–62	34–39	2– 4	0,3	–
Kokosnødolie	63–68[4]	90	5– 7	1– 2	–	–
Palmeolie	ca. 50	44–48	34–48	5–12	–	–
Palmekærneolie	44–53	75–85	10–18	1– 3	–	–

[1]) Arachidonsyre [3]) Ricinusoliesyre [5]) Mættede fedtsyrer med 20–24 kulatomer i kæden.
[2]) Erukasyre [4]) Kopra

Dyriske fedter

	Mættede fedtsyrer	Umættede fedtsyrer – i % af fedtsyrernes totalmængde			
		Lavere syrer	Oliesyre	Linolsyre	Højere syrer
Fårekød	60	0,8	36	4	0,6
Gedekød	57	–	38	–	2
Gåsekød	34	2,5	42	7	2
Kylling	33	7	38	21	0,6
Oksekød	54	3	41	2	0,2
Oksekød, talg	52	3	42	2	0,5
Rensdyrkød	62	–	37	–	–
Svinekød	42–47	3	50	6–7	2
Hvaltran	18–22	17–19	33–43	–	17–30

Fiskefedtstoffer

	i % af fedtsyrernes totalmængde		
	Kødets fedt %	Mættede fedtsyrer	Umættede fedtsyrer
Havfisk:			
Flynder	4	21	79
Laks	14	21	79
Sardin	10–18	18	82
Sild	16	20	80
Brisling	12	26	74
Ferskvandsfisk:			
Aborre	1,7	18	81
Gedde	1,1	19	81
Laks	4	24	76

Mælkefedter

	Fedt %	Mættede fedtsyrer	Umættede fedtsyrer i % af fedtsyrernes totalmængde			
			Lavere syrer	Oliesyre	Linolsyre	Højere syrer
Gedemælk	4,2	71	2,7	21	3,6	–
Komælk:						
efterårsfodring	3,9	56,3	–	40,1	3,6	–
vinterfodring		57,8	–	38,5	3,7	–
Modermælk	3,7	48,2	3,8	36,5	7,8	3,3
Hoppemælk	1,6	48	11,6	16,3	14	4

Som næringsstof betragtet er fedtstofferne nødvendige for os. Mange af de umættede fedtsyrer (linol- og linolensyrerne), hvilke indgår særlig rigeligt i mange vegetabilske olier, er ligesom vitaminerne livsvigtige for os. Derfor kaldes de *uundværlige* eller essentielle fedtsyrer (tidligere vitamin F).

Fedtstofferne er af stor betydning for fosterets udvikling og for laktationen (mælkedannelsen i moderens mælkekirtler). De befordrer det voksende barns udvikling. Fedtstofferne er af stor værdi for vore væv, da de tjener som »isolatorer« for at beskytte dem. Fedtstofferne, som findes under vor hud og fedtstofferne i forskellige organer, er ikke blot oplagringsmateriale. De isolerer også mod kulde og varme og beskytter vore nerver og vor benbygning.

For meget af det gode

I Bibelen læser man, at svinekød, der indeholder 18–65 % fedt, ikke bør anvendes som menneskeføde (3. Mos. 11:6,7). Endvidere formanes vi om ikke at spise fedt af kvæg, får og geder (3. Mos. 7:23). Kun moderne ernæringsvidenskab tillægger disse råd stor visdom. Hvor værdifuldt og vigtigt fedtstoffet end er som næringsmiddel, så kan en alt for rigelig anvendelse af det mættede fedtstof dog blive til skade for vort helbred. I de fleste kulturlande har den år for år stadigt voksende indtagelse af mættet fedtstof faktisk udviklet sig til en truende fare for den almindelige folkehelse. Man har nemlig fundet ud af, at et rigeligt forbrug af mættet fedt, d. v. s. især fedt fra kreaturer, øger indholdet af kolesterol (kolesterin) i

blodet. (Kolesterol er et fedtagtigt stof med en indviklet kemisk struktur, tilhørende de såkaldte steroler). Det høje indhold af kolesterol i blodet fører til en »forfedtning« (ateroskleros) og i et senere stadium en »forkalkning« (arterioskleros) af arterierne. Denne sygelige tilstand i arterierne anses for at være hovedårsagen til de frygtede hjerte-karsygdomme og høster de fleste dødsofre blandt kulturfolk. Følgende tabel giver os en opfattelse af dødsårsagerne (dødsfald pr. 100.000 indbyggere) årene 1900 og 1950 i USA.

ÅR 1900

1.	Tuberkulose	200
2.	Lungebetændelse	180
3.	Tarmsygdomme	135
4.	Hjertesygdomme	130
5.	Spædbørnssygdomme	90
6.	Nyresygdomme	90
7.	Blodkarsygdomme	70
8.	Ulykkestilfælde	65
9.	Kræft	65

ÅR 1950

1.	Hjertesygdomme	300
2.	Kræft	130
3.	Blodkarsygdomme	120
4.	Nyresygdomme	80
5.	Ulykkestilfælde	75
6.	Lungebetændelse	55
7.	Spædbørnssygdomme	50
8.	Tuberkulose	45
9.	Sukkersyge	25

INSTITUT LENSSINGER
fysioterapi, lymfedrainage meth. dr. Vodder
fodpleje - læge-exam.
særskilt lokale med romaskiner
og træningscykler
Howitzvej 37-39 - Fasan 4859
kun forudbestilling
hverdage mellem kl. 10-12

Vi lægger mærke til de store forskydninger i dødsårsagerne i løbet af disse 50 år: De infektionssygdomme, der i begyndelsen af vort århundrede indtog de tre forreste pladser som dødsårsag, er 50 år senere i høj grad blevet reduceret. Denne glædelige udvikling skyldes først og fremmest de epokegørende opdagelser, der i vor tid er gjort inden for den moderne medicinske videnskab, (f. eks. sulfadrogerne og de antibiotiske lægemidler). Men som modvægt til denne udvikling har andre sygdomme, der som dødsårsag var af mindre betydning i begyndelsen af vort århundrede, fået et frygteligt omfang. Dette gælder i første række *hjerte-karsygdommene,* af hvilke hver andet menneske blandt kulturfolkene dør, samt *kræft,* som forårsager næsten hvert fjerde dødsfald. Det beklagelige er imidlertid, at kræften som dødsårsag endog ser ud til at øges år for år. Ifølge den berømte tyske kræftforsker K. H. Bauer kan man forvente, at gennemsnitligt hver anden person i Europa vil dø af kræft, når vi kommer ca. 20 år længere frem i tiden.

Hjerte-karsygdomme betragtes som vor tids største socialmedicinske problem. De er ikke infektionssygdomme, men forårsages af en fejlagtig livsførelse, først og fremmest forkert kost.

Grundårsagen til disse frygtede sygdomme er ifølge moderne undersøgelse, som allerede nævnt, at søge i den altfor kalorierige fedt- og sukkerholdige folkekost. Den høje indtagelse af dyrisk protein samt den enorme cigaretrygning forværrer yderligere situationen. Stress, mangel på motion, blødt vand, magnesiummangel etc. er også fremført som medvirkende årsager til ondet.

Der havde indsneget sig en trykfejl i nr. 2 i artiklen »Idealet er selvsunde planter«. Der var i artiklen nævnt *mangankarbonat,* det skulle have været mangankarbamat.

SØVNLØSHED

Af dr. med. Horst Sachsse.

Denne artikel handler om et af vore ældste og mest værdifulde helbredelsesmidler, et middel, som ikke kan købes — nemlig en sund og naturlig søvn.

Enhver moder ved, at et barn sover sig rask efter en alvorlig sygdom. Et gammelt ordsprog siger: »Den bedste hvilepude er en god samvittighed«. Alle ved, hvor godt en god søvn gør, så vi behøver ikke at gøre propaganda for det. Og dog — hvor mange mennesker forbryder sig ikke mod denne skønneste Guds gave. Det begynder allerede i barneårene, hvor man nødig vil i seng, når det lyder »nu er det på tide, så du ikke kommer for sent i skole i morgen!«. For at trække det ud finder man på alle mulige undskyldninger. Man bliver pludselig sulten eller tørstig, eller man beder om at få læst en historie op. Det går jo for det meste godt, for de sunde børn bliver af sig selv trætte og bliver på den måde drevet i seng og falder hurtigt i søvn. Dengang var det æterbølgerne, som lullede os i søvn, når de da bragte harmonisk musik, nu er det også synsindtryk, vi bliver udsat for. TV er ikke et godt middel til at fremme søvnen, især ikke for børn. Børn oplever meget intensivt, de bliver i for høj grad grebet af det levende billede, det suggererer dem, og de tager indtrykkene med i søvnen. Det er ikke godt, hvis de oplever noget på skærmen, som ikke var tænkt for børn, f.eks. en oprivende kriminalfilm. De vil da kunne følge den under Deres barns søvn, når det græder, skriger og smider sig uroligt omkring. Forældre af i dag må passe meget på, at børnene ikke ødelægger deres naturlige søvn på den måde.

Ud over det stadig skiftende tema har også den stadige flimren en ugunstig virkning på nervesystemet og på den indre sekretion. Kort sagt: børnene bliver urolige og søvnløse. Tidligere var det læselysten i sengen hos større børn, som kunne berøve dem søvnen, men hvis det ikke netop var en spændende bog, kom søvnen alligevel. Som unge har vi sikkert ofte forbrudt os mod søvnens love, heldigvis blev overskridelsen atter udlignet af en sund krop. Glæde og dans ødelagde ikke søvnen, men det gjorde derimod dårlige sovevaner.

Mennesket af i dag kan i mange tilfælde ikke flygte fra tidens jag og kender heller ikke til begrebet »fyraften«. Dagens jag, stræben og krav falder ikke til ro. Det flygter ud i nye afvekslinger og ophidselser. — Der findes snart ikke mange mennesker, som kan være alene med sig selv, de søger derfor kriminalfilm, selskabelighed eller bedøvelse ved nydelses- eller berusende midler. Så er rytmen med at sove og vågne kommet i uorden, og vi griber til kunstige midler til at berolige os og til at fjerne trætheden om dagen, og til natten tager vi sovemidler. Men den naturlige søvn kan ikke erstattes deraf. Den får man kun ved en naturlig livsrytme. Efter stillesiddende arbejde må man sørge for bevægelse. Er man meget indendørs, må man regelmæssigt ud i frisk luft. Aftensmad til faste tider og ikke for rigelig. Afspænding efter dagens anspændelser er en forudsætning for en god søvn.

Videnskabelige forsøg på en klinik i Dresden viste, at den mest værdifulde søvn ligger mellem 19 og 24. Det betaler sig altså at henlægge sin søvn til fortrinsvis før midnat. En sund søvn må ikke afbrydes, derfor må soveværelset være lejlighedens roligste rum.

De moderne bestræbelser på at udelukke støj og forbedre luften har også stor værdi

for vor søvn. Hvor lang søvn vi behøver varierer sikkert, nogle sover meget fast og andre har en let søvn. De, som sover fast, kan ved deres fuldstændige afslapning rekreere sig hurtigere, end de med den lette søvn. Men alderen spiller også en rolle. Den nyfødte afbryder kun sin søvn for at tage næring til sig og udtømme sig, et 1-årigt barn skal sove 14 timer, et 14-årigt 12 timer og en voksen 7—10 timer.

Hvorledes opnår man da en sund søvn på en naturlig måde? Er man om aftenen endnu ikke tilstrækkelig afspændt, kan det lade sig gøre at blive det på forskellig måde. f.eks. ved en spadseretur, et varmt bad, tørbørstning af huden, Kneipp fodbade.

Naturlige lægeurter såsom Sct. Hansurt, melisse, primula, humle, baldrian, havre, anis, hvidtjørn, passionsblomster m. fl. kan fremme søvnen. For mange hjælper det at kaste et kort tilbageblik og forarbejde dagens hændelser, dernæst en synken hen i stilhed, hvor man lader personligheden forsvinde. Tænk på livets kilde og de kræfter, som hviler i os. Tag dybe og rolige indåndinger. Hvor er vi under søvnen? Det siges jo, at søvnen er dødens broder. Har vi bevidsthed om os selv under søvnen? Mens vi ligger i vor seng, oplever vi noget langt borte måske i helt andre verdensdele. I det ene øjeblik er vi måske endnu i vor barndoms egn for så pludselig at være i Amerika, det drejer sig her kun om brøkdele af et sekund. Eksisterer rum og tid endnu og vort lille jeg, som vi plejer så meget med klæder, vellugt og farveeffekter, med ærgerrighed, misundelse, stridslyst, sex som vi kalder kærlighed, had og løgn. Er der ikke medens vi sover noget meget mere værdifuldt, som sørger for os. En kraft, som altid var, er og vil være til stede, som lader os tage del i den guddommelige enhed?

Derfor giver søvnen os sundhed, ny styrke og lader os glemme denne verdens lidelser.

Oversæt. N. B.

LÆSERNE SKRIVER

– Jeg er nu gået over til vegetabilsk føde, mine ben og ryg er blevet meget bedre.

De »gamle«, hermed mener jeg de med gamle spisevaner, vil desværre ikke væk fra dyrekød, de giver i bedste fald en skærv til Dyrenes Beskyttelse!

Gunner Kjær

- Under et ophold hos Krishnamurt i sidste sommer, henholdsvis i England og Schweiz, prøvede jeg for første gang i mit liv at leve af ren vegetarisk kost. Jeg befandt mig glimrende og fortsatte dermed, da jeg kom hjem. Siden har jeg studeret spørgsmålet om kosten ret indgående. Det har overbevist mig om, at der ikke eksisterer en eneste grund til at spise kød, men derimod adskillige grunde til *ikke* at gøre det. Jeg er sikker på, at jeg i fremtiden vil forblive vegetar.

Jeg er 23 år, så jeg har mange år at være vegetar endnu!

Georg Pedersen

- Vil De gerne vide, hvorfor lægevidenskaben i dag anser den vegetariske kost for den bedste?
- Vil De gerne vide noget mere om sojaprotein og »kunstkød?

Køb og læs

SUNDE HJEM

- moderne veje til sundhed!

De får det moderne syn på levevaner og kost samt sundhedsproblemer i alle aldre gennemdrøftet

Ring stud. polyt.
AXEL CHRISTENSEN
87 59 15

Pris: SUNDE HJEM 75 kr. Specialpris for sæt med SUNDE HJEM og SUND MAD 150 kr.. - Eventuelt betaling i tre rater!

Hvor kan jeg spise?

Hos Illum, i restauranten på øverste etage, kan De uden besvær få et vegetarisk måltid indenfor det traditionelle repertoire. Maden er veltillavet. I sommermånederne kan De sidde udenfor, det er afslappende og hyggeligt efter en udmattende indkøbstur. I K.A.R. restauranterne, der findes bl. a. en på Gammel Kongevej og en anden på Strøget, vil det også være muligt at udvælge sig et grønsagsmåltid til rimelig pris. De kan evt. komme ud for, at servitricen er lidt uforstående, men det må man tage med, det er nu engang en vegetars lod, indtil vi bliver mange flere. Da jeg besøgte en K.A.R. restaurant og afgav min bestilling, mumlede servitricen »Det var da noget mærkeligt noget.« Men jeg vidste, at jeg ikke havde stillet urimelige krav, jeg havde udvalgt grønsager opført på kortet og omhyggeligt sørget for, at bestillingen kom op på et beløb, der svarede til de øvrige retter. Derfor svarede jeg hende venligt men bestemt, at jeg gerne ville have det, jeg havde bestilt. Da hun kom med det bestilte, passerede hun en herre i nærheden, som spurgte om, hvad det dog var for noget spændende noget. Hun svarede: »Jeg tror, den dame er vegetar.«

Hos Oscar Davidsen i »Søpavillonen« vil De blive behandlet høfligt som vegetar, de sætter en ære i at betjene kunderne på bedste måde. Priserne er i toppen, det er maden også. Der er et hyggeligt interiør mod gaden, ønsker De udsigt til søen, må De acceptere den lidt mere forlorne hygge, der er i det lokale. Har De været i Dyrehaven eller på Bellevue Strand, vil De kunne få veltillavet mad i »Bellevue Suisse« overfor Bellevue Strandhotel. Stedet indehaves af en schweizer, som selv står for maden. På kortet er opført æggekage med purløg. De vil ikke blive skuffet, hvis De beder om æggekage med skivede rå tomater i stedet for flæsk og så et stort drys purløg. Dertil salat og eventuelt pommes frites, som de er specialister i at lave. Der er blevet spurgt om, hvor »Ved Stalden« ligger i Charlottenlund. Den ligger lige overfor »Danmarks Akvarium«.

g. s.

BOGANMELDELSE

„Sunde hjem - moderne veje til sundhed"

af dr. Anker Christensen

Bogen er en moderne sundhedsbog skrevet af en praktiserende læge, der gennem 12 år har været redaktør af sundhedstidsskriftet »Sundhedsbladet«.

De sundhedsmæssige problemer i alle aldre er gennemgået af en læge, der altid har haft »Sundhed« som sit speciale. Der er lagt stor vægt på levevanerne og kostens betydning for sundheden, og den vegetariske kosts overlegenhed er belyst ud fra den moderne forskning.

Der er afsnit om afslapningsøvelser for travle husmødre, for kontorfolk og for søvnløse, afsnit om konditionstræning, om solbadning o. m. a.

Anden halvdel af bogen bringer først kapitler om børnesygdomme og sygdomme i svangerskabet. Dernæst er der kapitler om blodet, hjertet, overvægt, fordøjelsesbesvær, hovedpine, nervøsitet og kræft - alt sammen med henblik på både at forebygge og helbrede. Endelig slutter bogen med et lille kursus i tobaksafvænning »til hjemmebrug«. Selv om dete kursus ikke kan sidestilles med et rigtigt tobaksafvænningskursus (som dr. Christensen også leder), vil det være en god hjælp for sådanne, som selv gør et ihærdigt forsøg på at holde op.

Udgiver: Dansk Bogforlag, Odense. Pris kr. 75,-.

Fonden til hjem for ældre vegetarer

Midlerne skal helt og ubeskåret anvendes til oprettelse af hjem og bosted for ældre vegetarer som en selvejende institution på nedenfor nævnte betingelser.

CODICIL

En fond udarbejdes af eksekutor i forbindelse med 3 repræsentanter valgt af Dansk Vegetar- og Råkostforening.

Fundatsen skal indeholde følgende bestemmelser: Det er en betingelse for at anvende midlerne til ovennævnte hjem, at dette ene og alene drives efter vegetariske principper. Det vil sige, at hjemmets beboere før optagelse i dette hjem erklærer, at de af egen fri vilje og overbevisning har tilsluttet sig denne leveform og virkelig vil leve derefter.

Under begrebet – vegetariske principper – forstås i denne forbindelse, at beboerne ikke under nogen form vil nyde føde som er tilberedt af animalsk oprindelse, bortset fra ost, æg, smør og mælk, at de ikke vil nyde spiritusholdige drikkevarer, at de ikke vil nyde tobak eller narkotiske midler på hjemmets område, (under – narkotiske midler – er undtaget alt hvad en læge måtte anvende eller foreskrive under behandling af sygdom).

Der må ikke under nogen betingelse gøres forandring på dette vegetariske livsprincip.

Ansøgerne må ikke udspørges om deres religiøse eller politiske overbevisning, og der må ikke gøres religiøs eller politisk propaganda blandt hjemmets beboere, som heller ikke må udvælges ensidigt efter nogen religiøs eller politisk retningslinje.

Eksekutor udarbejder sikkerhedsbestemmelser og retningslinjer for formuens rette forvaltning og søger disse godkendte af socialministeriet.

Fondens regnskaber skal regelmæssigt forelægges socialministeriet til godkendelse, ligesom socialministeriet skal være berettiget til at afgøre differerende meninger angående fundatsens rette forståelse.

Fundatsen skal udformes på en sådan måde, at finansministeren kan nedsætte arveafgiften i overensstemmelse med lov nr. 147 om afgift af arv og gave § 3.

Andre midler kan tilføres denne fond, på betingelse af at fundatsens bestemmelser også gælder for disse midler.

Fondens midler skal i tilfælde af ovennævnte hjems eventuelle opløsning overgives til socialministeriets forvaltning, som senere kan disponere over formuen til samme formål og betingelser.

Skulle det alligevel ske, at i dag os ubekendte kræfter skulle få magt til at bryde dette princip i dette hjem, skal Dansk Vegetar- og Råkostforening og/eller Vegetarernes omsorgs- og støtteforening og/eller Socialministeriet have ret og pligt til enten at rette dette eller omgående at opsige og frigøre alle de midler, som er stillet til rådighed for dette hjem.

Midlerne i fonden skal i så tilfælde indtil videre forvaltes af socialministeriet og siden igen stilles til rådighed, når disse senere kan anvendes til et hjem, der drives efter ovenfor nævnte principper.

Efter at socialministeriet har godkendt fundatsen, som værende i overensstemmelse med dette testamente, udnævnes af Dansk Vegetar- og Råkostforening en fondsbestyrelse på fem medlemmer med den opgave at etablere dette hjem.

Dersom hjemmets beboere i samarbejde med andre vegetarer danner en omsorgs- og støtteforening med gensidig hjælp for øje,

(Fortsættes side 18)

Kendsgerninger om tobak

CYANBRINTE (blåsyre): en af de hurtigst virkende gifte, man kender. Dens mest karakteristiske egenskab er, at den påvirker åndedrættet direkte. Den findes i *al* tobaksrøg og det i et kvantum, der ligger noget ud over grænsen af vedtagne sundhedsnormer. Om cyanbrinten, der i lungerne antager den syreform, hvori stoffet kendes som bl. a. insektdræbende middel, er det konstateret, at nogle timers ophold i luft med et indhold på bare ti milliontedele deraf er højst risikabelt! – I den »rene« cigaretrøg er der mere end halvandet hundrede gange så meget!! – –

KULILTE (kulos): et produkt af ufuldstændig forbrænding af kul. Kulilten søger at forbinde sig med iltmolekyler (kultveilte) som let forbinder sig med blodets røde farvestof: hæmoglobin, der derved berøves evnen til at bringe tilstrækkelige iltmængder rundt i organismen. Kuliltens affinitet er 210 gange kraftigere end iltens. – Rygning af 5 cigaretter i en time giver 1/3 ltr. kulilte i lungerne. (Ligesom ved de øvrige tobaksgifte, f. eks. cyanbrinten, optager ikke-rygere nær det samme kvantum som rygeren, når det drejer sig om et godt tilrøget lokale). – Cigaretrøg, piberøg og cigarrøg indeholder henholdsvis 0,8–2,0 pct., 1,7 pct. og 8–10 pct. kulilte eller godt og vel som belysningsgas. – Der er konstateret en direkte sammenhæng mellem tobaksrygning og den Bürgerske syge, grundet kuliltens ødelæggende virkning, bl. a. på karrene. Af 1000 tilfælde af Bürgersk syge var næsten alle rygere. I en anden undersøgelse over 2300 Bürgers patienter var der knap 100 pct. rygere. Kulilten beskadiger blodårernes inderside og tillader fedtindtrængning med resultat i bl. a. åreforkalkning og hjertesygdomme! – – –

BENZOPYRIN: en kulbrinte, der findes i kultjære og i forstærket grad i tobakstjære. Det er allerede for mange år siden bevist, at den er carcinogenisk: kræftfremkaldende. Hvis man ryger 15 cigaretter om dagen, indtager man 840 kubikcentimeter tobakstjære på et år!! – –

KVÆLSTOFTVEILTE: stærk vævsirriterende luftart, som forefindes i almindelig tobaksrøg i en koncentration på 75 gange så stor som i den mest ufremkommelige del af bilbyen Los Angeles. –

METYLALKOHOL (træsprit): fremkalder intoksikation, beruselse, synssvækkelse, blindhed, bevidstløshed m. v. – altsammen konstateret i forskellige grader hos rygere. (Bl. a. derfor er det også farligt at ryge under bilkørsel.)

NIKOTIN: et farveløst meget giftigt alkaloid (karsammentrækker) af bitter, brændende smag. En cigaret indeholder gennemsnitligt 50 milligram nikotin. En cigar rummer 250 milligram. Den største nikotinmængde frigøres til luften (gratis til ikke-rygeren). Der inhaleres til gengæld »kun« i en størrelsesorden på 4 milligram pr. cigaret. (Ved filtercigaretter får man mere nikotin i sig, fordi man ryger cigaretten længere ned!) – Nikotinet nedsætter hudtemperaturen betydeligt. F. eks. kan nikotinet fra en inhaleret cigaret få fingerspidsernes temperatur til at falde fra 34° C til 25° C på 6 min. Og blodgennemstrømningen nedsættes med

(Fortsættes side 19)

Spis Dem fri for kræft!

Biokemikeren Otto Ballins foredrag i Dansk Vegetar- og Råkostforening den 26/2 samlede fuldt hus.

Efter foredraget var det muligt at købe foredragsholderens bog »Kræft og kybernitik« med undertitlen – spis Dem fri for kræft –.

Herfra følgende citater:

De nødvendigste krav til forebyggelse af kræft er følgende:

– tilstrækkeligt med proteiner i den rette form.

Meget tyder på, at vor normale kost indeholder en for stor del animalske proteiner og en for lille del vegetabilske.

– tilstrækkeligt med umættede fedtsyrer i den rette form.

Nødder indeholder umættede fedtsyrer.

– de rette elektromagnetiske forhold i cellen.

Opnås enten ved rigelig bevægelse i naturen eller behandling i kunstigt magnetfelt. Det har vist sig, at det kunstige magnetfelt kan helbrede kræft, ved nærmere eftertanke vil man forstå, at det naturlige magnetfelt så også må kunne helbrede kræft. I flere tilfælde hvor folk har været dødsdømt på grund af kræft, er de blevet helbredt ved at ændre leveforhold. Man kender tilfælde, hvor folk har fået at vide, at de kun havde få måneder tilbage på grund af kræft. De tog på verdensomsejling. Da de havde nået jorden rundt og bevæget sig flittigt i jordens magnetfelt, i stedet for at sidde ved et skrivebord, var deres kræft forsvundet.

– Solenergi, sol direkte på kroppen (under forudsætning af, at der i kroppen er umættede fedtsyrer til stede, i modsat fald er solen farlig for kræftpatienter).

Den tyske biokemiker dr. Johanna Budwig har påvist en relation mellem solenergien og de umættede fedtsyrer. Bliver en kræftpatient behandlet med umættede fedtsyrer, bliver kroppen i stand til at absorbere solenergien. Dette skyldes, at der nu i kroppen findes molekyler, som er på bølgelængde med den energiform, som findes i sollyset.

– Frisk luft!

– Undgå de stoffer i føden som ødelægger virkningen af proteiner og umættede fedtsyrer, nemlig de giftige sprøjtemidler.

– Genoprettelse af blodets kemiske balance.

Undersøgelser har bekræftet, at der er en forbindelse mellem sygdom og blodets indhold af de forskellige grundstoffer. Dette har den form for lægevidenskab, som hedder homøopati vidst i de sidste 150 år. Den eksisterer i flere lande i Europa, Asien og Amerika. Verdenshelbredsorganisationen WHO anerkender homøopatien - her i Danmark er den forbudt!

Hos alle kræftpatienter findes jernmangel, desuden er der unormalitet med hensyn til calcium, kalium og magnesium. Det må derfor anbefales enhver, som har mistanke om kræft at få analyseret sit blod med henblik på de forskellige grundstoffer. Ved analyser af blod fra mennesker, som er blevet opereret for kræft, er blodbilledet nøjagtig det samme som før operationen: mangel på umættede fedtsyrer og mineralbalancen i uorden.

Røntgen trætter patienten, efterlader åbne sår, som ikke læges, beskadiger de organer, som ikke kan undgå at blive ramt. I Tyskland er det ved lov forbudt at påbegynde

røntgenbehandling, før det er blevet forklaret patienten, at strålebehandling kan medføre skader af organer og endog være livsfarlig! Her i landet siger lægen i mange tilfælde: »Og så får De 10 radiumbehandlinger – for en sikkerheds skyld«.

En kvinde med en knude i brystet vil føle knuden blive mindre dag for dag ved at gå over til ren råkost af usprøjtede grønsager. Man kan spise sig fri for en begyndende kræft på 2–3 måneder. Kræft er nemlig ikke sygdom, men en ernæringsfejl.

Allerede i 1947 helbredte dr. Kirstine Nolfi patienter med ren råkost. Andre har helbredt kræftpatienter med mælkesyrede grønsager, andre igen anvender kvark og hørfrøolie.

Vi vil slutte med en opskrift på et kræftforebyggende morgenmåltid:

KVARK-HØRFRØOLIE FOR 4 PERSONER

1 bæger kvark (max. 5 %) 180 g
1 godt moden banan
4 spiseskefulde hørfrøolie (fås i helsekostforretningerne)
2 teskefulde honning (gerne akacie eller anden flydende honning)
3 spiseskefulde skummetmælk (emulgator)

Bananen moses helt med en gaffel, tilsættes kvark, moses godt igennem. Honning, mælk og hørfrøolie tilsættes. Piskes kraftigt med en hjulpisker. Spises med malet hørfrø eller hakkede nødder.

g. s.

Apropos artiklen i V.F. nr. 2/1970
DET TREDIE KRYDDERI

Den amerikanske forsker, J. Olney har fundet, at mus, som spiser glutamat i føden i samme mængde som et spædbarn spiser via barnemad, der er krydret med glutamat, der er identisk med det tredie krydderi, er blevet dræbt af uhelbredelige hjerneskader.

Erik Jensen



Bjurviks nord. Helsehjem

Fru Else Richter, den dansk fødte værtinde fra Bjurviks nordiska helsehjem var forleden i København. I en samtale berettede fruen om stedet, der ligger ca. 240 km fra Helsingborg på vejen til Stockholm.

Fruen købte sammen med sin mand Erhard Richter for godt et år siden et idyllisk beliggende tidligere pensionat og har nu forvandlet det til et moderne helsehjem med bl. a. biologiske kurser, fastekurer m. m. Der er plads til 15 gæster enten på enkelt- eller dobbeltværelser.

Hovedvægten lægges på den rette ernæring. På Bjurviks helsehjem dyrkes biologisk på udvalgte, giftfri marker. Erhardt Richter er tysk naturopat. Ægteparret har bl. a. høstet erfaringer fra arbejde i Tyskland på forskellige biologiske kursteder.

Da vi spurgte om dagens spiseplan lød svaret: Om morgenen urtete enten på værelset eller i spisesalen, derefter et morgenmåltid bestående af korn, kvark og frugter. Kl. 13 en vegetarisk varmret og forskellig råkost enten naturel eller revet. Om eftermiddagen en urtete og kl. 18 korngrød eller råkost.

I kosten indgår upasteuriseret mælk og koldpresset olie. Fru Else Richter bager selv alt brød, og det biologisk dyrkede korn males af Erhard Richter på egen kornkværn.

Fru Else Richter fortæller, at helsehjemmet ligger på en bakke med udsigt over den

(Fortsættes side 19)

En lanse for artiskokken

Af V. J. Brøndegaard

Langt de fleste danskere kender slet ikke denne plante eller højst fra omtalen i H. C. Andersens eventyr »Gartneren og Herskabet« (1872). - Kun en ringe blomst fra køkkenhaven, siger gartneren, men ikke sandt, hvor er den smuk! Den ser ud, som var den en blå kaktus, og er dog kun blomsten på artiskokken.

Ideen til eventyret fik han under besøg på Gisselfeldt. Artiskokken var dengang en udpræget herregårdsvækst, og den dyrkes stadig mest i større privathaver - vandt aldrig rigtig udbredelse herhjemme, hverken som pryd - eller køkkenplante, men regnes nærmest for luksusgrønsag. Det skyldes for gartneriets vedkommende mest, at dyrkningen kræver megen plads i forhold til udbyttet. Der skal være halvanden meter mellem rækkerne og en meter mellem de drabelige, tidsellignende planter med gråfiltede, dybt indskårne, lidt tornede blade og store, indtil 15 cm brede blomsterkurve. Desuden er artiskok, som stammer fra Middelhavslandene ret kuldskær; den fordrer et lunt voksested med veldrænet, letmuldet jord i god gødningskraft.

Den kødfulde kurvbund (»stolen«) og det nederste af dækbladene har en meget delikat smag. Kurvene afskæres fra midten af juli og lige før de blålilla blomster begynder at titte frem for oven.

Artiskokken er en af de ældste grønsager. Den vildtvoksende urform stammer sandsynligvis fra Marokko. Planten nævnes ikke i Papyrus Ebers, Bibelen eller de gamle kinesiske skrifter. Det var det romerske verdensrige, som begunstigede udbredelsen — først af en form »kardon« med højere stængler og mindre kurve. Heraf spiste man mest bladene. 2. årh. e. Kr. omtales den i Ægypten som »kinara«, senere i det arabiske område som »hirshuff« og Persien som »kunghir«. Blandt de mange kulturplanter, der af araberne førtes til Europa (Spanien), var også artiskok; de kaldte den »alcarsuf« (der skal betyde »jordtorn«), det blev ændret til spansk alchachofa, og gennem forvanskninger i italiensk og tysk blev det til vort artiskok (nævnt første gang o. 1600).

Den første »rigtige« artiskok med tyk spiselig kurvbund omtales o. 1400 fra Neapel, hvorfra den kom til Florens og Venedig, men først 1656 eller 1658 til England. 1648 omtales den som dyrket i Danmark. I Sydeuropa er artiskok nu en af de mest populære grønsager, efter en måske 2000-årig opskrift tilberedes hele kurven og den øvre stilk med olie, saft, finthakket hvidløg og pebermynteblade.

I oldtiden hørte artiskokken til fornemme romeres yndlingsspiser, og tidligt erkendte de frådsende levemænd, at den stimulerer fordøjelsen. Plinius og Varro renæssancens lægebogforfattere skriver, at den uddriver »sort galde« og styrker maven, at et afkog af bladene virker stimulerende og appetitvækkende, renser tilstoppet lever og nyrerne, hjælper mod gulsot og vattersot. I Piacenza's kirke syd for Milano står statuen af en gammel mand med en artiskok i hånden. Iflg. overleveringen blev byen hærget af gulsot, til en eremit i bjergene lærte borgerne at drikke denne plantes saft, og de blev alle raske.

Der skulle imidlertid gå flere århundreder, før man igen begyndte at interessere sig for planten. Den direkte årsag var et tilfælde 1850 i Frankrig, hvor en dreng med gulsot, som gennem måneder forgæves fik de da kendte lægemidler, blev helbredt med et udtræk af artiskokblade. Beretningen herom stod upåagtet i et medicinsk fagskrift, og

man havde heller ikke hæftet sig ved et gammelt og almindeligt spansk »husråd« mod galdevejslidelser, nemlig saften af de friske blade, eller at man i andre landes folkemedicin brugte udtræk af blade, rødder og stængler mod vattersot, gulsot og ischias.

Først fra o. 1925 startede navnlig franske forskere en undersøgelse af planten, og 1929 kunne G. E. Rosa offentliggøre nogle meget bemærkelsesværdige resultater med gulsotpatienter, der havde fået et artiskokekstrakt, 1934 isolerede han af rod og blade det formodede aktive »bitterstof« og kaldte det Cynarin (dets kemi er stadig ikke nøjere undersøgt).

Af senere analyser fremgår det, at der i blade og rødder er påvist bl. a. garvestof, slim, inulin, en stor portion løbeenzymer, således cynerase, der allerede i fortyndingen 1:150.000 får mælk til at koagulere (et udtræk af artiskok er i Spanien blevet benyttet som osteløbe), ascorbinase, glycol- og glycerinsyre (tilskrives den urindrivende effekt) samt forholdsvis meget A-, mindre B_1-vitamin.

Farmakologiske og kliniske forsøg har godtgjort, at det isolerede cynarin fremmer afsondringen af galden og dens adgang til tarmen, men at et ekstrakt af friske blade og stængler har en væsentlig stærkere virkning. Ekstraktet virker gunstigt på det vegetative nervesystem og mavens slimhinder, stimulerer dens sekretion af fordøjende safter (bl. a. bugspytkirtlens og understøtter især leverens funktioner. Struppler og Rössler meddeler 1957, at ekstraktet har en næsten specifik og dertil langvarig virkning på leveren, således at patienterne undgår risikoen for galdekrampe. Hammerl og Pick kommer til samme resultat ved behandlingen af 198 patienter.

Fødens fordøjelse og optagelse gennem tarmvæggen er snævert knyttet til galdepro-

(fortsættes side 19)

Biotta - cocktail



af gulerødder, selleri, tomater og rødbeder

Garanteret fri for biocider

BIOTTA safterne kommer fra de verdenskendte frugt- og grønsagsbrug i Schweiz, der drives helt uden anvendelse af kunstgødning og sprøjtemidler. De ca. 700 avlere står under konstant kontrol af de schweiziske sundhedsmyndigheder.

BIOTTA - den ideelle aperitif - velsmagende og kraftig stimulerende. Mælkesyre-konserveringen er en yderligere fordel.

BIOTTA fås desuden som en række specielle frugt- eller grønsagssafter, der er de ideelle kur- og diætdrikke.

helse kost

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

Påskelejr

I påsken afholdt unge vegetarer en lejr på Mindstrup gamle skole, som ejes af Inge og Hasse Christensen. På lejren arbejdede vi med emnet »Menneskets fremtidsmuligheder« belyst ud fra fakta om vegetarisme, biodynamisk landbrug og forurening. Lejren blev ledet af Hans Christensen, Erik Jensen og Niels Erik Jensen. Ikke mindst fortjener Inge megen ros for den pragtfulde vegetariske mad, som var lavet af de grønsager Inge og Hasse selv har dyrket i deres biodynamiske have. Da Hasse har arbejdet med det biodynamiske igennem mange år, blev dette emne selvfølgelig diskuteret ivrigt. Gennem et foredrag ledsaget af lysbilleder gav Hasse en fyldig historisk oversigt over det biodynamiske arbejde i Sverige og Danmark.

Forureningsproblemerne blev belyst igennem en række foredrag af Erik Jensen og Niels Erik Jensen. Det blev særlig stærkt betonet, at de økonomiske gevinster, som vi i dag opnår ved at forurene vort miljø, må følgende generationer betale for i form af dårligere helbred og flere vanskabte børn. I stedet for at øge fødevareproduktionen ved at sprøjte med giftstoffer kunne vi opnå mindst ligeså stor gevinst ved at begynde at leve vegetarisk. Derved undgår man det store energispild, der er ved at omsætte vegetabilske produkter til animalske produkter. Under de efterfølgende diskussioner blev vi alle enige om, at det er af vital betydning, at have en dybtgående viden om forureningsproblemerne. De økonomiske forhold må ikke hindre os i at sætte noget effektivt ind mod forureningen. Kun menneskets sundhed og trivsel må være afgørende for, hvad der skal gøres mod forureningen. Vi må stræbe efter, at vort affald bliver anvendt i industri og landbrug igen og således indgå i et naturligt kredsløb. På lang sigt skal det nok vise sig, at det vil være en økonomisk gevinst at have en ren natur og producere sunde fødevarer.

Som et ekstra indslag i programmet holdt inspektør Helbo et foredrag om J.A.K., hvor han ridsede de ideer op, der ligger bag ved det rentefrie system J.A.K.-banken arbejder efter.

En morgen ved 4-tiden vækkedes vi af en trompet-fanfare. Vi skulle op og se kometen Bennet. Desuden viste en af deltagerne fine dias fra Måne-færden.

Lærer Hans Larsen, Hjørring

Unge vegetarers sommerlejr fra 2.-8. august

Unge vegetarer består hovedsagelig af unge op til omkring 30 år. Vi vil til sommer arrangere en lejr på Mindstrup gamle skole, som ligger i nærheden af den Gamle Hærvej og nær Gudenåens og Skjernåens udspring. Skolen ejes af Inge og Hans Christensen. Der er gode overnatningsmuligheder, og der er campingplads for dem, der har telt eller campingvogn.

Lejrens tema er:

MENNESKER, PLANTER OG STJERNER

Hovedvægten vil blive lagt på kendskab til vildtvoksende læge- og giftplanter. Dette emne vil især blive belyst ved at besøge en række forskellige plantesamfund i nærheden af Mindstrup. Desuden vil kulturplanternes

(Fortsættes side 19)

FORENINGS-NYT

Generalforsamlingen

Til dirigent valgtes advokat Møller-Andersen. Efter den berammede eksklusion af Alf Hjorth-Moritzsen, hvor 31 stemte ja, 9 nej samt 9 blanke, fortsattes generalforsamlingen.

Formandens beretning og det reviderede regnskab godkendtes.

Formanden Julia Vøldan genvalgtes – ligeså Else B. Nielsen, Povl Olesen og Aksel E. Hansen. Til suppleanter valgtes Rie Rasmussen og Margrethe Møller.

Hr. H. L. Henriksen, formand for Mich. Larsens Børnehjemsfond forelagde regnskab. Kapitalen udgør d.d. kr. 33.455,81. Formanden genvalgtes samt fru Pille og Povl Olesen.

Povl Olesen forelagde planerne om Ældre hjemmet samt det glædelige, at codicilet fra donatorerne nu er underskrevet (se i øvrigt side 10). *Bestyrelsen*

Helseugen på Klint

I sommeren 1969 arrangerede helseforeninger i Sverige og Danmark et stort nordisk helsestævne i Kosmos Ferieby, Klint, Nykøbing S. Flere af deltagerne har udtrykt ønske om at komme tilbage til feriebyen også denne sommer. Derfor indbyder Kosmos Ferieby helseinteresserede fra hele Norden til en helse-uge fra 1.–8. august.

Programmet er under udarbejdelse, bl. a. med foredragsholdere fra de nordiske lande, samtalegrupper, motion af forskellig slags og madlavningskursus. Docent Henning Karström vil afholde en forelæsningsserie over emnet »ret kost giver god helse«. Næringsfysiologiens ABC vil blive gennemgået. Blandt de øvrige foredragsholdere vil være *Arvid Hallström og Gerner Larsson.*

Desuden byder feriebyen jo på det herlige bad i Kattegat.

På det nordiske helsestævne besluttede man at skulle mødes til en konference om almene helsespørgsmål én gang årligt; den første konference af denne art afholdtes i november 1969 i Stockholm, hvor Julia Vøldan, Povl Olesen og Else B. Nielsen deltog fra Danmark (referat i V.F. nr. 5/1969 og 1/1970).

Man planlægger en sådan konference i begyndelsen af helse-ugen.

Program og brochure over feriebyen kan bestilles fra Martinus åndsvidenskabelige Institut, Mariendalsvej 94–96, 2000 København F. Pladsbestillinger til helse-ugen skal også sendes til denne adresse.

Udflugt

»Dansk Vegetar- & Råkostforening« har udflugt søndag den 28. juni. VEGETAR-BUSSEN starter prc. kl. 10,00 fra Trianglen (hj. af Øster Allé) og kl. 10,15 kører vi videre med VEGETAR-BUSSEN fra Valby Station (mødested ved Godsekspeditionen) til kurstedet Hjælmsømagle.

Middagsmaden (kl. 12,00) og køreturen t/r ialt kr. 30,00.

Vi hygger os ved eftermiddagsteen sammen med en kreds af vegetarer fra Slagelse.

Hjemkørsel ca. kl. 17,00.

Bindende tilmelding og indbetaling (giro 8 36 06) P. Th. Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brønshøj - snarst muligt og senest fredag morgen den 26. juni.

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



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

Codicil

(Fortsat fra side 10)

og dersom denne forening har mindst tredive aktive medlemmer, skal denne støtte- og omsorgsforening dog have ret til at udnævne et af ovennævnte bestyrelsesmedlemmer. Stiger omsorgsforeningens støtte- og medlemstal til 50 aktive medlemmer skal den have ret til at udnævne i alt 2 bestyrelsesmedlemmer af ovennævnte fem.

Indtil midlerne er anvendt til ovenfor nævnte hjem vil rente og udbytte være at tillægge kapitalen.

Der vil være at søge kongelig konfirmation på ovennævnte fundats.

Nærværende codicil underskrives for notarius publicus.

København, den 2. april 1970

Under henvisning til ovenstående *testamente*, og tidligere omtale om et Hjem for ældre Vegetarer her i bladet bl. a. i nr. 2 1970, da opfordrer vi igen nye interesserede til at melde sig, hvis De vil være med i en »Vegetarernes Omsorgs- & Støtteforening«.

Denne nye forening blev stiftet den 30. maj i år.

V.O.S.'s adresse er Elmegade 6, st. tv., 2200 København N., giro 17 17 01.

Hovedformålet med foreningen er at danne en fondsbestyrelse til varetagelse af midlerne til et »Hjem for ældre Vegetarer«. Foreningen vil også i videst muligt omfang drage omsorg for evt. syge vegetarer i private hjem.

De bliver måske den første der kommer til at trænge til en hjælpende hånd.

Udvalgsmedlemmer p.t. Else B. Nielsen, Axel E. Hansen, P. Th. Olsen samt hr. og fru Berger som alle modtager indmeldelse. Kasserer er Berger, Kayservej 3, 2920 Charlottenlund.

Referat af Alma Nissens foredrag følger i næste nummer.

Kendsgerninger om tobak

(Fortsat fra side 11)

gennemsnitlig 18 pct. under rygning. Undertiden helt op til 34 pct. Flere års rygning giver derved påviselige karforandringer. »MENNESKET OG TOBAKKEN«

Bjurviks nord. *(Fortsat fra side 13)*

smukke sø Tjurken. Der er mulighed for dejlige spadsereture i den meget varierede natur. Desuden kan man tage solbad og samtidig nyde udsigten over søen fra den store balkon, der løber langs hele husets langside. Der er mulighed for svømning og roning nede ved søen, hvor der også er en nyindrettet badstue.

Adressen er: 57400 Vetlanda.

Artiskokken (Fortsat fra side 15)

duktionen, men der må også i tilstrækkelig mængde afsondres andre mavesafter, navnlig fra bugspytkirtlen. 1959 kunne det fastslås, at artiskok-ekstraktet ud over direkte at bevirke en øget galdesekretion også starter en større produktion af de fermenter fra bugspytkirtlen, der bearbejder og omdanner fedtstofferne.

Det vigtigste symptom for arteriesklerose er som bekendt unormalt meget kolesterin i blodet. Man har siden 1933 vidst, at dette modvirkes af artiskok-ekstraktet, der forbedrer blodplasmens evne til at opløse og eliminere kolesterinet. Efter en lang forsøgsrække konstaterede Siesak og medarbejdere en klar nedsættelse af kolesterinmængden. Endvidere er påvist en reduktion af urinens og blodets sukkerprocent, således at planten også hjælper diabetikere.

Siden 1929 har en række forskere studeret plantens urindrivende virkning og opdaget en via leveren betinget diurese. Der er hermed opnået positive resultater, hvor andre lægemidler svigtede. Karakteristisk for virkningen er, at blodets urinstofindhold først øges, men derefter daler til under udgangsniveauet.

Der er således al mulig grund til at drage denne alt for lidt kendte vækst frem - som pryd og som køkkenplante, men nok så meget som en fremragende lægeplante.

V. J. Brøndegaard

Sommerlejr

(Fortsat fra side 16)

ernæringsmæssige værdi blive belyst igennem foredrag. Herunder vil vi komme ind på de forskellige dyrkningsmetoders indflydelse på planternes ernæringsmæssige værdi. (Biodynamisk landbrug kontra kunstgødningslandbruget).

Om aftenen vil der blive lejlighed til at lære de forskellige stjernebilleder at kende.

Program med nærmere oplysninger fås ved skriftlig henvendelse til Niels Erik Jensen, Jahnsensvej 29, 2820 Gentofte, til hvem tilmelding til lejren bedes givet senest den 15. juli.

KONTINGENT

Bestyrelsen beder Dem snarest bringe den sag i orden, for vi udsender meget nødigt postopkrævninger, og husk det er udgifter og ekstraarbejde hver gang.

For 3. gang i 1970 må vi nødvendigvis udsende over 100 indbetalingskort til medlemmer som endnu ikke har betalt.

Vegetar-uge i Stavrby Bondehave, Middelfart

Især for pensionister begyndende lørdag den 29. august og i weekenden er alle vegetarer velkomne.

UNG PIGE SØGES

til 25. juli af vegetarfamilie med 2 børn - 5 og 3 år. God løn. Fast frihed.

Telefon (01) 98 70 55

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 licithintilførsel, 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. dagl.

HIRSEFLØCKLI »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. dagl.

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

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 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 dagl.

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

USPRØJTET FRUGT!

Gode, velsmagende JONATHAN
i 1., 2. og 3. kvalitet

»STAUS MØLLEGÅRD«
5993 Landet - Tåsinge - Tlf. (09) 54 11 15

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER
Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

»Vegetar- og Råkosthjemmet«

modtager gæster, også fastboende og rekonvalecenter. Billige priser - Biologisk kost.

N. og K. Olsen
Hjælmsømagle - 4172 Sneslev
Tlf. Hjælmsø 77 - Drej 03-641 forlang 77
NB: Svarer ikke fra fredag solnedgang til lørdag solnedgang.

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 diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt
Tlf. (01) 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

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).

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

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

HYBEN DADEL ABRIKOS ROSIN FIGEN SVESKE

Blandet FRUGT

Cactus **SYDFRUGTERNE**
i pålægsplader
- et vegetabilsk helsekostprodukt -
- fremstillet af ren frugt -
UDEN KEMIKALIER - UDEN SUKKER - UDEN KOGNING
netto 135 GR.

Blandet FRUGT

SVESKE FIGEN ROSIN ABRIKOS DADEL HYBEN

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

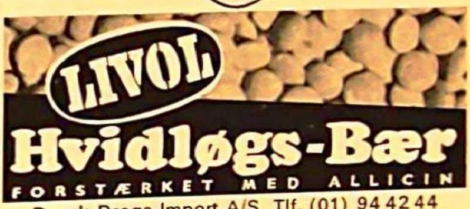
hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr. 9,35 pr. 100 tabl.** (ca. 30 dages forbrug).

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
4632 Bjæverskov

Særlig smørbar ...
et Skovsborg produkt

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 sultaniner m.m.

Frutifort er en liflig, 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 17 ORIENTERINGS-KALENDER



Nyhed fra helse kost

DR. JOHANNA BUDWIG's QUARK—LEINÖL-KUR:

LEINÖL
LINOMEL
QUARK
HONNING

Oplysning og opskrift:

helse kost

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