VEGETARISK FORUM



1

70. årgang
april 1976
pris: kr.3,-

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening.
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter.
Redaktør Paul Petersen, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd.
Kasserer Edith Borg, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd.
Postgiro 5 02 56 56.

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

Annoncepriser:

1/1 side ..... kr. 220,00
1/2 side ..... kr. 115,00
1/4 side ..... kr. 60,00
Bagsiden ..... kr. 240,00

Rabat ved genindrykninger.
(plus moms).

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

Medlemskontingent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem ..... kr. 24,00
Ægtepar ..... kr. 36,00
Pensionister og medlemmer
under 18 år ..... kr. 18,00
Pensionistægtepar ..... kr. 24,00

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. moms).
Løssalg: Kr. 3,00 (incl. moms).
Oplag: Dette nr. 1200 eksemplarer.

» o «

I dette nummer: side:

Forside: Foto. Paul Petersen.
Dyreværnsforeningen FREJA. Underskriftsindsamling mod rituel slagtning. 6 - 7
Lis Andersen: Helsemessen i Odense. 8 - 14
Helmut Rall, 65 år ung. 15
Lilli Lolle: Køkkenhjørnet. 16
Vedtægter for vor forening. 17 - 18

KONGEMØLLEN

Gl. Kongevej 141
1850 København V
Tlf. (01) 31 69 41

Vi fører biologiske grønsager, brød bagt af biodynamisk mel, alle melsorter, Skodsborg-produkter, alle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præparater og rene natureliksirer samt utallige andre ting i sundhedsfødevarer.

Varerne sendes over hele landet

RELAX - verdens bedste hvilestol -



En »drømmestol«!

er konstrueret med bistand af højeste lægeautoriteter og yder støtte overalt, hvor det er tiltrængt. Takket være den fulde afslapning. De øjeblikkelig opnår med benene op, aflastes hjertet og hjernen styrkes, ligesom smerter og ømhed i denne fint afbalancerede stilling som oftest forsvinder af sig selv.

»En helt ny tilværelse!« siger vore kunder.

ERNST LEMVIGH-MÜLLER & CO.
Kvæsthusgade 1, 1251 Kbhvn. K.
Etabl. 1893 - Tlf. (01) 14 33 50 (kl. 10,30–17)

Svendborg helsekost

Aage K. Henriksen
Gerritsgade 7 - Telf. 21 02 99

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
biodynamisk dyrkede varer

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



SKODSBORG BADESANATORIUM
2942 Skodsborg - Tlf. (01) 80 32 00

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

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

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af NUTANA I Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	×	×
— med kalvekødsmag	×	×
— med kyllingesmag	×	×
— med skinkesmag	×	×
— med røget smag	×	×

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

Se efter mærket -et Skodsborg produkt **NUTANA, 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.

Niels Nielsen



Den kendte forkæmper for vegetarismen, vor mangeårige medlem og formand, fhv. repræsentant Niels Nielsen, nåede de 86 år, til trods for at lægen fralagde sig ethvert ansvar for knægtens liv, da N.N. allerede som femtenårig nægtede at spise dele af døde dyr.

Med årene udviklede den oprindelige svage dreng sig til en mand, der blev samtlige tennisspilleres skræk, Selv påstod han, at han hverken var dygtig eller behændig, men formåede at udmatte sine modstandere, hvad et overfyldt skab med pokaler beviser.

I sine unge år var N.N. knyttet til "Store Nordiske Telegrafselskab" som telegrafist og var som sådan i en årrække udstationeret i England og Rusland.

Som formand for "Dansk Vegetarisk Forening" udfoldede han store anstrengelser for at skaffe medlemmerne kompensation for de flæskekort o.l., som de ikke benyttede - under krigen og den deraf følgende rationeringsperiode.

Men anstrengelserne var forgæves. Selv det krigshærgede England så fordele ved at kæle for vegetarerne, medens Danmark som det eneste af samtlige af rationeringen ramte lande ikke fandt anledning til at give vegetarerne nogen kompensation.

Så vidt det kan oplyses er den første internationale vegetarkongres blevet afholdt i Daugård ved Vejle, og allerede her var N.N. aktivt med. Siden var han en trofast deltager i samtlige internationale vegetarkongresser verden over. Her var han en kendt og afholdt skikkelse, sprogmand og øvet taler som han var. Kun sygdom forhindrede ham i at være med ved den sidst afholdte kongres i U.S.A. sidste sommer. I flere år beklædte N.N. posten som vicepræsident i "International Vegetarian Union".

Selv om Niels Nielsen for en del år siden giftede sig med en norsk Dame og bosatte sig i Norge glemte han aldrig sine mange gode venner i vor forening og han var da også lige til det sidste en hyppig gæst i Danmark, og efter eget ønske blev han begravet her den 5. jan. i år.

(forts. side 5)



Carl Johan Hansen

Vort trofaste medlem gennem en meget lang arrække, havearkitekt Carl Johan Hansen er død, 87 ar. C.J.H. var født i Helsingør i 1888

Allerede som 7 årig begyndte Carl Johan Hansen at interessere sig for havebrug og fra den tid huskede han hvordan han samlede det ukrudt op som hans far ellers ville smide væk, men C.J. plantede det i sin egen have, for, som han sagde, skulle der ikke udslukkes mere liv end højst nødvendig, og denne indstilling fulgte ham faktisk hele livet igennem, ikke mindst når det gjald dyrelivet.

Den omsorg han nærede for de træer han podede med forædlede sorter var lige så stor som den en moder nærer for sit spæde barn og man kunne ligefrem mærke hvor ondt det gjorde ham hvis en gren blev knækket. Men han nøjedes ikke kun med forsøg med frugttræer, det gjald også roser og lillier o.m.m.

Efter endte studieår og afgangseksamener af forskellig art drog han ud i verden med frugtavl som speciale. Først til Tyskland og derfra videre til England hvor han yderligere supplerede sin uddannelse ved ophold pa Fireroft højskole ved Birmingham.

I 1913 gik turen til Amerika hvor C.j.H. virkede ved forskellige frugtplantager, og rejsen fra et sted til et nyt foretog han alene i bil gennem det dengang temmeligt vejløse og ufremkommelige U.S.A. Fra Amerike rejste C.J.H. til Australien og Tasmanien samt New Zealand, stadig med virke i frugtplantager.

Efter opholdet her var C.J.H. i 1914 atter i Amerika og tog denne gang til Californien hvor han besøgte flere forsøgsstationer og universiteter. I lang tid var han her nær knyttet til den berømte planteskole Luther Burnbak hvor man gerne havde beholdt ham, men han ville hjem til Danmark.

I begyndelsen af trediverne vendte han hjem og var i en årrække knyttet til Det kgl. Haveselskab, hvor han virkede som overgartner og havearkitekt. I den tid arrangerede han flere fortræffelige udstillinger og arrangementer både i og udenfor Det kgl. Haveselskab.

I de senere år helligede C.J.H. sig helt til arbejdet med giftfri dyrkningsmetoder og her specielt forædling af æbler og udviklede nye pakke- og opbevaringsmetoder. Talrige er de foredrag han i de år har holdt om vegetarisme og råkost ligesom han har skrevet mange artikler om disse emner. Fra 1953 og til sin død var C.J.H. medlem af styrelsen for råkostkurstedet "Humlegarden".

Carl Johan Hansen har gennem sit lange liv virket som en fin og stilfærdig repræsentant for vegetarismen.

Ære være hans minde. -

I henhold til foreningens love indkaldes til ordinær

G E N E R A L F O R S A M L I N G

Torsdag den 29. april kl. 2o,oo

Frederikkevej 22, Hellerup.

DAGSORDEN:

1: Valg af Dirigent.
2: Revideret regnskab fremlægges til godkendelse.
3: Beretning om foreningens virksomhed i 1975-76.
4: Behandling af indkomne forslag.
5: Valg af bestyrelse og supleanter.
6: Valg af revisorer og supleanter.
7: Dannelse af en bladgruppe til medvirken ved redigeringen af V.F.
8: Eventuelt og foreningens fremtidige arbejde.

Vel mødt.

HUSK: Kun medlemmer der har indbetalt kontingent for indeværende år har adgang til generalforsamlingen. Benyt venligst de vedlagte girokort.

(forts. fra side 3)

Niels Nielsen blev aktiv havemand oppe i Norge, og faldt så at sige med riven i hand. - En lykkelig død.

Nar vegetarerne i dag betragter det som en selvfølge, at de repræsenterer en højere form med hensyn til ernæring såvel som livsførelse iøvrigt,bør de ikke glemme,at "de gamle", som nu falder bort, ofte måtte kæmpe hårdt mod uforstand og intolerance.

Det er flere initiativtagende vegetarer af Niels Nielsens støbning vi mangler, og vi vil savne ham. -

Ære være hans minde. -

Hans Mosegaard.

DYREVÆRNSFORENINGEN FREJA Jens Nielsens Vej 4
2690 Karlslunde

Daværende justitsminister Helga Pedersen udstedte den 15. august 1953 en bekendtgørelse i henhold til § 16 i lov om værn for dyr, hvorefter husdyr altid skal bedøves fuldstændigt, umiddelbart før blodudtømningen påbegyndes. Bekendtgørelsen trådte i kraft den 1. april 1954.

Dette var ikke blot et rimeligt fremskridt men tillige et resultat af et i den brede befolkning fremherskende ønske. Bestemmelsen blev dog væsentligt afsvækket allerede 3 måneder efter dens ikrafttræden, idet den følgende justitsminister, Hans Hækkerup, allerede den 24. juni 1954 underskrev en ændring til bekendtgørelsen med virkning 6 dage efter nemlig den 1. juli 1954.

Efter denne ændring var det - og er det stadig - tilladt at slagte husdyr uden bedøvelse, når blot slagtningen foretages efter jødisk ritus. Ved denne særlige slagtning fastholdes dyret til en maskine, der kaster dyret om, således at dets hoved vender nedad. Derefter overskæres dyrets halspulsåre - som foran nævnt, uden at det er bedøvet.

Rituel slagtning er forlængst forbudt i Norge og Sverige, og dette medfører, at der her i landet ikke blot slagtes efter jødisk ritus for at dække behovet hos et lille ortodoks jødisk mindretal - men tillige for at dække behovet hos ortodokse jøder i Norge og Sverige. Hverken Danmarks Statistik eller veterinærvæsenet fører kontrol med antallet af dyr, der slagtes på denne barbariske måde og heller ikke med, i hvilket omfang ritusslagtet kød eksporteres til Israel. (forts. næste side)

Dyreværnsforeningen FREJA sender dette indlæg om den aktion de har iværksat for at samle underskrifter på en adresse mod rituel slagtning af husdyr.
Hvis De ønsker at støtte denne underskriftsindsamling send da venligst og snarest muligt, denne kupon (i lukket og frankeret kuvert) eller et brevkort til: Dyreværnsforeningen FREJA, Jens Nielsens Vej 4, 2690 Karlslunde.

Undertegnede giver herved sin tilslutning til dyreværnsforeningen FREJA's aktion mod rituel slagtning.

Navn:

Adresse:

Postdistrikt:

(forts. fra forrige side)

Henvendelse til skiftende justitsministre har ikke ført til ophævelse af 24. juni bekendtgørelsen. I maj måned dette år (1975, red.) rettede foreningen personlig henvendelse til justitsminister Orla Møller, idet foreningen fandt, at han med en kristen-teologisk baggrund ville have særlig forståelse for ønsker om, at få dette levn fra en fjern fortid standset. Selvom han ikke vidste, at ritusslagtede dyr eksporteres til Norge, Sverige og Israel, ønskede han dog ikke at tage skridt til at ophæve bekendtgørelsen af 24. juni 1954.

Når pressen ved forskellige lejligheder har bragt indlæg om ritusslagtning, har veterinærdirektøren og andre veterinære sagkyndige forsvaret denne form for slagtning som tilstrækkelig hensynsfuld. Et sådant forsvar er naturligvis det rene vas, for ellers ville der jo ikke være rimelig grund til at opretholde bestemmelsen om fuldstændig bedøvelse ved slagtning i øvrigt.

Dyreværnsforeningen finder, at der her er tale om utilstedelig dobbeltmoral, og da samtlige medlemmer af dyreværnsforeninger - ca 60.000 - er for lille en pressionsgruppe til at justitsministeren vil tage hensyn til den, appellerer jeg herved til alle humane borgere om at slutte op om et fornyet krav om, at denne ækle slagtemetode standses.

Send venligst et brevkort til foreningen med Deres navn og adresse og med bemærkning, at De er imod rituel slagtning. Hvis De matte ønske at hjælpe herudover, kan De rekvirere underskriftslister pa telefon (03) 15 15 18

Med venlig hilsen

Dyreværnsforeningen FREJA
Jens Nielsens Vej 4
2690 Karlslunde

FORSØG SELV - I sidste nummer af V.F. udskrev vi en rask lille konkurrence hvori vi opfordrede alle vore medlemmer og læsere til at forsøge at skrive en artikel til V.F.

Der er allerede indkommet et par bidrag, et af dem endda i versform, men vi venter at se flere af vore læsere bidrage til konkurrencen som vi lader løbe sommeren over.

Der er udsat kr. 100.- i præmie til det bedste bidrag.

HELSEMESSEN I ODENSE.

Af fysioterapeut Lis Andersen

Det forekommer mig at være noget af en historisk begivenhed,at det lykkedes at få startet den tradition,som Helsemessen i Odense utvivlsomt vil blive.Ideen med at lave en helsemesse med alle mulige utraditionelle helsemetoder inklusive alverdens spændende helsekostformer og kosttilskud er simpelthen strålende.Ikke mindst fordi den bærer vidnesbyrd om,at de negative kræfter aldeles ikke er enerådende i vor noget problematiske tilværelse.Der ER kræfter,som arbejder intenst på at modvirke både indre og ydre forurening,energikrise etc.med naturens egne underfulde midler.

Som mange ved,er den næste Internationale Helsemesse allerede planlagt i Brøndby-Hallen i foråret,og hvis den bliver lige så god som den i Odense,skal jeg nok være der.

Skønt der naturligvis var både "skidt og kanel" på udstillingen,var kanelen absolut i overvægt.Jeg kunne med let hed have tilbragt flere dage på messen uden at kede mig,bare jeg ikke havde haft patienter og ikke havde skullet på kursus til og med.Nu måtte jeg nøjes med lørdagen,og måtte endda give afkald på både at holde foredrag og deltage i et panel.Alligevel havde jeg fuldt op at gøre fra lo formiddag til halv ni aften med at gå rundt og kigge og tale med folk. Det hele var så intenst som et orientalsk gedemarked,og da jeg om aftenen måtte videre havde jeg en fornemmelse af trods alle anstrengelser kun at have set godt og vel det halve.Foredrag fik jeg da slet ikke hørt,skønt annonceringen så meget spændende ud.

Her gjaldt det bl.a.bekæmpelsen af den indre forurening, idet f.eks.Johannes Dragsdahl,forstanderen for Søtofte Højskole ved Ringsted,holdt alle tiders foredrag om livsforståelse og mulighed for indre vækst.Det sagde i alt fald folk,der havde hørt ham.

Klokken halv to,da jeg alvorligt begyndte at savne min sædvanlige middagslur,tog jeg imod et tilbud om Yoga-Nidra-afslapning på et lille hold - som alle og enhver iøvrigt kunne stå og betragte - og havde det skønt i et helt kvarter.Iøvrigt levede jeg hele dagen udelukkende af spændende smagsprøver og stimulerende teer og var iøvrigt som mange andre lykkelig for Jysk Helsekosts "Urtehave",hvor man fik serveret præcis,hvad man ønskede af urtete.

I hele "messe-ugen" havde jeg bogstavelig talt ikke mulighed for at studere en avis,men går ud fra,at pressen har dækket begivenheden til overmål? Jeg vil derfor kun omtale de ting,der forekom mig særligt bemærkelsesværdige,og lad mig blot begynde med "udlandet".Broderlandet Sverige havde en udstilling af alle mulige homøopatiske mediciner og af fængslende litteratur om samme.Det var virkelig svært at rive sig løs.Homøopati har jo hidtil været strengt forbudt herhjemme,men står så vidt jeg ved foran frigørelse,idet homøopatiske læger i alle mulige andre lande er højt anerkendte for deres usædvanligt positive resultater.Når Otto Ballin i sin tid blev dømt,skyldtes det faktisk ene og alene,at han kurerede så mange mennesker med mineraltilskud i homøopatiske fortyndinger.Alene ordet er nemlig uartigt herhjemme.

Hvorfor har homøopati da hidtil været forbudt? Jeg kan ikke finde nogen anden grund,end at det er fuldkommen uskadeligt og endda meget virksomt.Myndighedernes opfattelse har hidtil øjensynlig været den,at det m.h.t.medicin først og fremmest gjaldt om ikke at skade den ortodokse medicinalindustri i dens heroiske bestræbelser for at tjene penge på patienternes lidelser.

Alene den kendsgerning,at Sverige fik lov til at have en homøopatisk stand,bekræfter propolisforskeren Lund Ågårds ord:"Danmarks første helsemesse er en protest mod gamle fordomme." Næste gang bliver det forhåbentlig Danmark,der får en sådan stand.Apropos Ågård var der naturligvis også en stand for det efterhånden verdenskendte PROPOLIS,som er et biprodukt,men ingen biting,idet vel snart hun-

drede tusinder har fundet hjælp herigennem mod alverdens infektioner og andre lidelser. Hvor bliver man lykkelig over, at den slags er i udvikling.

Det var skønt at tale med mange naturlæger og opfindere af midler, der gennem ydre eller indre påvirkning skulle gøre mennesker raskere og gladere. Apoteker Oluf Møller, der bl.a. markedsfører Åge Helm's slankeprotein, er et af de dejligste mennesker, jeg har truffet, og trods sin fremskredne alder et spillevende bevis for sine produkters værdi. Slankeproteinet, der fås på apotekerne og hos MATAS, glæder jeg mig allerede til at prøve på overvægtige patienter, idet det er sammensat af alle livsvigtige aminosyrer, mineraler og vitaminer i den helt rigtige syntese. Men ikke nok med det. Til de ganske få stakler, hvis problem er det, at de ikke kan tage på, findes der et tilsvarende "fedeprotein". Og endelig er der et specielt protein for sportsfolk-og det er utvivlsomt anbefalelsesværdigt også for vegetarer, der jo ofte har svært ved at få dækket deres proteinbehov.

Endvidere fremfører Oluf Møller et naturligt e-vitamin i kapsler, d-alpha-tocoferyl, også kaldet condi-vitamin-e. Det fås samme steder som "proteinerne" og er mindst lige så revolutionerende. Der findes næppe noget mere vigtigt vitamin i særdeleshed for vor tids stressede og kredsløbsbelastede mennesker. Det stimulerer jo nemlig ikke alene kredsløbet, men er værdifuldt ved alle svækkelsestilstande, endog depression og angstneuroser. Sportsfolk har opnået helt fantastiske resultater ved at tage tilskud af naturligt e-vitamin. Folk med hjertelidelser har fået lagt år til deres liv, og adskillige er sikkert blevet reddet fra at få amputeret deres ben.

Oluf Møller fortalte, at han i mange år havde haft iskolde ben fra knæet og ned, men at han blev varm i løbet af tre uger, blot ved at tage de nævnte kapsler. Det var dog et bemærkelsesværdigt resultat. Da mit eget kredsløb har været elendigt fra jeg var ganske lille og endnu ikke er helt perfekt, idet mine hænder let bliver kolde, hvis jeg går uden vanter, var jeg naturligvis meget interesseret og for-

talte,at jeg daglig tog hvedekimolie etc.,hvorpå Oluf Møller sagde,at dersom jeg ville opnå samme e-vitaminvirkning ved at drikke hvedekimolie som ved at tage en enkelt e-kapsel,skulle jeg hver dag drikke - EN LITER .

Alene mødet med Oluf Møller var således for mig "en messe værd " .

Inden jeg går videre,snupper jeg et pragtfuldt stykke rå gulerod hos Stavrby Bondehave,hvor man som flere andre steder sørger for føde til både legeme og sjæl.Også en kogt kartoffel må jeg dog have.Den smager bedst hos Vitaminristens opfinder,Chr.Hansen(Jyllandsgade 15,Horsens).Han dampkoger faktisk sine grønsager på den lille nemme rist, der har fået en både smuk og enkel udformning,og han lover mig,at den snart vil komme i flere størrelser,så jeg også kan få en,der passer til min lille gryde.Foreløbig er risten 17 cm. i diameter.

Vi har talt om biproduktet Propolis.Nu kommer vi til hovedsagen.Det må absolut være Ole Green Jensens stand O G I, Organization Green's International.I brochuren står,at Ole Green Jensen er "agronom,veterinær,mediciner,biokemiker m.m uden afsluttende eksaminer ud fra den overbevisning,at eksamenspapirer afskærer et individ med økologisk interesse (økologi refererer til naturens sunde husholdning) i at arbejde frit og på tværs af faglige restriktioner".-Jeg har sjældent hørt noget så væsentligt,som at et menneske uddanner sig på denne måde.Resultatet er da også blevet derefter Green Jensen er virkelig i stand til på sine talrige klinikker landet over at hjælpe næsten alle med hud-eller hårlidelser.Endog psoriasispatienter helbreder han som oftest fuldstændig.For ikke at nævne,at han gang på gang har kunnet "få hårene til at gro på en skaldet".Det lyder utroligt,men der er masser af beviser for det,og han har et storartet samarbejde med lægerne.Tilmed er behandlingen biologisk rigtig.Hvis han skulle have en blomst,skulle det allermindst være en solsikke.

Vi kommer nu til de hele fem stande-eller var der flere? hvor det var zoneterapi,som var i højsædet.Først og fremmest vil jeg nævne,at LDZ,Landsforeningen af Danske Zoneterapeuter havde en ganske nydelig stand,hvor man fik klar besked om forskellen på at få behandling af en,der bare har set en planche i "Familie Journalen" og derpå "nedsætter sig" i håb om at tjene en masse penge-og så en,der er medlem af foreningen.Mht.medlemmer er der nemlig en virkelig garanti for,at de har lært både teori-nemlig anatomi,fysiologi,patologi,zoneterapi-og praksis,og har aflagt de nødvendige prøver og eksaminer både mundtligt,skriftligt og praktisk. Det finder jeg meget betryggende,især fordi der desværre er dukket meget "ukrudt" op.Oplysning om aktive medlemmer af LDZ fås ved henvendelse til et af landsforeningens bestyrelsesmedlemmer på følgende telefonnumre :

Charlottenlund	01/66 10867	Bagsværd	02/989600
Tjæreborg	05/175395	Fredericia	05/952757
Holstebro	07/427905	Odense	09/163422
Middelfart	09/401262		

Af alle de mange zoneterapi-remèdier,der fandtes rundt omkring,skal først nævnes forskellige former for LOPEX-ruller.Fakirrullen,den med piggene,synes jeg er den bedste at varme fødder på.Er man øm,træt eller kold om pusselankerne, er den ganske udmærket.Efter at være blevet monteret med rigtige håndtag,er den helt eminent som massage-og slankerulle. Den ta'r godt på både auto-deller og fede lår og kan varmt anbefales alle,der ikke ligefrem er tilhængere af den slags.

En ny udformning kaldet "TRE-HJULER" har en gummiring i midten beregnet til dybdebehandling af reflekszonepunkter, og det er den slet ikke så tosset til,hvorfor man til dels kan benytte den til selv-behandling,og ikke blot som fodvarmer.Mens de andre fås hos MATAS,fås denne kun hos LOPEX, Apotekergade 3,Haderslev.

Winther Christensens spiralrulle har jeg tidligere nævnt. (W.C.'s fabrikken,Bjergby,7830 Vinderup).Den er "dyr,men dejlig".Som"fodskammel" til ældre mennesker vil den absolut friste til at holde ben og fødder i bevægelse.

RULL-SUND har jeg anmeldt noget negativt fornylig-Materialisterne har den.Jeg har været ked af,at man-uden at kende noget til loven om ophavsret-havde benyttet plancher fra min Håndbog i zoneterapi i reklameøjemed,eller måske rettere for at vejlede folk mht.rigtig brug.Folk tror nemlig,at når mine plancher følger med apparatet,er det fordi jeg anbefaler det. Jeg har talt med fabrikanten om det,men kan trods alt ikke få mig til at gøre noget ved sagen,da han var i god tro.

Jeg kan jo også godt se,at selv om mit "stykke reb og en plastic-bold" er mere effektivt at behandle med,er der folk, der finder et flot udformet apparat mere tiltrækkende.Alene det kan vel friste mange,f.eks.ældre,til at holde fødder og ben i gang som nævnt ovenfor.

Iøvrigt har jeg på det sidste haft en enkelt patient med overordentlig ømme fødder,som var glad for de blide kugler. For resten havde fabrikanten flere nyheder at fremvise.Den ny Rull-sund har kun to kugler med et passende mellemrum i den ene af de yderste kugleækker.Det gør det lettere at komme i dybden visse steder.Endvidere har man fremstillet en Rull-sund-flexi-rulle-et håndtag i hver sin ende af en lang fleksibel kugleække.En slags krops-massageapparat,der ikke som Fakirrullen gør noget ved dellerne,men som snarere er beregnet på musklerne.Dem kan Fakirrullen også bruges til, men Flexi-rullen er blidere.Den er måske allerbedst til behandling af ømme,stive nakker,og hvem har ikke det.Dertil kan jeg virkelig anbefale den.Endvidere er den næsten lige så god som et reb (af samme tykkelse) til at behandle området mellem skulderbladene.Man anbringer sig med ryggen på rullen med bøjede ben og gerne løftet sæde.Ligger rullen i ve.side, svinger man venstre arm rundt i store kredse og skifter derpå snart til hø.Således kan man skifte nogle gange.Behandler man sig således to-tre gange om ugen,vil man ofte mærke forbløffende resultater,også mht.at fjerne en hårdnakket hovedpine.

Den lille "handy-rulle"-en trækugle på et skaft-er beregnet til at behandle fodens overside m.m.Den forekommer mig at være for hård at bruge disse steder,den burde have været af gummi.Skaftet er også for langt.Det kræver mindre kræfter

at benytte et redskab med kort skaft. Alle tre ruller fås angiveligt hos førende materialister og i visse helsekostforretninger. Endelig kommer vi til festens clou. Det er Martin Majgårds Zone-Refleks-Terapi (ZRT)sandal (Søndervangen 34, 8260 Viby J., tlf. 06/11 00 85). På oversiden af den tykke sål er der en mængde huller, hvori kan anbringes lige så mange små gummi-halvkugler på en "stang", der stikkes ned i hullerne.

Det giver en passende almen påvirkning af refleks-zonerne dersom ca. halvdelen af hullerne dækkes. Man kan så tage den anden halvdel næste dag. At vandre rundt med disse sandaler blot et kvarter giver en helt pragtfuld omgang zoneterapi, langt bedre end Fakirsandalen, som iøvrigt er udmærket. Jeg prøvede det selv og kunne næsten ikke få mig selv til at tage skoene på igen. Noget helt særligt er jo, at man kan anbringe "kuglerne" netop, hvor man har brug for dem, alt efter om man ønsker at behandle en dårlig ryg, en hovedpine eller mere interne skavanker. Når man er tilstrækkelig hærdet, kan man udskifte de bløde kugler med nogle hårdere.

Når sandalen om meget kort tid kommer i handelen, vil jeg ile med at få fat på et par. Den får fem "stjerner" fra mig.

Det sidste, jeg skal omtale, er to meget spændende apparater fra fabrikken BIO-METER. Men derom i en anden artikel.

Lis Andersen

Onsdagsaftener i København...

Møderne afholdes i Teosofisk Samfunds lokaler, Østerbrogade 54 C, 3. sal. (Ring evt. gadedørsklokken tilhøjre i gadedøren) og begynder kl. 20.00 præcis.
Entré 8,00 kr. (medlemmer af Søtoftekredsen 5,00 kr.).

SØTOFTEKREDSEN der er den medlemskreds der står bag skolen på Søtoftegård arrangerer hver vinter en serie af foredrag her i København. Før sæsonen slutter afholdes endnu to foredrag, den 7. april og den 5. maj.-Teosofisk Samfunds lokaler, Østerbrogade 54 C, 3. sal. kl. 20 pr. Gadedørsklokke til højre i gadedøren hvis den skulle være lukket. Entre kr. 8,00 (kr. 5,00 for medlemmer af Søtoftekredsen).

7. april
Er reinkarnation evigt liv?
v. Johannes Dragsdahl
Hvad er den virkelige opgave i tiden mellem vore jordiske liv — og i det nuværende?

5. maj
Kontakt til den store virkelighed
v. Johannes Dragsdahl
Er meditation kun en delvis udvikling af os? Hvilke energikilder gælder det dybest set om at kontakte?



Helmut Rall 65 år ung

Stifteren af den Tyske Vegetariske-Union"Deutsche Vegetarier-Union" og dens utrættelige formand gennem tredive år, tidsskriftsforlægger og IAO-præsident Helmut Th. K. Rall fylder den 26. april 65 ar.

I sin hjemby Freudenstadt driver Helmut Rall en større forlagsvirksomhed og sideløbende hermed har H.R. gennem mange år arrangeret et stort antal rejser særligt for læserne af hans forskellige blade, og H.R. har selv ledet mange af disse rejser.

Hvis ikke man ved det vil man dog ingenlunde antage Helmut Rall som 65 årig. Da H.R. rundede de 63 og da befandt sig på en rejse fjernt fra sit hjemland, opstod der en pudsig sprogforveksling, idet han blev omtalt som 36 årig. "Og nøjagtig sådan føler jeg mig" var H.R. ikke sen til at fastslå.

Helmut Rall bekræfter den gamle sandhed om at arbejde og glæde holder et menneske ung, ganske særlig den glæde der er ved arbejdet med at glæde andre. Og det har Helmut Rall i rigt mål været med til, dels gennem sin aktivitet med at arrangere eventyrskønne drømmerejser for et tusindtal af deltagere, og ikke mindst ved sit arbejde for vegetarismen og dermed for en sundere og mere hensigtsmæssig levevis. Reformbevægelsen har meget at takke ham for.

Når Helmut Rall runder de 65, eller vel rettere sagt 38 år vil han være at finde i travl aktivitet i sin virksomhed, som han leder i samarbejde med sine ligeså aktive sønner.

Talrige vil de hilsner være Helmut Rall modtager fra sine mange venner, nær og fjern, og Dansk Vegetar- og Råkostforening sender ogsa sine hjerteligste lykønskninger, idet vi ønsker og føler os overbeviste om, at Helmut Rall stadig har mange gode arbejdsår foran sig til at virke for vor fælles sag og interesse, Vegetarismen.



~Køkken hjørnet~

ved Lilli Lolle.

PORRE-KARTOFFELSUPPE: Til 4 personer.

4 porrer-5o g smør-3oo g kartofler-1bdt.persille-1 laurblad-1 kvist timian-11/2 l bouillon-salt.

Flæk porrerne på langs og skær dem i tynde skiver på tværs.Lad løgene snurre møre i smør over sagte blus.Kom de skrællede og tyndt skivede kartofler, persille,laurbærblad,timian i og hæld bouillonen ved.Lad det hele komme i kog og snurre i 15 minutter. Smages til med salt og hakket persille-og blank suppen af med en klat smør.

L.L.

LINSESUPPE:

Til 2 dl linser bruges 25 g margarine eller smør, 1 dl hakkede løg , 1 liter vand, 1 dåse flåede tomater, en revet gulerod, timian, 1 laurblad, 1 dl fløde.

Linserne sættes i blød dagen før.De hakkede løg svitses i smørret.Der tilsættes vand,tomater,gulerod,salt,timian,laurblad og linser.
Suppen bringes i kog,låg lægges på,og det koger ca. 45 minutter.Laurbærbladet tages op,suppen pureres, tilsættes fløde og smages til med krydderier.

L.L.

VEDTÆGTER
for
DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING.

§ 1. *Navn*
Foreningens navn er Dansk Vegetar- og Råkostforening.

§ 2. *Formål*
Foreningens formål er at udbrede kendskab til vegetarismens ideer og til sund ernæring og levevis, herunder råkostens betydning for ernæring og sundhed.

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

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

Bestyrelsen kan med 2/3 majoritet ekskludere et medlem, der modarbejder eller skader foreningens interesser, men beslutningen herom skal forelægges første generalforsamling, som træffer endelig afgørelse. Det ekskluderede medlem skal indkaldes til generalforsamlingen ved anbefalet brev.

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

§ 4. *Medlemskontingent*
Årskontingentet fastsættes af generalforsamlingen, og kontingentets størrelse vil altid være trykt i „Vegetarisk Forum". Det er forfalden til betaling senest 1. marts, og det dækker såvel medlemskontingent som betaling for foreningsbladet.

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

Udmeldelse af foreningen skal ske skriftligt inden 1. december.

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

Foreningen forpligtes ved underskrift af to medlemmer af bestyrelsen. Ved evt. køb, afhændelse eller pantsætning af fast ejendom kræves dog underskrift af den samlede bestyrelse.

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

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

Afgørelser træffes ved simpel stemmeflerhed. Ændring af foreningens vedtægter kræver dog, at mindst 2/3 af de fremmødte stemmer for forslaget. Enhver lovlig indvarslet generalforsamling er beslutningsdygtig uanset de fremmødtes antal, jfr. dog § 9.

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

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

Dagsorden for den ordinære generalforsamling skal indeholde følgende punkter:

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

Alle bestyrelsesmedlemmer, suppleanter og revisorer vælges for et år ad gangen.

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

§ 7. *Ledelse*

Foreningen ledes af en ulønnet bestyrelse bestående af 7 bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen fordeler selv posterne som kontaktmand, kasserer og redaktør mellem sig.

Bestyrelsen drager omsorg for, at foreningens midler anbringes på betryggende måde. Den er bemyndiget til at meddele medlemmer af bestyrelsen bank- og postfuldmagt.

Bestyrelsen afholder plenarmøde hver anden måned eller så ofte arbejdsgrupperne finder det fornødent.

§ 8. *Arbejdsgrupper*

Ethvert emne og/eller arbejdsopgave godkendes af plenum, med hensyn til dets relevans for opfyldelse af foreningens formål. Et vilkårligt plenarmøde er beslutningsdygtigt. Over et godkendt emne og/eller arbejdsopgave nedsættes en arbejdsgruppe. Denne består af interesserede medlemmer. Enhver nedsat arbejdsgruppe bestemmer selv om den er en åben eller lukket gruppe. Enhver arbejdsgruppe har pligt til at sende mindst et medlem til plenarmøde. – Når en opgave er løst opløses arbejdsgruppen.

§ 9. *Opløsning*

Foreningen kan kun opløses, når mindst 3/4 af samtlige medlemmer stemmer derfor, og efter at der er truffet betryggende ordning for dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, hvilket i så fald tilskrives foreningens midler. Denne paragraf kan kun forandres med samme kvalificerede stemmeflerhed, hvormed foreningen kan opløses.

LOKALAFDELINGERNES VEDTÆGTER

§ 10.

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

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

Ved lokalafdelingernes opløsning tilfalder midlerne „Dansk Vegetar- og Råkostforening".

§ 11.

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

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

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).

SUND KOST - KOLDING

HAR HERLIG HELSEKOST

biodynamisk frugt - grønt
kvan - sundhedsbrød - Skodsborgvarer
alle koldpressede olier
Ring, skriv eller besøg
vort nye moderne Helsekost-magasin

Gråbrødregade 13 - Tlf. (05) 52 71 21

Skriv efter vor omfattende vareliste!

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

JELSTRUP BONDEOST

Er ost for den kræsne.
Uden penicillin o.a.
Af mælk af biologisk
rigtigt fodrede køer.
Fast ost, skørost,
hytteost, brun ost,
myseost, samt ost
efter ønske.

Jens og Kristiane
Sivesgård
Jelstrup Skovhus
Løkken
tlf. (08) 999120

KEND DET PA SMAGEN

Jelstrup kartofler, samt
andre bio-grøntsager,
frø, brødkorn forsendes
overalt.
Fortrinsvis salg til
private.

Jens og Kristiane
Sivesgård
Jelstrup Skovhus
Løkken
tlf. (08) 999120

Z O N E T E R A P I
+ rigtig ernæring

stimulerer sind og legeme, samt forebygger en lang række sygdomme, bl. a. kredsløbsforstyrrelser, fordøjelsessygdomme o.m.a.
Jeg kommer i Deres hjem og behandler Dem, hvis De bor i Storkøbenhavn.

Skriv til
udd. zoneterapeut birger jensen,
Drogdensgade 5.st.th. 2300 Købh. S.

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER I DANMARK.

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 232465.
København:
SKØDSBORG VEGETAR, Linnesgade 14, K. (01) 14 87 84
Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, tlf. HE 4900.
5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.
2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. (02) 803200.
4172 Sneslev:
Helsehjemmet, Hjælmsømaglevej 65, tlf. (03) 641077.
5700 Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 210755. (Lukket vinter).

HELSEKOSTFORRETNINGER.

København:
Butik BARTOF, Reformkost, Ndr. Fasanvej 46, tlf. GO 811.
P.E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB 24.
Helsecentret, Vesterbrogade 75, København V.
Helsekost, Ellegårdsvej 81, tlf. 691015.
Helseteket, Blågårdsgade 33.
Helseteket, Gasværksvej 13.
Helseteket, Gothersgade 29.
Kongemøllen, Gl. Kongevej 141, København F.
Michaels Butik, Østerbrogade 35, K. København K.
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 150062.
Reformkost, Godthåbsvej 5, GO 4466.
Reformkost, Viborggade 1.
Helsekost, St. Kongensgade 36 - 38.
City Helsecenter, Linnesgade 14. (01) 140892
Vital-kost, Gothersgade 5, K, tlf. 156275.
6200 Åbenrå:
Sundheds- og Helsecentret, Ramsherred 13-15, tlf. (046) 22727.
9000 Ålborg:
Naturkost, Nørregade 12, tlf. (08) 131318.
8000 Århus:
Reformkost, Mejlgade 69, tlf. (06) 126618.
Sundhedskost, Banegårdsgade 4. tlf. (06) 127776.
6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 13, tlf. (05) 527121.
5500 Middelfart:
Middelfart Materialhandel, Algade 37, tlf. (09) 410116.
5000 Odense:
Barkholt, Læssøegade 60, tlf. (09) 124401.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 120242.
Natur-kost, Nørregade 75.
Butik Solvognen, Sdr. Boulevard 36.
5700 Svendborg:
Helse Kost i Svendborg, v/ Åge K. Henriksen, Gerritsgade 7, tlf. (09) 210299.
8654 Bryrup:
Jydsk Helsekost, Privat forsendelse: tlf. (05) 756200.
Udsalg: Herning, Vejle og Viborg.
4700 Næstved:
Toftehøj, tlf. (03) 722641.
4760 Vordingborg:
Toftehøj, Boulevarden 13, tlf. (03) 770178.

vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

GOTHERSGADE 3 og 5 (lige ved Kgs. Nytorv)
1123 KØBENHAVN K – TELEFON (01) 15 62 75

AUTORISERET  FORHANDLER

Stort udvalg i bio-dyrkede naturalier og Helse-kost fremstillet deraf