VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Et biologisk landbrug

•

Får en vegetar dækket sit daglige calciumbehov?

•

Er 25 procent lidt eller meget?

•

I det grønne køkken

•

Forslag til folketingsbeslutning

•

Boganmeldelser

•

Den kvalitetsbevidste forbruger køber ikke katten i sækken

•

Kan man eje en sygdom?

•

Salpeter i ost bliver til kræftfremkaldende stoffer

•

Foreningsnyt



Ja, hvad med et lille smil?

3

65. ÅRGANG

JULI 1971

PRIS: KR. 2,50

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:
Anne-Marie Schmidt
Arresøgade 26, 2200 København N
I redaktionen: Niels Erik Jensen, Ole Hansen, Grethe Schmidt

Bladdistribution og kartotek:
Dansk Vegetar- og Råkostforening, Marievej 11, 2900 Hellerup

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. 196,00
1/2 side	kr. 104,00
1/4 side	kr. 56,00
Bagsiden	kr. 220,00
Minimum	kr. 5,00
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: Grethe Schmidt
Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund

Næstformand: Niels Erik Jensen

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Kurt Dahl

Medlemskontingent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem	kr. 20,00
Ægtepar	kr. 30,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 14,00
Pensionistægtepar	kr. 18,00

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.

3400 Hillerød Øst:
Helsepensionatet „Bakkedal", vegetarisk ferie- og kursuscenter (også camping), Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

1363 København K:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6.

5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

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

5700 Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 21 07 55. (Lukket i vinter).

Helsekostforretninger

København:
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
Helsekost, Gasværksvej 13, V, tlf. 31 21 74.
Helsekost, Gothersgade 29, K, tlf. 12 21 74.
Helsekost, Blågårdsgade 33, N, tlf. 39 53 11.
Vegeta, St. Kongensgade 36–38.
Vegeta, Vendersgade 6.
Natural Food Center, Teglgårdsstræde 12, K, tlf. 12 06 70.

6200 Aabenraa:
Sundheds- og Helsecentret, Ramsherred 13–15, tlf. (046) 2 27 27.

9000 Ålborg:
Makro-Biotikken, Nørregade 12.

8000 Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 55 55.
Århus Reformkost, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

4300 Holbæk:
Den makrobiotiske butik, Markedsgade 3, tlf. (03) 43 24 77.

6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

5000 Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

4200 Slagelse:
Specialudsalg for vegetabilsk sund kost, Absalonsgade 18, Slagelse, tlf. (03) 52 46 33.

7100 Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup. Privat forsendelse: tlf. (05) 75 62 00. Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

ET BIOLOGISK LANDBRUG

Det må være blandt vegetarernes fornemste opgaver at sørge for, at de „biologisk" dyrkende landmænd og gartnere kan få lige så gode afsætningsmuligheder, som gartnere normalt har, så vi endelig kan få rigeligt med giftfrie frugter og grønsager. Det er beskæmmende at se, hvordan mange „biologisk" dyrkende hvert år må sælge en del af deres produktion på auktion, fordi forbrugerne ikke er kvalitetsbevidste nok.

Vi bringer her et interview med en gartner, der har dyrket „biologisk" gennem flere år, tidligere på egen gård i Jylland, nu på det vegetariske kollektiv „BIOKOL", Harry Kortsen:

Hvorfor er du vegetar?

Det er jeg af forskellige grunde. En af dem er, at det ikke kan forsvares at leve af kød, som jo beslaglægger mange gange det areal, en vegetar har brug for, i en tid hvor 2/3 af jordens befolkning lever på eller under sultegrænsen.

Hvor lang tid har du været vegetar?

I 30 år med fradrag af kortere perioder i begyndelsen.

Hvad spiser du?

Tidligere spiste jeg som vegetarer i almindelighed, men de sidste 3 år har jeg kun levet af frugt, grønsager og kartofler uden brug af korn og nødder eller animalske produkter.

Hvad er formålet med jeres kollektiv?

Det er at dyrke giftfrie produkter til alle, som er interesserede i at købe sådanne. Endvidere at danne et samlingssted for vegetarer, hvis interesser ligger på et andet plan end den for forbrugersamfundet almindelige, – at jage efter penge og position.

Hvor lang tid har kollektivet eksisteret?

Siden 1. maj 1969.

Hvor mange er I?

I øjeblikket er vi 7 passive og 2 aktive medlemmer.

Hvor mange tønder land hører der til kollektivet?

20, hvoraf 16 er agerjord.

Hvad slags jord er det?

Det er jord, der er velegnet til dyrkning af alle slags grønsager, men den er også god til hvede. I år dyrkede vi gulerødder, rødbeder, persillerødder, skorsonerrødder, røde og sorte ræddiker, kartofler, jordskokker, rødløg, hvidkål, rødkål, grønkål, savoykål og hvede.

Hvem sælger I grønsagerne til?

Til reformforretninger, lokale kunder og Ærø Bærdyrkerforening.

Hvorfor bruger I ikke kunstgødning?

Det er, fordi kunstgødning driver planterne hurtigt frem, men på muldjordens bekostning. Endvidere er den ernæringsmæssige værdi af planterne betydelig ringere.

I øvrigt anser jeg enhver anvendelse af kunstgødning som værende for store mængder, analogt med giftige stimulanser på den menneskelige organisme. Man kan ikke begå selvmord i små mængder. For mig at se vil brug af kemikalier i en mængde, som skal have nogen påviselig virkning, bringe muldens og planternes organisme ud af balance. Væsentlige mængder af kunstgødning kan vel heller ikke undgå at influere på grundvandet. Og hvordan kan man skelne, hvornår brugen af kunstgødning er en del af det biodynamiske, og hvornår det ikke er. Det må blive et enten–eller.

Er det muligt at drive et vegetarisk landbrug i verdensformat uden anvendelse af kunstgødning?

Vi vil her vise, at det kan lade sig gøre at drive et vegetarisk landbrug uden kunstgød-

ning eller andre former for giftstoffer. Formatet må bero på, hvor mange der tør gå ind for det.

Hvilken garanti har kunderne for, at du ikke anvender kunstgødning og giftstoffer?

Jeg tror den bedste garanti i dag må være at udsende en stående invitation til uanmeldt besøg til alle forhandlere og forbrugere af produkterne. Dette sker hermed for vort vedkommende.

Har I husdyr?

Nej, i min dyrkningsmetode går jeg bl. a. ud fra det af englænderen Sampson Morgan anviste i bogen Clean Culture, sådan som den anvendes i England og Nordamerika. Der er også mange på det europæiske kontinent, der mener, at et landbrug, der bygger på kvægbrug og dermed slagtninger, kun kan være en overgangsform. Det konsekvente i det lange løb må være kun at anvende de stoffer, som naturen afgiver uden tvang og vold.

Når I ikke har husdyr, hvor får I så gødning fra?

Vi anvender tang, som vi henter nede fra stranden. Desuden bruger vi grøntgødning og noget kompost.

Hvad er grøntgødning?

Grøntgødning er afgrøder af græsser eller bælgsæd, som arbejdes ned i muldlaget. Et sted har jeg læst, at en værdifuld grøntgødning er blomkål. Men her i landet forbyder frøprisen det jo. I år har vi anvendt et udlæg i et kornareal af italiensk rajgræs og sneglebælg.

Kan det betale sig at dyrke „biologisk"?

Pengemæssigt kan det ikke betale sig. Men for at den jord, der gennem generationer har været vanrøgtet, kan danne grundlag for den nuværende og kommende slægters eksistens, er det nødvendigt at bringe den tilbage til sin naturlige balance, og det kan kun ske ad biologisk vej.

Du har fornylig skrevet en bog: „Pionerer – på vej mod en ny tid", hvad omhandler den?

Nogle af afsnittenes titler er: Sammenhæng mellem sygdom i samfund, levevis og muld. En sundere jord. Nødvendigheden af sund levevis. Betydningen af kollektivt arbejde. Internationalt samarbejde. Arbejdet på kortere og længere sigt. Hvad kan den enkelte gøre?

I øvrigt skulle den for de mange, der er trætte af det bestående samfunds form, give impulser til at gå ad de nye veje, som nogle allerede er ved at gå adskillige steder verden over.

Red.: Bogen kan købes hos Strubes Boghandel i København og fra „BIOKOL".

RADISEN

UNGDOMSSIDEN
redigeret af Gitte Schmidt

Som tidligere meddelt er der

UNGDOMSLEJR

på det vegetariske kollektiv BIOKOL på Ærø fra d. 31. juli til d. 7. august. På lejren vil vi orientere om emner i tilknytning til vegetarisk levevis og biologisk dyrkning.

Nærmere oplysning kan fås ved skriftlig henvendelse til

Niels Erik Jensen,
Jahnsensvej 29,
2820 Gentofte

Får en vegetar dækket sit daglige calciumbehov?

Calciums funktion

Calcium er det uorganiske stof, der forekommer i størst mængde i vort legeme, en voksen indeholder 1000–1500 g. Sammen med fosfor udgør det den væsentlige bestanddel (60–70 %) af vores skelet og tænder. 1 % af det totale calciumforråd ligger ude i de bløde væv og i blodets plasma, hvor det har væsentlige opgaver. Calciumionen påvirker cellemembranens gennemtrængelighed, hvilket vil sige, at det har betydning for stofudvekslingen mellem cellens indre og den omgivende vævsvæske. Calcium kræves også til hjertemusklens normale funktion, til aktivering af skeletmusklernes sammentrækning samt til blodets størkning.

Nogle af de nævnte mekanismer kræver en forholdsvis konstant calciumkoncentration, og derfor reguleres blodets Ca^{++}-indhold inden for snævre grænser (ca. 10mg Ca pr. 100 ml blod).

Takket være den store calciumreserve, som findes i skelettet, kan blodets calciumniveau holdes forholdsvis konstant uafhængigt af varierende calciumtilførsel.

Optagelsen af calcium

Optagelsen af calcium sker i ionform og er effektivest i tolvfingertarmen og aftager nedefter i tyndtarmen. D-vitaminforsyningen til tarmslimhinden er med til at stimulere optagelsen, så børn, gravide samt diegivende kvinder har særlig behov for en god D-vitaminforsyning, hvorimod man under normale omstændigheder med adgang til sollys er uafhængig af D-vitamintilskud i føden.

Også protein, specielle aminosyrer som lysin, arginin og tryptofan, stimulerer calciumoptagelsen. Proteinfattige kostsammensætninger afprøvet på mennesker resulterede i en lavere optagelse end en kost med højt proteinindhold.

Endvidere har laktose (et kulhydrat i mælk) en positiv effekt på optagelsen, hvilket kan tages som forklaringen på, at udnyttelsen af calcium i mælk er særlig virksom.

Mekanismen for den stimulerende virkning protein og laktose har, er ukendt.

Oxalsyre

Nogle få fødemidler er rige på oxalsyre, det gælder bl. a. rabarber, spinat, bladbede, syre og kakao. Calcium danner en fuldstændig uopløselig forbindelse med oxalsyre, hvorved den tilsvarende mængde calcium udfældes. Da vi kun kan optage calcium i ionform, går dette derfor tabt for os. Oxalsyreindholdet i rabarber er f. eks. så stort, at der ud over den calciummængde, der findes pr. 100 g rabarber bindes ca. 150–200 mg. Oxalsyren skulle imidlertid ikke have nogen praktisk betydning i de mængder oxalsyreholdige levnedsmidler vi normalt fortærer.

Calcium i kornprodukter

I havregryn og fuldkornsprodukter er der en sammensat fosforsyreforbindelse der hedder phytin. Det er særlig knyttet til skaldelene. Ved fordøjelsen frigøres phytinet, men da menneskets fordøjelsesenzymer i modsætning til høns og rotter ikke indeholder phytase, som kan spalte phytin til inositol og fri fosforsyre, bevirker det, at vi ikke kan udnytte den fosforsyre, der er bun-

det i phytinet, samtidig med at optagelsen af calcium hæmmes, da phytin sammen med calcium danner en uopløselig forbindelse, som ikke kan optages af tarmoverfladen. Ved lav tilførsel af calcium og et stort forbrug af fuldkornsprodukter samt havregryn vil der derfor være stor fare for calciummangel. Disse forhold kan imidlertid mildnes, når kornsorterne indeholder phytase, som kan spalte phytinen under dejlægningen eller ved udblødning af grynene. Dette gælder for hvede, rug og byg, medens havre ikke indeholder phytase. Den hastighed med hvilken spaltningen sker, er afhængig af dejens surhedsgrad, idet phytase virker bedst ved pH 4–5. Ved bagning af rugbrød, hvor pH i dejen er ca. 5, begunstiges altså spaltningen af phytin, medens der i franskbrød og grahamsbrød, hvor surhedsgraden er ca. 6, kun sker en ringe spaltning. Ved bagning af grahamsbrød vil man dog kunne forøge phytasens aktivitet ved at lægge dejen i blød i sure mælkeprodukter som f.eks. kærnemælk. Jo længere man lader brødet stå i blød, desto større bliver nedbrydningen af phytinet.

Selv om menneskets fordøjelsesenzymer ikke indeholder phytase, vil lidt af phytinet alligevel spaltes. Dette mener man skyldes mikroorganismer. Når phytin indtages gennem længere tid, mindskes virkningen af det, hvilket kan forklares ved, at disse mikroorganismers vækst begunstiges. For at imødegå uheldige virkninger af phytinet, er det i Danmark ved lov påbudt, at alt hvedemel (også grahamsmel) samt havregryn skal være tilsat calciumkarbonat.

Daglig tilførsel af calcium

Kun en del af den mængde calcium der er tilgængelig for opsugning i tarmen, bliver optaget. Da organismen er i stand til at tilpasse sig forskellige tilførsler af calcium, udnyttes den til rådighed stående mængde mere effektivt ved en lav tilførsel af calcium i føden end ved en høj tilførsel. Som følge heraf er det vanskeligt at fastsætte noget absolut minimum og maksimum for fødens calciumindhold. Man vil derfor se ret varierende angivelser af, hvor store mængder calcium man tilråder at indtage. For voksne varierer de anbefalede mængder fra 400–800 mg pr. dag (i mange orientlande som Kina, Indien og Thailand får en voksen i gennemsnit ikke mere end 300–400 mg pr. dag). Food and Agriculture Organization og World Health Organization anbefaler følgende mængder:

Børn	mg/dag
0–12 mdr. (ikke brystnærede) ..	500– 600
1– 9 år	400– 500
10–15 år	600– 700
16–19 år	500– 600
Voksne	
Kvinder i sidste trediedel af graviditet og under diegivning	1000–1200
ellers	400– 500

Calciumkilder

Mælk og ost er nogle af de bedste calciumkilder vi har. En halv liter mælk ville således kunne dække en voksens daglige behov. Grønsager (rodfrugter og bladgrønsager) er i forhold til deres kalorieindhold yderst gode calciumkilder, f. eks. dækker 300 g grønkål det daglige behov, medens det kun udgør 6 % af et dagligt kalorieforbrug på 2400 kcal. En halv liter mælk udgør 19 %.

Frugter og bær kan der ikke siges noget generelt om, idet jordbær f. eks. indeholder meget calcium, medens æbler kun indeholder lidt (for at få dækket sit daglige behov ved æbler alene, skulle man spise 8 kg, og ville samtidig have fået dækket kalorieforbruget for 1½ dag).

Korn og nødder er dårlige calciumkilder.

nej.

Er 25 procent lidt eller meget?

Af SVEND E. PERSSON

Stud. scient. Niels E. Jensen prøver i nr. 1 af dette blad at gøre os bange for den forøgelse af glutaminsyre på 25 %, som anvendelse af en vis mængde mononatriumglutamat i maden kan forårsage. Jeg skal villigt indrømme, at 25 % er meget, når det drejer sig om f. eks. penge, derimod ikke altid inden for fysiologi og biokemi.

Her regner man ofte med meget små koncentrationer af de forskellige stoffer, koncentrationer så små, at en temporær forøgelse på 25 % ikke må anses for særlig stor. De fleste aminosyrers koncentration i blodet kan således variere med 50 % og mere under ganske normale forhold.

Blodets indhold af glutaminsyre vil imidlertid forøges med en mindre mængde end den, der indtages ekstra gennem føden. Årsagen hertil er det velkendte faktum, at der i leveren, som blodet passerer på vejen fra tarmen over i legemskredsløbet, sker en livlig omsætning af bl. a. aminosyrer. Nogle af disse, som vi altid i kosten får i større mængder og i helt andre indbyrdes forhold, end vi behøver, kan i leveren enten omdannes til andre aminosyrer (transaminering) eller omdannes til kulhydrat og omsættes via glykose og citratcyklus. Begge dele kan ske med glutaminsyre. Den kan også ved deaminering omdannes til alfa-ketoglutarsyre, der udgør et trin i førnævnte citratcyklus. Flere andre aminosyrer omdannes forøvrigt også via glutamat til samme stof, før de forbrændes.

Det er først, når glutaminsyre eller MNG indtages i helt andre forøgede doser, at de kan skade f. eks. hjernevæv, idet leverens stofskifteprocesser da antagelig ikke kan følge med den alt for store tilførsel. Glutaminsyre spiller en specielt vigtig rolle i hjernens stofskifte, og det er derfor let forståeligt, at dens væv kan skades af overdoser på flere hundrede procent som i forsøgene med de stakkels mus.

Lad mig til slut for en ordens skyld tilføje, at jeg naturligvis ikke er tilhænger af ukritisk industriel tilsætning af diverse kemikalier og smagsstoffer i vor føde. Mit indlæg om MNG var ment som en vejledning i at drage en fornuftig grænse, således at ingen skulle behøve at frygte for en moderat anvendelse af „Det tredje krydderi" i husholdningen.

Eksemplet med jordnødderne var for at vise, hvorledes kredse med særlige økonomiske interesser kan udnytte en ny og på daværende tidspunkt ikke særlig udforsket opdagelse til „skræmmekampagne" imod konkurrerende produkter. Men jeg anvendte ikke dette eksempel som noget bevis og sammenlignede heller ikke MNG med jordnødder eller jordnøddeprodukter.

Red.: Som afslutning på debatten om „Det tredje krydderi" vil redaktionen gerne bemærke, at vi ikke ser nogen grund til at tilsætte maden „Det tredje krydderi", da det både ernæringsmæssigt og smagsmæssigt er unødvendigt. Og der er vel næppe nogen grund til at antage, at det skulle være sundhedsbefordrende.

FODTERAPI

efter Eunice D. Inghams metode.
Udt.: Schule f. Reflexzonen der Füsse.
ERNÆRINGSVEJLEDNING
Kun 5 min. fra Ordrup station.
Tlf. OR 3320 (bedst kl. 17–19).

I DET GRØNNE KØKKEN

ved *Grethe Schmidt*

Sundhed er, som De ved, andet end at spise rigtigt, det nytter derfor ikke meget, at man bruger *alle* sine kræfter til at spise rigtigt, hvis der så ikke er kræfter tilbage til at opfylde de øvrige krav, der sundhedsmæssigt stilles til os.

Vi befinder os nu midt i en årstid, hvor vi er i stand til at byde vore fødder de forhold, som det fra naturens side var meningen. Føddernes mission er mere vidtrækkende end blot at virke som transportmiddel, oven i købet klemt inde i ubekvemme sko. Er fodsålerne ikke ordentligt bearbejdede, som det oprindeligt var meningen, at de skulle være, kan det få alvorlige følger for hele vor organisme. Så derfor må De være god ved Deres fødder.

På de sydlige himmelstrøg, beliggende ved vandet, kan man *hver dag* for at stimulere kredsløbet praktisere vekselvirkningen mellem det varme sand og det mere kølige vand, vi må i stedet tage fodvekselbade. Men vi har noget, som de på de mere sydlige breddegrader ikke har, vi har det dejlige grønne, kølige græs. Tag skoene af, så snart lejligheden bydes, og gå barfodsgang i græsset; har De ikke en have, har De sikkert et anlæg i nærheden af Deres bopæl.

De skal denne gang have et par græske opskrifter, som jeg har fået på Rhodos. Øen er et slaraffenland for vegetarer. Befolkningen dyrker selv appelsiner, citroner, dadler, bananer, mandler, oliven samt diverse dejlige grønsager. Man kan spise alt det, man ønsker uden at behøve at skele til pengepungen, det koster kun en brøkdel af, hvad vi må betale her på vore breddegrader. At øen så også har det reneste vand, lyder jo som en drøm i vore vandforurenede tider. Har De tid, penge behøver De ikke mange af, så tag til Rhodos i forsommeren eller i efteråret. Indloger Dem noget af tiden på en af de små charmerende øer, som ligger få timers sejlads fra Rhodos. De vil kunne hente sundhed fra øernes dejlige produkter og fra øernes vand, som man slet ikke kan løsrive sig fra.

Under vindrueklaser og granatæbler og en stjerneklar himmel og til inciterende græsk folkemusik fik vi hos „Chevalier" i den gamlye bydel i Rhodos serveret nedenstående indbydende menu. At kattekillingerne hoppede ned i vore tasker hørte med til denne specielle atmosfære. Den store musik- og danseglæde, vi her oplevede, har jeg aldrig tidligere oplevet. De, der havde lyst, hoppede ind på scenen og dansede de specielle græske folkedanse, medens de øvrige gæster klappede i takt til musikken. Ind imellem gik værten og de smukke tjenere ind på dansegulvet. – Forsøm ikke at besøge dette charmerende sted på toppen af den gamle bys ruiner, hvis De skulle komme til Rhodos.

Auberginer med græsk salat

Auberginer skæres i ½ cm tykke skiver på langs. Ovenpå en skive ost, hvorover der strøs et halvt knust fed hvidløg. Steges i olivenolien. Serveres rygende varme dryppet med citronsaft.

Hertil serveres græsk salat:

En halv agurk skrælles og skæres i tykke skiver, 3 modne tomater skæres i både. Arrangeres på en tallerken med selleri-grønt og oliven. På toppen et par skiver Clara flødeost. Marinade: Olie/citron. Hjemmebagt græsk landbrød med sprød skorpe.

Værten kom og fortalte, at huset ville forære os en youghurtsalat, som de anbefalede meget, den skal De også have opskriften på:

I youghurt blandes groftreven agurk, det er alt!

Bruger vi youghurt herhjemme, vil det være anbefalelsesværdigt selv at fremstille den.

LÆSERNE SPØRGER:

Lakto-vegetabilsk kost

Hvad er lakto-vegetabilsk kost? K.J.

Lakto-vegetabilsk kost er vegetabilsk kost med tilskud af mejeriprodukter.

g.s.

Mandler

Er det rigtigt, at mandler ikke må spises med den brune hinde på? Kan hasselnødder være skadelige, når de har ligget knækket i længere tid? Desværre kan jeg ikke heroppe købe uknækkede hasselnødder.

M.T., Thorshavn.

Så vidt jeg ved, er den brune hinde på mandlen ikke skadelig. Mandlen er iøvrigt meget sund og ligger i indholdet af sine næringsstoffer, proteiner, vitaminer og mineraler mælken meget nær, den er derfor et fint supplement, hvis man ikke ønsker at drikke mælk.

Jo friskere hasselnødderne er, desto bedre er de også, men kan man ikke få det bedste, må man klare sig med det næstbedste. Jeg tror, jeg i Deres sted ville spise mandler i stedet for hasselnødder.

g.s.

Waerlandkurhjem

Efter at have læst V.F., januar 1971, vil jeg gerne være medlem, samtidig vil jeg gerne spørge, om der findes andre Waerlandkurhjem end det omtalte i Schwarzwald. Kan De give mig adressen på en diætetiker i Odense? E.S.

Vi byder Dem velkommen som nyt medlem.

Ja, der findes mange andre Waerlandkurhjem i Tyskland. I det tyske blad REFORM-RUNDSCHAU vil De kunne finde mange adresser. g.s.

Er vegetarer fredelige?

Er det rigtigt, at vegetarer er mere fredelige mennesker end kødspisere?

Nyt medlem.

Jeg må bedrøve Dem med, at vegetarer er, som alle andre mennesker, sammensat af forskellige temperamenter. Man kan blive vegetar af følelsesmæssige grunde eller af rent fornuftsmæssige grunde, og allerede der har vi to vidt forskellige typer mennesker, det følelsesbetonede og det fornuftsbetonede. Heldigvis findes der også vegetarer, som er det af både følelsesmæssige og fornuftsbetonede grunde, her får vi en blanding af begge egenskaber, og det er selvfølgelig at foretrække. g.s.

Kurser i sund levevis

og vegetarisk madladning vil blive oprettet som 3 mdrs. kurser under F.O.F. København-Frederiksberg og F.O.F. Gentofte.
Skolerne vil have gode forbindelser til enten bus, sporvogn eller S-tog.
Der vil blive både dag- og aftenhold.
Interesserede kan skrive til undertegnede (adresse på omslagets anden side) eller sætte sig i forbindelse med de pågældende F.O.F. kontorer. Program kan da blive Dem tilsendt.
Også for mandlige deltagere.
Kurserne begynder i oktober måned.

GRETHE SCHMIDT

„SALATHUSET"

Ung helserestaurant søger lokale i den indre by – alt har interesse!

Billet mrk. 71146

FOLKETINGET 1970–71

Fremsat den 13. maj af Kjeld Olesen, Bundvad, Camre, Finn Christensen, Grete Hækkerup og Niels Mørk.

Forslag til folketingsbeslutning

om nedsættelse af et udvalg til undersøgelse af lægevæsenet m. v.

Folketinget opfordrer regeringen til at nedsætte et hurtigt arbejdende udvalg, der skal undersøge lægevæsenets og sygehusenes forhold.

Bemærkninger til forslaget

Samfundets sociale og økonomiske udvikling stiller stærkt ændrede krav til lægevæsenets funktion. En tidligere overvejende medicinsk-kirurgisk opgave er under hurtig udvikling til at blive en social-medicinsk-psykologisk opgave.

Det er vigtigt, at lægerne sætter ind på at afdække de sociale og psykologiske forhold, som forårsager mange sygdomme. Dette må indebære, at lægernes deltagelse i det forebyggende social-medicinske arbejde prioriteres højere end i dag.

Ud fra ønsket om en forbedring af patientbehandlingen og samtidig med henblik på en rationel udnyttelse af de betydelige samfundsmæssige investeringer bør udvalget bl. a.:

– undersøge arbejdsdelingen mellem de forskellige sygehuse og arbejdsdelingen mellem læger i almen praksis, speciallæger og sygehusene, og herunder undersøge mulighederne for en forbedring af visitationen,

– undersøge samarbejdsforholdene på sygehusene dels med henblik på at inddrage hele personalet i et positivt samarbejde under en demokratisk ledelsesform, dels for at opnå en bedre arbejdsdeling mellem personalet og forbedre arbejdsforholdene,

– undersøge, hvorledes lægevæsenets sikkerheds- og kontrolbestemmelser kan forbedres samt stille forslag til en modernisering og effektivisering af den eksisterende embedslægeordning,

– undersøge om lægernes kollegiale vedtægter virker hæmmende på en nyudvikling af lægevæsenets organisation og samarbejdsforhold,

– undersøge, hvorledes det stærkt voksende medicinforbrug kan bremses gennem en bredere samfundsmæssig vurdering af sygdommens sociale årsager og en indsats mod disse årsager; herunder bør sundhedsstyrelsens praksis med hensyn til indregistrering af lægelige præparater tages op til kritisk overvejelse,

– undersøge, i hvilket omfang den lægevidenskabelige uddannelse og forskning dækker de socialmedicinske og lignende fagområder og stille forslag til udbygning heraf,

– tage initiativ til at etablere en løbende videnskabelig undersøgelse af naturlægernes præparater og ikke-autoriserede helbredsmetoder, således at positive resultater nyttiggøres.

Udvalget bør sammensættes på en sådan måde, at der sikres en tilstrækkelig alsidig behandling af de nævnte områder.

BOGANMELDELSER

Edvard Bach: Helbred dig selv.
54 sider. Heftet kr. 8,50.

I sin bog „Helbred dig selv" fortæller dr. Bach, som indtil sin død i 1936 havde en stor praksis i Harley Street i London, om sin gerning som praktiserende læge, og om de resultater, han gennem sin praksis nåede frem til.

I bogens 4. kapitel siger dr. Bach: „Vi ser, at intet i sygdommen er tilfældigt, hverken dens type, karakter eller den del af kroppen, den angriber, den følger ligesom alle andre virkninger af energi loven om årsag og virkning. Visse sygdomme har direkte fysiske årsager, f. eks. ulykker; men i almindelighed har sygdommen sin årsag i fundamental mangel i vor psykiske konstitution.

Derfor gælder det om, at den syge stræber efter at fjerne enhver fejl hos sig selv, thi den fuldstændige og egentlige helbredelse kommer inde fra selve sjælen, som på en velgørende måde vil gennemstråle vor personlighed med harmoni, hvis vi da tillader det.

I 8. kapitel kan man læse om dr. Bachs syn på, hvordan man kan hjælpe med til at blive rask, han siger: „Ved forståelsen af det guddommelige i vort naturel og vor deraf følgende magt til at overvinde alt, som er forkert, samt viden om, at sygdommens grundårsag er følgen af disharmoni mellem personligheden og sjælen, hjælper man sig selv til at blive rask."

Bogen kan købes hos fysioterapeut Agda Ipsen Pedersen, Lundtoftegade 82, 3. sal tv., 2200 København N. Skriv efter den, og den vil blive sendt med et giroindbetalingskort vedlagt. Frk. Ipsen Pedersen har oversat bogen fra engelsk og har selv ladet den trykke. Det er en værdifuld bog, alle kan have glæde af at læse. *Edith Kiilsgaard*

»Derfor angreb de«
af hortonom O. Bagge Olesen.

På samme måde, som vi kan føle os dårlige og blive mere modtagelige for sygdomme, hvis vor ernæring og hele det miljø, som omgiver os, ikke er det rette, – sådan er det også med planterne.

Hvis de ikke får den rette ernæring, indbefattet jord, vand, lys og varme alt efter art og sort, svækkes de på forskellig vis og får derved vanskeligere ved at modstå angreb af alt det, vi plejer at kalde for „sygdomme og skadedyr".

Man gør selvfølgelig, hvad man kan for at bekæmpe de forskellige skadevoldere, men egentlig er det forkert, fordi de på en vis måde er gavnlige. De er et fingerpeg til os om, at der er noget galt. De er i virkeligheden naturens ordenspoliti, der sætter ind for at nedbryde og fjerne planter, som dyrkes under vilkår, der ikke er helt ideelle.

Jo bedre miljø, vi kan skabe omkring vore dyrkede planter, desto bedre trives de og desto „selvsundere" bliver de. Især når det gælder dyrkning af spiselige plantedele, kommer planternes selvsunde egenskaber selvfølgelig os tilgode.

Hortonom O. Bagge Olsen har i en årrække bl. a. arbejdet med disse problemer ved Landbohøjskolens Havebrugsafdeling som forskningsstipendiat. I bogen „Derfor angreb de" har han på en populær og underholdende måde gjort rede for, hvorfor planter angribes, og hvorledes man kan gøre planterne mere selvsunde.

Red.: Bogen er annonceret bag i bladet.

Alma Nissen

Mange læsere har vist stor interesse for artiklen om Alma Nissen; til orientering kan vi meddele, at man fra foreningen kan købe et 5-sidet hæfte om Alma Nissens kure. Ved indsendelse af kr. 4,– kan hæftet blive tilsendt.

Den kvalitetsbevidste forbr
køber ikke katten i sæk(ke

Derfor er varedeklaration ved at blive almindelig på mange områder. På medicin har der gennem mange år været lovfæstet deklarationspligt, tekstilbranchen har i den senere tid i vid udstrækning deklareret såvel metervarer som færdigvarer, hvilket ligefrem har været en nødvendighed af hensyn til den rette behandling under både vask og rensning, og inden for fødevarebranchen er man på grundlag af forbrugernes krav gået mere i retning af datomærkning, medens tendensen for øjeblikket også udvides til en egentlig deklaration, bl. a. for dåsemad og forskellige former for bagværk.

Der er dog åbenlyse svagheder på en del områder, f. eks. deklareres mel som kemikaliefrit, selv om det indeholder forskellige tilsætninger, ligesom andre deklarationer detailleret nævner en række enkelte ingredienser i et produkt for derefter at slutte med: „samt farve- og smagsstoffer", uden at forbrugeren får at vide, hvad der dækker sig herunder. Skal man opstille krav til varedeklaration specielt inden for reformvarer og bio-grønsager, kunne disse krav tænkes at omfatte følgende punkter:

1. Dyrkningsmetode: Steiner, Müller, Bruce, Indore m. fl., brug af uorganiske gødninger og kemiske sprøjtemidler samt angivelse af antal år, jorden har været dyrket uden kunstig gødning og kemiske sprøjtemidler.

2. Produkternes videre forarbejdning: tørring, rensning, malning, ristning, opvarmning, dampbehandling, pasteurisering, gæring, bestråling, konservering samt detailleret angivelse af tilsætninger som smagsstoffer og farvestoffer.

3. Indhold af næringsstoffer: angivelse af proteinstoffer, fedtstoffer, vitaminer og mineraler.

4. Datomærkning: angivelse af dyrkningsår samt seneste forbrugsdato.

5. Opbevaringsforskrift: angivelse af egnet opbevaringsmåde under hensyntagen til varme, kulde, fugt og sollys.

6. Importerede varer må forsynes med oversættelse af deklarationen eventuelt suppleret med manglende detailler.

Jørgen D. Blytækker

forbruger
sækken



Mysli

Anvendelig morgen, middag og aften.
Spises med mælk, ymer eller yogurt.
Indhold: Hvedeflager, hvedekim, rosiner, nødder, tørrede æbler, orange og druesukker. Netto 1000 g.

Statskontrolleret 33 % FODERBLANDING
til malkekvæg
piller

Sammensætning:

35	dele bomuldsfrøkager
10	dele bomuldsfrøskrå
15	dele solsikkekager
9,75	dele solsikkeskrå
20	dele sojaskrå
6	dele rapsskrå
2	dele flydende melasse
0,25	dele vitamintilskudsfoder
1	del dicaliumfosfat
1	del natriumklorid
100	dele

Vitamintilskudsfoder med D3-vitamin opblandet i:

byg	80,00 pct.
magniumkarbonat	14,30 pct.
manganoxyd	1,38 pct.
jernsulfat monohydrat	3,44 pct.
kobbersulfat	0,78 pct.
koboltsulfat	0,08 pct.
kaliumjodid	0,02 pct.

Denne blanding indeholder pr. gram: 3 internationale enheder D_3-vitamin.

Indholdsgaranti: 33 % fordøjeligt renprotein
105 foderenheder pr. 100 kg.

Kan man eje en sygdom?

Af stud. med. *Peer Jansson*

Begreberne sundhed og sygdom betragtes i almindelighed som noget fastafgrænset, noget som alle ved, i hvert tilfælde noget som man ikke behøver at diskutere.

Angående sygdomsbegrebet overlader man det som regel til lægen, idet man henvender sig til ham, når der er „noget galt".

Det er noget, man selv kan opdage, eller andre kan gøre en opmærksom på det, evt. kan man læse noget i et blad, som får en til at tænke: mon der er noget i vejen med mig?

Ofte er man usikker på dette, om man er syg, og lader så lægen afgøre, om det er tilfældet.

I mange tilfælde, især når man er „hundesyg" eller har været ude for en ulykke, er man selvfølgelig ikke usikker på, om man er syg, men måske i stedet bange for, hvad det er for noget, og hvad der skal ske med en, – om det er noget „farligt".

Usikkerheden og angsten er vel samme reaktion af forskellig styrke, fordi man føler sig truet af noget, man ikke kender, – måske kommer det til at betyde, at man ikke må ryge mere, måske at man skal spise en bestemt slags mad, måske kommer det til at betyde, at man ikke kan fortsætte med det samme arbejde, måske at man bliver fattigere, bliver invalid eller dør.

I bedste fald får man at vide, at man er rask, og man ånder lettet op: der var heldigvis ikke noget i vejen, jeg kan fortsætte, som jeg plejer.

Hvis lægen siger, man er syg, forventer man også, at han skal gøre et eller andet, – gøre en rask.

Lægen forsøger så ud fra sin viden at få en til at blive det, som han synes er „rask". Lægens indsats kan f. eks. være nogle råd, eller formidling af en indlæggelse på hospital, hvor der så bliver gjort „noget", men oftest er det udfærdigelse af en recept, som giver en lov til at købe noget medicin på et apotek.

At man så bliver rask, kan betyde forskellige ting. I bedste fald betyder det, at man efter at have spist medicinen føler sig, som før sygdommen begyndte og kan leve videre, som om intet var hændt.

Men det kan også betyde, at man i en lang periode, evt. flere år eller resten af livet skal spise medicin. Det kan også betyde, at man har en finger mindre, eller at man ikke har nogen blindtarm længere.

Hvis man f. eks. skal spise hovedpinetabletter, må man nogle gange betale med ondt i maven eller lignende for at slippe for hovedpinen. Hvis mavebesværet bliver værre end hovedpinen, lader man nok være med at spise tabletterne.

Ofte er der i behandlingen af sygdommen flere valgmuligheder, f. eks. om et mavesår skal behandles medicinsk eller opereres. Det er imidlertid oftest lægen, der bestemmer hvilken mulighed, der er bedst for den enkelte, hvad det for patienten skal betyde at blive rask.

Det kan i denne forbindelse være interessant at citere overlæge Michael Schwartz fra Amtssygehuset i Glostrup, som i et interview i Politiken i 1967 bl. a. sagde:

„Mellem 70 og 80 % af de sygdomme, vi behandler, kan vi ikke gøre noget ved. Patienterne kommer sig lykkeligvis alligevel, men det er mest Vorherres skyld, og lægen har derfor sjældent noget at være vigtig af."

Sammenholder man dette citat, der trods nogen uklar afgrænsning giver et billede af lægens formåen med det forbehold, at lægen oftest rent faktisk bestemmer, hvilken behandling man skal have, og altså hvilke behandlingsresultater, der tilstræbes, må det for mig at se rejse en række problemer.

I sig selv kan man næppe sige, at det er negativt, at lægen højst kan „gøre noget" ved 30 % (?) af de sygdomme, han behandler.

Man kan da spørge om, hvorfor lægen behandler en række sygdomme, som han ikke kan gøre noget ved, hvorfor påtager han sig at behandle disse sygdomme alligevel?

Hvorfor ser det ud som om lægen kan „gøre noget" ved 100 % af de sygdomme, han behandler på?

Hvorfor behandler lægen de patienter, som kommer sig af „sig selv"?

Er der nogen rimelig grund til at opretholde det overleverede billede af lægen som herre over liv og død, at han alene bestemmer, om man er syg, og alene afgør, hvad det betyder at være rask?

Kunne man tænke sig, at lægens opgave var at stille sin viden og kunnen til rådighed for patienten, der så kunne bestemme, hvad rask i de givne tilfælde betyder?

Lægens rolle som herre over liv og død afspejler sig ikke kun i forholdet til patienten, som må være det centrale, men i lige så høj grad i det forhold han har til medarbejderne på hospitalet, hvor han har den største magt, – ligeledes i forholdet til andre terapeuter, herunder naturlægerne, der opfattes som konkurrenter, og som uden nogen form for videnskabelige undersøgelser afvises som svindlere.

De eneste konklusioner, jeg mener at kunne drage angående begreberne sygdom, såvel som det at blive rask, er, at det er relative og flertydige begreber, og at lægen i afgrænsningen heraf hidtil har indtaget en central stilling, som hverken hans viden eller kunnen berettiger ham til.

Jeg mener, at det må være patienten, som indtager denne centrale stilling, og at dette vil kunne lade sig gøre, når lægen ikke har monopol på sygdomsproblematikken, men at dette er en opgave for befolkningen. (Fra STUD. MED. nr. 1 – 1971)

Salpeter i ost bliver til kræftfremkaldende stoffer

Ligesom mange af vore industrielt fremstillede levnedsmidler tilsættes ost en række uvedkommende stoffer. I det svenske tidsskrift Hälsa har man opregnet ikke mindre end 17 forskellige kemikalier. Derfor er det næppe berettiget at henregne ost til et naturligt, nyttigt levnedsmiddel. Der er særlig grund til at hæfte sig ved, at man under ostefremstillingen tilsætter salpeter for at hæmme luftudviklende bakteriers vækst de første dage efter ostens fremstilling. På grund af denitrificerende bakteriers virksomhed omdannes nitraten (salpeteren) til nitrit, der er i stand til at dræbe de colieforme bakterier (tarmbakterier). Endvidere holder salpeter smørsyrebakteriernes vækst under kontrol.

Den dannede nitrit er kendt for at være kræft- og mutationsfremkaldende. Ifølge undersøgelser gjort af læger i USA kan salpeter i maven omdannes til nitrosaminer – en gruppe af stoffer, som er kraftig kræftfremkaldende.

Da salpeter er meget letopløseligt i vand, vil det meste af den tilsatte salpeter fjernes sammen med vallen. Når denne valle inddampes, får man myseost med et meget højt salpeterindhold. Dr. Guthenberg i den svenske Folkhälsan har fundet et salpeterindhold på 0,4 %, mens det maximalt tilladte i ost er 0,0 % for Sveriges vedkommende. For at undgå at få salpeter i myseosten tilsætter man de fleste steder i Norge først salpeter efter første aftapning af vallen. Derved får løbeosten det samme salpeterindhold, mens myseosten bliver salpeterfri.

Ha' det godt - spis Helsekost!

DIREKTE
FRA SCHWEIZ

BIO STRATH

NATURENS
BIOLOGISKE
KRAFTKILDE!

BIO-STRATH — en urte-ekstrakt, der indeholder alle de værdifulde stoffer, som betinger vort velbefindende — vitaminer og mineraler, som moderne kost sjældent indeholder i tilstrækkelig mængde.

Postordrer ekspederes over hele landet ved henvendelse til Blågårdsgade 33

HELSEKOST
er først og fremmest god og sund vegetabilsk kost.

HELSEKOST
er f. eks. biodyrkede (kemikaliefrie) grønsager, fuldkornsbrød og biodyrket fuldkornsmel.

HELSEKOST
er mikro-makrospecialiteter, vegetabilsk konserves, specialmargarine og madolier med umættede fedtsyrer.

HELSEKOST
er usprøjtede tørrede frugter, gode og naturrene frugt- og grønsagssafter.
Dertil kommer sundt kosttilskud som f. eks. Aktiv kapsler, Femiton, Pollitabs og Biostrath.

I vore specialforretninger for **HELSEKOST** får De saglig information om hver vare af et kyndigt og interesseret personale.

SPEGO A/S

helse kost

Blågårdsgade 33 - tlf. 39 53 11
Gasværksvej 13 - tlf. 31 21 74
Gothersgade 29 - tlf. 12 21 74

Dansk vegetar- og råkostforenings udstilling

fra Sparekassens lokale på Strøget i København fremvises

fra d. 1/8–d. 8/8 på „BIOKOL", Ærø. Udstillingen vil falde sammen med ungdomslejren samme sted. Se RADISEN.

Generalforsamlingen

Til dirigent valgtes Irs. Møller-Andersen.

Formandens beretning og det reviderede regnskab godkendtes.

Julia Voldan gik af som formand (p.g.a. manglende tid), og Grethe Schmidt blev valgt i stedet.

Nye i bestyrelsen: Kurt Dahl, Ole Hansen, Erik Jensen, Niels Erik Jensen og Anne-Marie Schmidt.

Til suppleanter valgtes Edith Kiilsgård og Uffe Essendrup.

Carl Berger læste sit testamente op og indbød til sammenkomst om samarbejde ang. Bergers Fond, der først træder i kraft ved hr. og fru Bergers bortgang.

Tur til Hven

Lørdag den 21. august arrangerer Dansk Vegetar- og Råkostforening tur til Hven. Vi tager LB-færgen tidligt om morgenen fra Tuborg Havn til Landskrona. Stiger der om til Hvenbåden. Vi tager madpakke med (kan evt. også bestilles for ca. 7 kr.) og spiser et måltid på øens hotel.

Bliver vejret godt, kan vi bade. Vi skal også ud og trave og evt. undervejs finde spiselige planter. Vi skal desuden besøge øens lægeplantehave.

Er der stemning for dans, vil det også blive muligt, men vi må da bede Dem meddele os, om De er interesseret i dans. Er der ikke tilstrækkelig interesse, vil det punkt blive strøget af programmet. Hvordan vejret end bliver, skal det nok blive en god dag, når blot man sørger for hensigtsmæssig beklædning.

Interesserede bedes skrive til formanden (adresse omslagets 2. side) og vil da få nærmere meddelelse. Gerne tilmelding så snart som muligt.

Bestyrelsen.

*

Man bedes begrænse de telefoniske henvendelser mest muligt og i stedet benytte sig af skriftlige henvendelser – vi har ikke kontorhold.

*

Lad os høre Deres mening om bladet – både positivt og negativt.

REFORMKOSTVARER

og sundhedsvarer af enhver art: bl. a. Skodsborg- og Limavarer, Dr. Kousa's hvedediæt, urteteer, Bio Strath m. m. Sendes overalt.

Ludwig von Münchow
Helsekost og Sundhedscenter
6200 Åbenrå
Tlf. (046) 2 27 27



Energisk og veloplagt -hele dagen

Blot 3 spiseskefulde »ETERNA« nydt med mælk, ymer eller yoghurt hver morgen – og De føler Dem sprudlende energisk og veloplagt. For dette velsmagende og letfordøjelige måltid indeholder 19 lødige naturprodukter, rigt på vitaminer, mineraler og proteiner, der bygger Deres energi og velbefindende op – hver morgen.

Postordrer ekspederes over hele landet ved henvendelse til Blågårdsgade 33

SPEGO A/S

helse kost

Blågårdsgade 33 – tlf. 39 53 11
Gasværksvej 13 – tlf. 31 21 74
Gothersgade 29 – tlf. 12 21 74

ETERNA hver morgen

Donath Frugtsaft
ET RENT NATURPRODUKT

CEROLA
BLÅBÆR
KVICKELIN
RØD DRUE
SANDDORN

helse kost

GOTHERSGADE 29 - (01) 12 21 74
GASVÆRKSVEJ 13 - (01) 31 21 74
BLÅGÅRDSGADE 33 - (01) 39 53 11

Folkestamme uden hjerteinfarkt og diabetes

Coronarsygdomme er så godt som ukendte hos en folkestamme, der bebor det vestlige højland i Nygueinea. Kun 2 ud af 777 fra stammen, som over 15 år er blevet testet, viste symptomer på Angina Pectoris. Dr. R. B. Goldrick fra universitetet i Canberra har foretaget undersøgelserne. I intet tilfælde kunne perifere karsygdomme eller cerebrovaskulære forstyrrelser påvises.

94 % af de indfødtes ernæring bestod af kulhydrater (bl. a. kartofler), kun 3 % af proteiner. Serumkolesterinbilledet var hos mænd såvel som hos kvinder gennemsnitligt 175 mg/100 ml. Der fandtes intet tilfælde af diabetes. Blodtrykket steg ikke med alderen, der fandtes heller ingen tilfælde af essentiel hypertonie. Alle de indfødte gjorde et meget sundt indtryk, og fysisk var de stærkere end gennemsnitsaustralieren.

Personalia

21. august fylder mangeårig vegetar og råkostspiser Niels Hejslet, Østervrå, 90 år. N. H. er opvokset ved landbruget og rejste som ung til U.S.A. og var dér ved faget nogle år. Efter sin tilbagekomst blev han gift og fik eget landbrug, han deltog i mange år i husmandsbevægelsen, bl. a. som sendemand.

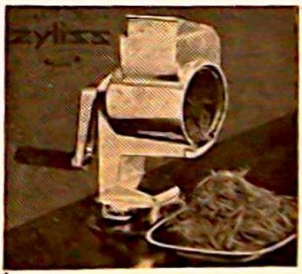
Hans overgang til sund levevis skete pludselig for mange år siden, og han har i årenes løb fulgt den én gang lagte kurs og har heller ikke været bange for at yde økonomisk indsats, hvor det gælder noget positivt.

Foruden at dyrke sund levevis har N. H. også et positivt kristent livssyn, og vi ønsker ham hjertelig tillykke og mange gode år fremover.

Husbestyrerinde

Vi søger forbindelse med moden (gerne ældre) dame, som kunne tænke sig at holde hus for os i mindre villahjem i Frederiksværk. Her er 2 mindre skolebørn, en fredelig hund og udearbejdende husmoder. Venlig atmosfære, enkel, vegetarisk madlavning. Vinduespudser og anden hjælp haves. Ingen konsultation i hjemmet.

Dorthe Thyregod
distriktsjordemoder
Solvænget 7, 3300 Frederiksværk
Tlf. (03) 34 51 41



Den bedste råkostmaskine, som findes, rustfri og med 3 rustfrie tromler.
Model 1 skrues til bordet.
Model 2 suger sig selv fast til bordet.

Sendes overalt.
Telf. (01) 42 38 47.

Pris: kr. 90,50
+ moms.

SNORRI BENEDIKTSSON
Søvej 12 – 2840 HOLTE

-en rigdom af
næringsværdier



velsmagende sundhed

ROSIN, ABRIKOS,
SVESKE, FIGEN,
DADEL, HYBEN,
bl. FRUGT, KOKOS,

-bevar smilet & sundheden
-spis frugt -spis Castus

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 mellem kl. 9–15, undtagen lørdag).

Sundhedsvarer af enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Biotta safter, Fini-Müsli,
Drei Paulys sundhedskiks,
Weleda eliksirer og kosmetik.
Dr. Kousas hvede-diæt, urteteer,
Dr. Ritters ædelgær,
TVP sojakød o. s. v.

Forlang vor nye prisliste.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 København Ø
Telefon Øbro 24

Helsebibliotek

Det nye helsebibliotek i Stavrby Bondehave er nu åbnet for udlån til alle interesserede af bøger om helse og ernæring, særlig vedrørende de vegetariske retninger. Katalog over samlingen tilsendes gerne mod indsendelse af 2 kr. i frimærker til

Stavrby Bondehaves Helsebibliotek
5500 Middelfart

Vegetarisk madlavningskursus

fra den 25. juli til 1. august

ved **Gudrun Rasmussen,** Stavrby Bondehave, 5500 Middelfart.

„Vegetar- og Råkosthjemmet“

modtager gæster, også fastboende og rekonvalescenter. 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.

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

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

AFSLAPNING

og hvile finder De let i **RELAX-stolen,** og en god arbejdsstilling finder De i **SEDEO-vippestolen** (kontorstol).

Skriv efter brochurer også over **HELSE-ribben, HELSE-rullen** og **motionspladen ROTOSAN.**

Olesen, Box 1557 . 2700 Brønshøj.

Vejlefjord Højere Skole

8721 Daugård

Tlf. 89 52 02

(Adventisternes kostskole)

Efterskole – 3-årig realafdeling

Forberedelsesklasse

Moderne faglokaler – Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. Schantz Christensen

skolebestyrer

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernæring

Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier m. m.

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 – Telf. (05) 75 62 00

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 grøntsager af egen avl. Opvarmet swimmingpool. Enkelte fastboende gæster kan modtages. Brochure tilsendes.

Udnyt: Mund til mund metoden

Sørg Deres nabo

FORURENINGEN i kroppen

skrider frem, fordi der mangler visse mineraler i den daglige kost.

Få balancen i orden ved brug af kosttilskudet:

M I N A L K A

Sundhedsstyrelsen erklærer, at det er harmløst og uskadeligt, men siger samtidigt, at det bør forbydes, da det absolut ikke virker over for nogetsomhelst. Det blideste, utallige brugere erklærer er: Det er jo det rene nonsens.

Skriv til Deres folketingsmand og spørg: Er det meningen, at sundhedsstyrelsen må sabotere politikernes samstemmende løfte om, at flest muligt skal have det så godt som muligt.

Skal ambitioner, tilsyneladende uvidenhed, måske lidt økonomiske betragtninger stå i vejen for, at hundredtusinder, alene i Danmark, må få sandheden at vide, at hjælpen er fremme.

Sørg i Helsekostforretningen

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.

HIRSEFLØCKLI „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. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1–3 stk. daglig før maden. Fås også med vitamin E.

MALTEKSTRAKT „EDME"
Dejlig velsmagende engelsk maltekstrakt af den eftertragtede mørke spisekvalitet til børn og voksne. Forlang Edmes Maltekstrakt E. M. I økonomidåser à 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE
den originale fra Sanitäts-Werk siden 1882, i hvide flasker à 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., 2770 Kastrup.

BIOLOGISKE GRØNSAGER

Fælles vareliste fra ny gruppe af bioavlere. Fortegnelse over litteratur om biologisk dyrkning af haver og småbrug. Henvendelse til informationstjenesten ved

D. Blytækker
Skærup Mark
7080 Børkop

„DERFOR ANGREB DE"

Bogen om dyrkning af selvsunde planter af hortonom 0. Bagge Olsen koster frit tilsendt kr. 24,75. Den er på 200 sider og kan rekvireres gennem Deres boghandler eller direkte fra

DSR-Forlag-Boghandel
Den kgl. Veterinær- og Landbohøjskole
Bülowsvej 13, 1870 København V
Tlf. (01) 21 96 27

Hvidløg uden smag og lugt!



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

MORGENDAGENS MAD I DAG

WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af DeSaf (Den sanitære fødevarefabrik) i Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	X	X
— med kalvekødsmag	X	X
— med kyllingsmag	X	X
— med skinkesmag	X	X
— med røget smag	X	

SOJA-WIENERS
SANISOY
KARRYSOY
SOJA-SYLTE
SOJA-GULLASCH
QUICK RET

Se efter mærket -et Skodsborg produkt **DeSaf, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19**

Dersom De ikke finder disse varer hos Deres leverandør, så er De velkommen til at skrive eller ringe til os.

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 à 400 g med dansk brugsanvisning.
Økonomiposer à 1 kg med god rabat.

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co., 2770 Kastrup.



SE SIDE 17 ORIENTERINGS-KALENDER



NYHED **fritini**

»fritini« er velsmagende vegetabilske bøffer
»fritini« er lynhurtigt tilberedt
»fritini« pakken er nok til 5–6 portioner
»fritini« fås i alle vore forretninger

Blågårdsgade 33 - tlf. 39 53 11
Gasværksvej 13 - tlf. 31 21 74
Gothersgade 29 - tlf. 12 21 74

helse kost

FRANK JØRGENSEN BOGTRYK OFFSET