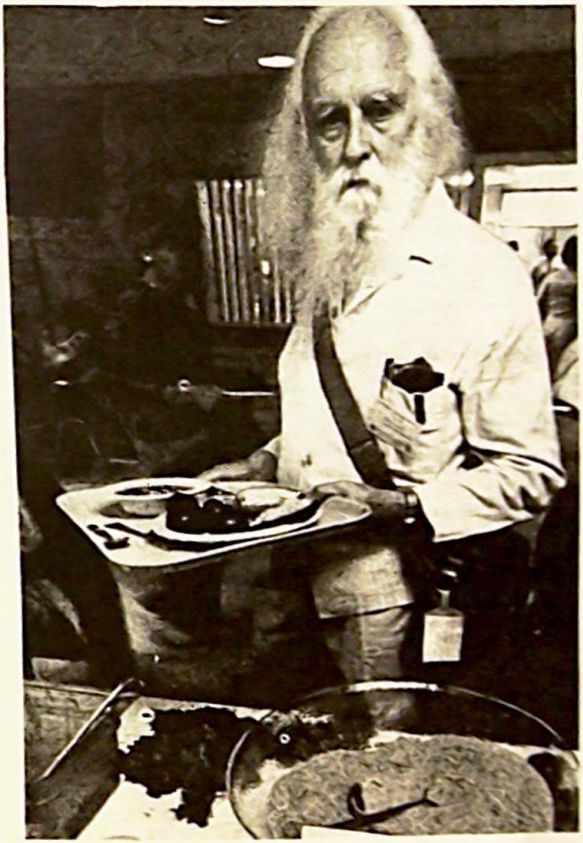
Vegetarisk Tidsskrift

78 ÅRGANG NR. 1-2- 1984

INDHOLD

	side
Nytårsfrokost	3
Hans Friis Møller "in memoriam"	4
Mennesket som Planteforædler	5
Sikring af Menneskets fremtid	7
Verdenskongres i Baltimore	8
Rigtig ernæring	9
Eksem og Allergi	13
Europæisk Verdenskongres	19

**
*



Hollandsk kongresdeltager tandlæge
GERALD BAERENT.

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Udgivet af:
Dansk Vegetar- og Råkostforening
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Telefon 02-48 02 67

Ansvarshavende redaktør:
E.A. Nissen

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.
Oplag: 600

Tryk: Sonnes Offset, København

ISSN 0109-8861

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

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Foreningen er medlem af den Internationale Vegetariske Union (IVU)

FORENINGEN

Formand:
E.A. Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse

Næstformand:
E. Jermin Frost
Ved Fortunen 16
2800 Lyngby
Telefon 02-87 30 78

Sekretær:
A.M. Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Telefon 02-48 02 67

Kasserer:
Else Krause
Frederiksvej 22
2900 Hellerup
Telefon 01-62 49 00

Foreningens kontingenter:

Enkeltmedlemmer	Kr. 60,-
Pensionister	Kr. 40,-
Ægtepar	Kr. 85,-

UDDRAG AF BREV FRA STATSSKATTEDIREKTORATET AF 10.NOV.78.

Det meddeles herved, at man i henhold til ligningslovens § 8A har godkendt institutionen som berettiget til for året 1978 og indtil videre at modtage gaver med den virkning, at giverne kan fratrække disse ved opgørelsen af deres skattepligtige indkomst inden for de i lovbestemmelsen fastsatte grænser.

Den meddelte godkendelse vil blive optaget på den førstkommende fortegnelse, statsskattedirektoratet agter at offentliggøre over godkendte foreninger og institutioner.

NYTÅRSFROKOST

På Skodsborg Badesanatorium.

SØNDAG, DEN 20. JANUAR 85 KL. 12,00

Vi mødes som sædvanligt i den røde salon, hvor vi modtager betaling for frokosten. Derefter går vi ind i spisesalen til det dejlige kolde bord, som vi indtager sammen med de øvrige gæster på Skodsborg. Vi har aftalt at frokosten kan være færdig kl.13.30, hvorefter vi i ro og mag kan samles i salonen. Her serveres urtete og kaffe med småkager.

Operasanger Erik Harboe til eget akkompagnement og som sædvanligt får vi også selv lejlighed til at synge et par sange.

Vi håber på en hyggelig eftermiddag.

Priser: for medlemmer Kr. 90.00
" gæster " 100.00

Tilmelding: Af hensyn til Skodsborg beder vi om hurtig tilmelding på 02.48.02.67, senest TORSDAG den 17.1.

Begrænset deltagerantal.

Bus 188 fra KLAMPENBORG ST. kl. 11.17 og fra HOVEDBANEN kl. 10.44.

★★

HANS FRIIS MØLLER IN MEMORIAM

Det var med stor sorg, at vi modtog meddelelsen om, at Hans Friis Møller var gået bort. I en alder af 87 år. En høj alder men HFM var ung i sind til det sidste. Han viede det meste af sit liv til dyrene, det var ham ufatteligt, at mennesker kunne handle som de gjorde mod menneskets bedste venner dyrene. Selv i sine aktive år som underdirektør i Privatbanken blev en stor del af fritiden brugt til kampen mod udnyttelsen af dyrene, både som næringsmiddel og som forsøgsobjekter. Hans Friis Møller arbejdede i det stille og hjalp, hvor han kunne. Han har oversat mange udenlandske artikler og udgivet to meget værdifulde bøger"Må vi dræbe for at leve?" og Carl Anders Skriver: Dyrebeskyttelsen og kirken. Af sidstnævnte bog skænkede Hans Friis Møller 50 eksemplarer til SUNDGÅRDENs arbejde, samtidig forærede han os et meget smukt farvefoto, ikke for at fremhæve sig selv, men som han sagde med et blink i øjnene" måske kan det så inspirere andre til at følge mit eksempel!" Billedet hænger nu på SUNDGÅRDEN som et minde om et meget fint og uegennyttigt menneske, som vi havde den store glæde at lære at kende i hans sidste leveår.
Vore tanker går til hans efterlevende hustru,som har mistet sin livskammerat, men vi håber,at hendes medfødte gode humør vil være med til at dulme den værste sorg,selvom vi ved, at det vil blive meget svært.

Grethe Schmidt

Mennesket som planteforædler.

Medens naturen som planteforædler bestræber sig på at udvikle typer og anbringe arter på steder, hvor de bedst mulig vil kunne udnytte de stedlige vækstvilkår og som selvsunde planter gennemføre deres normale livsløb, så har mennesket som planteforædler helt andre målsætninger. For os gælder det først og fremmest om at få kulturvarieteter frem, som kan tjene vore økonomiske interesser. Vi ønsker, at vore dyrkede planter på kortest mulige tid og ved indsats af mindst mulig kapital og arbejdskraft skal give mest mulig af et salgbart produkt.

Der er i tidens løb blevet nedlagt et umådeligt arbejde med planteforædling og resultaterne ses i dag i form af kulturvarieteter, som næsten ikke mere ligner de "vilde" planter, som man oprindelig startede med. Intet sted i naturen finder vi hvidkål og salat med pæne, faste hoveder eller gulerødder og radiser med formfuldendte, smukt farvede og spiselige rødder!

Men det er sjældent, at en af os foretaget forædling i virkeligheden kan siges at være til gavn for planten. Vi siger nok, at vi har forædlet den og gjort den bedre, men det er kun set med vore egne øjne. Overladt til sig selv ville en af os forædlet plante sjældent kunne klare sig. Den vil efterhånden blive nedbrudt og fjernet af naturens ordenspoliti eller lidt efter lidt ved "tilbageforædling" vende tilbage til sin oprindelige type. Hvis en af os foretaget forædling af en plante virkelig var til gavn for den, så ville naturen selv have fremstillet denne type for længe siden.

Men nu dyrker vi altså forædlede planter og som følge deraf må vi også forædle de betingelser, hvorunder de skal udvikle sig. Jo mere vi forædler en plante i retning af at give store udbytter, desto mere plantenæring må vi tilføre. Jo større blomster vi søger at tiltrække, desto mere må vi forædle de vilkår, som bevirker,at de blomster kan udvikle sig og holde sig oprejste.

Kan vi ikke gøre det ved samtidig at give planten en stiv stængel, så må vi binde den op. Søger vi ved forædling at fremskynde en plantes blomstring, så må vi skærme den mod nattefrost eller måske imod for stor luftfugtighed., og vi må ofte give den et ekstra tilskud af varme.

Ved forædling koncentrerer vi os især om at skabe kulturvarieteter, som giver store udbytter med pænt udseende. Drivhustomaten er et godt eksempel. Her er vi i dag oppe på ca. 30 kg.frugter pr. m^2. Men det teoretisk mulige mål er ca. 60 kg. Det skulle ligge indenfor mulighedernes grænse ved fortsat forædling og endnu mere avanceret dyrkningsteknik at øge produktionen med næsten det dobbelte af i dag. For nylig har Statens Husholdningsråd prøvesmagt 21 tomatsorter og fundet, at de fleste nok havde en god, "- men så forholdsvis svag tomataroma, at de forekom flade og vandede." Det skal blive interessant at høre, hvorledes Husholdningsrådet vurderer smagskvaliteten, når vi runder de 60 kg pr. m^2!

Det ser næsten ud til at være en regel, at summen af en plantes egenskaber er konstant, thi jo mere vi forædler en plantes egenskaber i en bestemt retning, desto mere går det ud over andre egenskaber.Frugter og blade kan ved forædling gøres store og saftige, men smagskvaliteten lider ofte derved.

Hvis en plante er forædlet så stærkt, at vi ikke ved samtidig at forædle dens udviklingsbetingelser er istand til at frembringe virkelig gode smagskvaliteter, da burde vi ikke dyrke denne kulturvarietet, men istedet andre, som bedre egner sig til de vækstvilkår, som vi kan tilbyde.

For mange år siden blev i Landbohøjskolens Have bl.a. dyrket en jordbærsort, som hed "Vicomtesse". Dens frugter havde en så udsøgt kvalitet,velsmag og aroma, at det måtte være som at holde ferie i paradis og høre englene synge! Men en ulempe havde sorten. Den gav ikke mange bær. Derfor dyrkes den ikke og eksisterer sikkert slet ikke mere. Det kan i dag ikke betale sig at høre englene synge! -

Program i 10 punkter til sikring af menneskets fremtid

af Hans J. Soer

Programmet er udarbejdet af *The Union for Conservation of Life* og er baseret på vort århundredes største videnskabelige erkendelse: *Livets Enhed*. Skal menneskets fremtid sikres, må det lære at tænke og handle ud fra denne helhed:

Vil mennesket beskytte eget liv, er det uomgængeligt nødvendigt, at det beskytter andet liv.

Denne livets grundlov har relation til vore mest elementære livsfornødenheder: den luft vi indånder, det vand vi drikker og den mad vi spiser. Den har i videre perspektiv relation til naturen: jorden, planter, dyr, mikroorganismer og vore medmennesker.

Formår vi at skabe et harmonisk forhold til vore omgivelser, er de nødvendige forudsætninger til stede for en sikring af menneskets fremtid.

1. *Ren luft*

   Forholdsregler mod enhver forurening af atmosfæren. Større spredning af den bymæssige bebyggelse. Grønne anlæg.

2. *Rent vand*

   Beskyttelse af vandløb, søer, moser og grundvandet mod enhver forurening. Rensning af alt spildevand. Rent drikkevand.

3. *Ren jordbund*

   Forholdsregler mod alle naturfjendtlige indgreb. Anvendelse af organisk gødning i land- og havebrug.

4. *Rene fødemidler*

   Forholdsregler, der forhindrer, at fødemidler gøres værdiløse eller forurenes med sundhedsfarlige stoffer. *Deklareringspligt* (understreget red.).

5. *Beskyttelse af landskabet og naturrigdommene*

   Beskyttelse af landskabet i sin helhed, især hvor dette er dannet gennem årtusinder og ikke kan erstattes. Beskyttelse af naturrigdommene mod rovdrift – skånsom udnyttelse.

   Sikring af rekreative områder – naturparker.

6. *Beskyttelse af planterne*

   Beskyttelse af vildtvoksende planter mod hensynsløs og ubetænksom ødelæggelse og udryddelse.

   Beskyttelse af kulturplanter mod skadedyr og plantesygdomme ved biologiske metoder.

7 *Beskyttelse af dyrene*

   Beskyttelse af de vildtlevende dyr især mod forgiftning og udryddelse.

   Beskyttelse af husdyr og andre dyr i menneskets varetægt mod dyrplageri.

8. *Beskyttelse af mennesket*

   er kun muligt i det omfang, mennesket selv viser vilje og evne til at beskytte sine omgivelser (punkterne 1–7).

   Følgende forholdsregler er nødvendige:

   (a) Oplysning om den biologiske helhed, åben for alle på alle trin, spændende fra elementær undervisning over studie- og arbejdsgrupper til undervisning på universitetsplan.

   (b) Oplysning om farerne ved magtindgreb i naturen og følgerne af naturstridig livsførelse.

9. *Koordinering og samarbejde*

   om alle bestræbelser, der tager sigte på at skabe en biologisk velfærdsstat.

10. *Ærefrygt for livet*

    er nøglen til fremtiden. *Den biologiske tidsalder – livskunstens tidsalder.*

REFERAT FRA DEN 27 VERDENSKONGRES I BALTIMORE U.S.A.

"Vegetaris Renecance for en bedre verden"

En broget skare vegetarer fra hele verden var forsamlet på Maryland Universitetet udenfor Baltimore U.S.A.,fra den 30. juli til 9. aug.1984, for at hente ny inspiration og viden.Ca.350-400 deltagere ialt, heraf mange fra U.S.A. og Canada og for første gang også fra Mexico og nogle af Sydamerikanske lande, hvor der fornylig var oprettet vegetariske foreninger.
Kongressen i 1975 i Maine,U.S.A. havde været meget inspirerende. En følge heraf var oprettelsen af mange vegetarforeninger i U.S.A. Den yngre generation var stærkt repræsenteret både blandt deltagere på og arrangører af denne kongres.
Som ventet slog varmen os imøde, når vi kom udenfor de luftkonditionerede bygninger.(Bl.a. på vort collegium kunne man ikke åbne vinduerne, underligt ikke at kunne høre lyde udefra.) Et særpræg for universitetet var de 26 collegier smukt bygget i røde mursten, de fleste centralt placerede. Rundt om store arealer enten med græs eller de 13 store parkeringspladser af beton. Til den ene side tennisbaner, bag universitetet flere smukke moderne kunstskulpturer i både jern og træ og andet materiale. Til venstre på området parkanlæg med gamle træer om en mindre sø. Universitetet lå i naturskønne omgivelser.
Dagen startede med yogaøvelser med forskellige instruktører. Vi fik ligeledes instruktion i meditation og afspænding af Dr. Bhamgara fra Bombay. Han holdt også et interessant foredrag om Gandhi´s syn på sundhed og helbredelse. Vi fik også lejlighed til selv at prøve både Aerobiske og Tao-chi øvelser i det fri.
Kongressen bød på et righoldigt program af foredrag, der strakte sig over formiddag,eftermiddag og aften afbrudt af demonstrationer i vegetarkost eller film. Ca. 20 forskellige emner blev belyst på kongressen. Man fornemmede klart hvordan den etiske side af vegetarismen," at tage hensyn til alle levende væsner" er meget væsentlig for alle vegetarer, naturligvis i særlig grad for veganere. De fleste vegetarer i U.S.A. er veganere.

fortsætter på side 16

Rigtig ernæring

Rigtig ernæring

af dr. O. Z. A. Hanish.

Når man taler om den rette ernæring eller diæt, tænker gennemsnitsmennesket på fornægtelse og forsagelse. Det tænker, at de retter, det holder af, skal tages bort fra menuen og anden føde, som det afskyer, skal sættes i stedet.

At ernære sig rigtigt, vil sige at vælge sin føde således, at den er i nøje overensstemmelse med vort temperament og af størst værdi for vor konstitution.

Fodens art og sammensætning må endvidere sikre god fordøjelse og assimilation (optagelse), ligesom den må sikre, at der skabes vitaminer og frem for alt de biokemiske salte, som er så nødvendige for fornyelsen af vore celler og væv, og som bidrager til at animere energierne i vort legeme til fornyet virksomhed og aktivitet, hvorved cellerne bliver fuldt levedygtige, så de ikke alene kan udføre det arbejde, der er pålagt dem, men tillige forlænge deers levetid og således sikre en større nydelse og glæde.

Indskrænk måltidet (højst 3 retter), som er gavnlige og supplerer hinanden. Spis ikke den ene ting efter den anden, altså de forskellige retter i tilfældig rækkefølge, men i regelret orden. Når retterne spises efter hinanden og ikke mellem hinanden, kan mavens 2 afdelinger virke med fuld kraft efter hinanden. Mavens intelligens adskiller ved de 2 afdelinger i maven syrer og salte.

Jo mere fuldstændigt det sker, jo lettere og mere regelmæssigt foregår fordøjelsen, og jo sundere og mere ydedygtigt er legemet.

Mavens syre- og saltkammer kan kun yde et bestemt af naturen fastsat arbejde for fordøjelsen. Får man for megen syrlig næring, eller krydrer man retterne med mineralier, hvis de i fovejen i forvejen indeholder rigeligt heraf, så svigter mavekamrene, og man må lide derunder ved dårlig fordøjelse, som har syredannelse, alkoholisme, afkræftelse, syre- og saltforgiftning i organismen til følge, og sygdomme opstår herved.

Det kan alt sammen undgås ved at opfylde lovene i stedet for at bryde dem.

På de følgende tre sider er en fortegnelse over hvilke næringsmidler man kan sætte sammen, og hvilke man bør undgå at sætte sammen. Jeg er kommet i besiddelse af skemaerne hos dr. med. W. O. I. Ludwig i Mühringen, hvor jeg flere gange har været sammen med en meget kær, åndsfrisk, 92-årig dame fra Holland. Hun gav mig skemaerne, fordi hun vidste, at jeg interesserer mig fo ernæringen. De var på tysk, og jeg har oversat til Dansk. Damen fortalte meget om sine møder med dr. Hanish, som hun havde kendt fra sine unge dage til han døde i 1936. Hun lever selv efter forskrifterne til hverdag, og hun er som sagt fuldstændig åndsfrisk og har en udtalt humoristisk sans.

Hermed videregives materialet til bladets læsere.

Helen Lind.

VIDENSKABELIG SAMMENSÆTNING AF MADEN

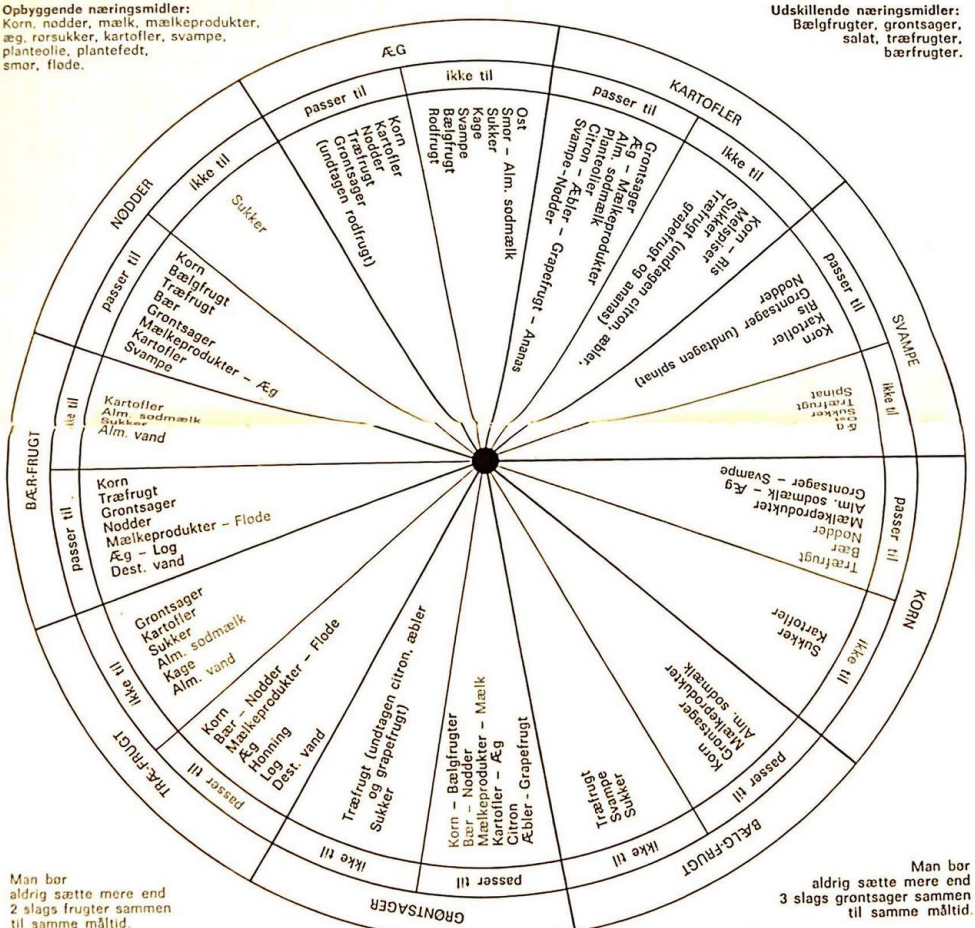
Virkning: Vitamin- og saltdannelsen forhøjes, næringsværdierne øges, fordøjelsen fremmes, kroppen belives og holdes sund.

Efter dr. O. Z. A. Hanish

Fremstillet af C. Otto Müller, Stuttgart.

Opbyggende næringsmidler:
Korn, nødder, mælk, mælkeprodukter, æg, rørsukker, kartofler, svampe, planteolie, plantefedt, smør, flode.

Udskillende næringsmidler:
Bælgfrugter, grøntsager, salat, træfrugter, bærfrugter.



Man bør
aldrig sætte mere end
2 slags frugter sammen
til samme måltid.

Man bør
aldrig sætte mere end
3 slags grøntsager sammen
til samme måltid.

Til druer tager man ikke appelsiner.

Stro aldrig sukker på kogt eller rå frugt.

Stro aldrig salt på rå eller dampede grøntsager.

Oversigt over næringsmidlerne:

Kornsorter:
Hvede, Boghvede, Byg, Hirse, Majs, Rug, Ris, Havre.

Grøntsager:
Artiskokker, Agurker, Auberginer, Asparges, Grønne bønner, Blomkål, Broccoli, Blegselleri, Cikorie, Endevie, Fennikel, Græskar, Gulerødder, Hvidløg, Karotter, Kartofler, Kålrabi, Karse, Kålroer, Knoldselleri, grønne Linser, Løvetand, Løg, Majroer, Majskolber, Meloner, Porrer, Peberrod, Pastinak, Rosenkål, Radiser, Rædiker, Rabarber, Rødkål – hvidkål, Savoykål, Svampe, Salat (hovedsalat), Syrer, Skorzonerrod, Spinat, Tomater.

Bær-frugter:
Brombær, Blåbær, Enebær, Hindbær, Hyldebær, Jordbær, Tyttebær, Ribs, Solbær, Stikkelsbær, Vindruer.

Træfrugter:
Abrikos Ananas, Avocados, Banan, Blomme, Citron, Daddel, Figen, Fersken, Grapefrugt, Kirsebær, Limoner (citroner), Kvæde, Mandarin, (clementin), Pære, Papaya, Sveske, Oliven, Æbler (alle sorter).

Nødder:
Hasselnød, Kokosnød, Jordnød, Kastanie, Mandel, Paranød, Valnød.

Mælkeprodukter:
Fløde, Kvark, Valle, Tykmælk, Ymer, Citronmælk, Youghurt, Ost, Smør.

Fødemidler, der passer sammen

Fløde til al mad.
Kager til te.
Mælk eller fløde og æggeblomme,
eller mælk og æg, som er sammenblandet gennem bageproces.
Løg og hvidløg til al frugt,
Honning til te,
Citron og frugt,
Æbler og citrusfrugter til grøntsager,
Frugt og krydderier,
Grøntsager og krydderurter.

Fødemidler, der ikke passer sammen:

Smør, ost og æg,
Surdej og gærhævet brød,
Kager, sukker og smørrebrød,
Mælk og kaffe,
Spinat og smør,
Gulerødder, karotter og selleri,
Æbler til tomater eller agurker,
Kaffe og te til fløde,
Brød- og melspiser til bananer,
Kerne- og stenfrugter,
Pærer samt stenfrugter til grøntsager.

OBS.

De næringsmidler, der ikke passer sammen, virker ikke skadelige, hvis de gennemgår en bageproces, idet de herigennem indgår en kemisk forbindelse.

Om hvordan man undgår eksem og allergi

Af dr. KARL-OTTO ALY

Der finder i vore omgivelser en kraftig forøgelse sted af elementer, der irriterer vor hud og giver ophav til allergi (overfølsomhed over for visse stoffer). Hvilke muligheder er til stede, som med biologiske metoder kan holde stand mod disse sygdomme?

VI MISHANDLER vort legeme altfor ofte, det er en sandhed, som ingen kan benægte. Men at huden *), vort største og mest udsatte organ, også er vort mest mishandlede organ er der vist ikke så mange, der tænker på. Dog indser de fleste sikkert, at miljøforstyrrelsen med dårlig luft, affaldsgasser og gifte af allehånde slags i høj grad vil dræbe vort sanse- og beskyttelsesorgan, huden. Men det underlige er, at netop den højt besungne moderne hygiejne i mangt og meget er en „mishandling" af vor hud. Ene og alene det faktum, at alle vore sædvanlige sæber er *alkaliske* i deres reaktion medens huden er *sur* i sin reaktion, siger en del om den moderne hygiejnes noget tvivlsomme værdi.

Personlig anvender jeg praktisk taget aldrig sæbe! Det lyder måske underligt, men jeg mener, at man med rigelig vandkontakt kan komme meget langt på hygiejnens område.

Man bør naturligvis, hvis man sveder kraftigt, anvende sæbe, fremfor alt på legemets behårede steder. Og sæben er naturligvis nødvendig ved rengøring, hvis man har snavset sig meget til. Men alt efter behov, så man bør som sagt være sparsom med anvendelsen af sædvanlig sæbe med tanke på hudens sundhed. Derimod bør man anvende rigelige mængder af koldt vand, gerne brusebad eller koldt bad et par gange om dagen. Koldt vand er for øvrigt det bedste vi kan anvende til vor hud.

En forebyggende sundhedspleje af huden bør normalt kun bygge på tre faktorer: koldt vand, børste (gerne en tøjbørste) og olie. Næst efter koldbad er tørbørstning den bedste „medicin" for huden. En børste med relativt kraftige hår (ikke nylon) er bedst. Selvfølgelig må mennesker med følsom hud eller med allergiske reaktioner anvende disse midler med sparsomhed. Måske helt undgå dem. – Indsmøring af huden med olie er en behandling, der har overordentlige gamle og fine traditioner, den anvendtes bl. a. i det Gamle Grækenland. Ved at vaske sig, især med stærk sæbe, mister huden en hel del af sin egen fedt, som altid kan erstattes på denne måde. De særdeles fine biologiske hudolier, som også i nogen grad giver næring til huden, er overordentlige gode. Særlig efter tørbørstning er indsmøring i olie værdifuldt.

*) Huden, det væv, der beklæder legemets ydre, omfatter 1,5–2 m^2 og udgør ca. 15 % af legemsvægten. Dette medfører, at huden er legemets største organ. Dens opgave er at beskytte underliggende væv mod mekaniske skader og udtørring, i nogen grad være temperaturregulerende organ samt med sine sansenerver formidle sanseindtryk fra omverdenen.

Almindelige hudsygdomme

Hudsygdomme, dermatoser, er særdeles almindelige i dag, og en hel del af dem må betragtes som „besværlige". De kan være langvarige, og det kan være svært at helbrede dem, dette gælder først og fremmest allergi. Vor kundskab til allergi er stærkt begrænset. Vi ved dog, at visse stoffer af proteinnatur kommer ind i legemet på forskellige måder, dels gennem huden (kontakt med visse allergigivende stoffer), dels gennem indånding, dels gennem injektioner og gennem fordøjelseskanalen. Det sidstnævnte er ikke mindst vigtigt, idet en forstyrret tarmslimhinde forhindrer en væsentlig funktion hos tarmen, nemlig den at være „vagthund" på grænsen mellem det ydre og det indre miljø. En rask tarmslimhinde har den fantastiske evne at kunne tilbageholde en hel række af de stoffer, som bl. a. giver allergi.

En del hudsygdomme har mere karakter af stofskiftefejl – for eksempel psoriasis. De skæl, der dannes ved denne sygdom, indeholder store mængder kolesterol, og man kan deraf drage den slutning, at sygdommen beror på stofskiftefejl i legemet, bl. a. kolesterolomsætningen. Det er derfor klart, at f. eks. psoriasis er en „taknemlig sygdom" at behandle med biologisk medicin.

Legemets og dermed hudens evne at reagere på er meget vigtig, og i princippet også noget meget positivt. Hvis vi udsættes for injektioner, mobiliserer legemet både de hvide blodlegemer og antistoffer for at bekæmpe infektionen. Legemets egen beskyttelse tager sig af de indtrængende bakterier.

Første gang vi kommer i kontakt med et stof, legemet opfatter som fremmed, danner legemet normalt antistoffer. Denne antistof-dannelse er en positiv egenskab. Den er netop beregnet til at uskadeliggøre de allergifremkaldende stoffer. Næste gang et sådant fremmed stof kommer ind i vort legeme, er der allerede dannet antistoffer, der kan tage sig af de indtrængende stoffer. Når antistofferne mobiliseres altfor kraftigt, får vi en allergisk reaktion. Dette sker sædvanligvis i slimhinderne, bl. a. i øjets slimhinder, i lungerne eller i huden. Disse symptomer kan siden forværres, f. eks. af psykiske faktorer (spændinger m. m.), som medfører en dårlig blodgennemstrømning i huden eller en dårlig hudånding. Øget lokal svedafsondring kan også give ophav til en allergisk tilstand.

Saner tarmfloraen

Den første og vigtigste indsats til at bekæmpe allergi er en sanering af hele tarmfloraen. Det kan man gøre ved at ændre diæten i rigtig retning, men sommetider må man ty til andre kraftige midler. Særdeles effektiv mod hudsygdomme er faste. Dette beror på, at man sanerer tarmfloraen automatisk, når man ikke tilfører legemet stoffer med føden. Dette aflaster hele det system af allergiske reaktioner, som fremkalder denne type af sygdomme. For mennesker, som let angribes af allergiske reaktioner, er gentagne faster anbefalelsesværdigt.

Næst efter faste og sanering af tarmfloraen kommer *rigtig kost*. Hudens celler er som alle andre celler i legemet i høj grad afhængig af en vital kost. Det behøves måske ikke særskilt fremhævet, at her kommer *råkosten* i aller første række.

Ved allergi må diæten dog ændres individuelt i forhold til overfølsomheden.

Har vi f. eks. fundet ud af, at vi ikke tåler jordbær, så er det klogt at udelade det at kosten, selvom bærret er meget nyttigt. Man kan dog i det lange løb vænne kroppen til en allergi og lidt efter lidt lære sig til at tåle slige sager.

De sædvanligste allergifremkaldende fødeemner er proteiner fra fisk, undertiden fra kød, æg og mælk, men også visse grøn-

sager og frugter må komme i betragtning. Øvrige allergifremkaldende stoffer er forskellige kemikalier, vaskemidler, farver osv.

Ved hudsygdomme kan man ved en såkaldt lappetest fastslå, hvad det er, man reagerer imod. Man kan siden mindske allergien ved langsomt at vænne kroppen til det fundne allergiske stof, idet man benytter en særlig desensibiliseringsteknik. Man kan ikke benægte, at den specifikke desensibilisering, der udføres på sygehuse, er en værdifuld behandling ved allergiske sygdomme. I princippet er den faktisk at betragte som en biologisk lægemetode. Netop de allergiske reaktioner er undertiden meget vanskelige at komme på sporet af, og man tvinges til at gå 'omveje', når sådanne viser sig at give resultater.

Motion og afspænding

Det siger sig selv, at en perfekt cirkulation i legemet er et uvurderligt middel til at holde huden sund og undgå allergi. Behovet for motion kommer derfor ind i billedet. Motion er at betragte som en form for terapi ved hudsygdomme.

Det samme gælder *afspænding*. De psykiske faktorers indvirken på forskellige sygdomstilstande – og for at skabe sådanne – er sandsynligvis almindeligt kendt. Det gælder her om at få det vegetative nervesystem sat i balance igen. Afspændings- og åndingsøvelser kan være til stor hjælp, gerne i tilslutning til styrkende vandbehandlinger, vekselbade osv.

Pas på kogsalt – hos et raskt menneske findes ca. en fjerdedel af legemets saltindhold i huden. Ved hver hudsygdom foreligger der en forhøjelse af hudens kogsaltindhold. Ved for højt kogsaltindhold øges hudens følsomhed og tendens til væskende eksem.

Til sidst nogle småråd: Anvend aldrig tætvævede tæpper af nylon, idet disse tæpper blokerer hudåndedrættet. Tænk på vaskemidlet til tøjet, her kan foreligge individuelle følsomheder. Det samme gælder håndsæbe, men brug i det hele taget kun meget lidt sæbe. Jeg har set eksempel på, at en så enkel sag som at gå fra almindeligt alkalisk håndsæbe til „mælkesyresæber" har givet eksem og hudsygdomme. For eksempel vil jeg anbefale Laktacydsæbe, som findes på de svenske apoteker. Mælkesyren er ikke kun vigtig for fordøjelseskanalen og slimhinderne, men også for huden. Den har en pH-værdi på 3,5, og det er præcis lige hvad vi har brug for. Allerede ved at give huden det rette miljø eller rettere sagt vende tilbage til det naturlige miljø for huden kan vi forhindre en lang række hudsygdomme.

Mange af de kemikalier og tilsætningsstoffer, som i dag findes i kosten, har definitivt en negativ indvirkning på allergier af forskellig slags. Vi skal så vidt muligt undgå alle disse gifte og tilsætningsstoffer.

I de tilfælde hvor overfølsomhed for mælk findes, bør mælk selvfølgelig ikke indtages, ejheller i madlavningen. Det kan i det hele taget diskuteres, hvorvidt mælk skal indgå i en kostsammensætning for et menneske, som viser tendens til allergi. Mælk har desværre visse ulemper, i hvert fald bør man holde sig til de syrnede mælkeprodukter og udelukke almindelig mælk.

Sammenfatning

At mennesker så ofte lider af eksem skyldes først og fremmest, at de mishandler huden, bl. a. ved at fjerne hudens beskyttende fedtlag ved at anvende for stærke sæber. Hvis vi ikke erstatter hudens naturlige fedtlag, har legemet mistet en naturlig forsvarsmur, og vi får sygelige reaktioner i huden. Vi kommer derfor langt på „helsevejen" ved kun at vende tilbage til det naturlige miljø hos huden. Det er dog

den naturlige balance i sin helhed man skal vende tilbage til i tarmen, på huden og hos alle andre organer.

Visse mennesker får allergi i huden, netop fordi deres hud er deres svageste organ. Andre kan få det i form af høfeber, beroende på at de har svage slimhinder i næsen. Andre kan få reaktionerne i øjnene eller i lungerne af samme årsag. I princippet er det samme sygdom, der er tale om. Det er bare de angrebne organer, der er forskellige. Når det gælder om at værne og bevare helbredet, er det derfor helheden, man skal tage vare på. Det er en tankegang, som går igen i helselivet og den biologiske medicin. Om man trods alt skulle få allergiske reaktioner og hudsygdomme, må vi gribe til visse specifikke behandlinger udover de almindelige råd, jeg hidtil har givet. At en faste dog er allervigtigst, er helt uden diskussion. Derefter må diæten ændres individuelt i forhold til følsomheden. Den psykiske balance må genfindes og opmærksomheden bl. a. rettes på kogsaltet. Spørgsmålet om rette håndsæbe – eller udelukkelse af sæbe så vidt det er muligt – rette vaskemiddel og rette klæder hører også til de faktorer, der påvirker hudens helse.

Fra Hälsa,
oversat af etj.

*
**





Glade timer ved salatbordet ved verdenskongressen i Baltimore.

En indisk film der omhandlede lidelser påført dyr i levende live for at bruge deres pels eller andet i produktionen, var en indtrængende opfordring til ikke at købe sådanne produkter. I farten kan nævnes helsilke, elfenben, pelse, nogle skønhedsprodukter.Helen Nearing viste os igen i år filmen om sit og hendes nu afdøde mand Scott Nearings liv, hvor de som bekendt havde trukket sig tilbage fra det pulserende liv og levede af egne produkter. Vi så, hvordan de startede med en forfalden gård, byggede sit eget hus, brød og kultiverede jorden efter biodynamiske principper og endte med en frodigt voksende have. Vi fulgte deres daglige liv, hvor de ikke kun levede for sig selv men var et lysende eksempel til efterfølgelse for mange amerikanere, der valfartede til Deres hjem for at hente råd og vejledning til at starte en lignende ny tilværelse. Helen og Scott Nearing har skrevet flere bøger herom.Et muntert indslag en eftermiddag var tennisstjernen Peter Burwash demonstration over hvordan mange spillede tennis, - og den rigtige måde at gøre det på.
Meget interessant var Swami Satchidanandas besøg og glimrende foredrag om at leve et fredeligt afslappet og nyttigt liv.
En forlænget generalforsamling medførte nogle programændringer. I.V.U. generalsekretær er en glimrende mødeleder, der får alting til at glide med humor og diplomati. Dr. Gordon Latto blev genvalgt til formand og Maxwel G. Lee til sekretær indtil næste vegetarkongres som afholdes i Dubrovnik i Yoguslavien i påsken 1986. Næste verdenskongres i 1988 holdes i Mexico, med det formål at fremme vegetarismen i denne del af verdenen.
Mankars vandrestatuette trofæ blev denne gang tildelt fru Rukmini Devi Arondale fra Indien for hendes store arbejde for vegetarismens sag. Fru Rukmini Devi har især været aktiv indenfor dyreværnearbejde som president for den indiske Dyreværneforening og var bl.andet i sin tid medvirkende til at salg af aber til udlandet ophørte.Denne vandrestatuette blev oprindeligt udført i elfenben af en selvdød elefant. En lignende var nu lavet i plas - tic, da fru Devi Arondal ikke ønskede at modtage statuetten i elfenben.

Ved åbningen af kongressen holdt Rukmeni Devi et meget dybfølt foredrag om dyr.

Et referat fra kongressen må også omfatte kosten. Den første tid fik vi udpræget veganerkost med rigeligt med frugt og råkost, en suppe og arrangørerne serverede hver dag en ret efter forskellige landes opskrifter.
Til morgenmaden serveredes forskellig slags grød og flere slags kornprodukter frugt, svedsker eller figner, brød m.m.,sojamælk, kaffe, te. Frokost og middag af frugt, suppe, varm ret og masser af råkostsalater og brød samt dessert. Jeg endte meget hurtigt med at bede om meget små portioner af den varme mad for hellere at spise råkost med dejlig dressing. Det almindelige køkkenpersonale bestod af farvede og de var meget gavmilde med at servere store portioner.
Der var rigeligt udvalg af drikke, 4 slags juice, kornkaffe, urtete og sojamælk til morgenmaden. Først de sidste dage serverede man også komælk for lacto vegetarer.

Om aftenen enten film, foredrag eller underholdning. I den store sal var der simultantolkning til tysk og spansk. Generalt må man sige, at der var mange fremragende foredragsholdere. Ligeledes var der arrangeret nogle gode ture til Baltimore og Vest Virginia.

VERDENSKONGRESSEN I DUBROVNIK,JUGOSLAVIEN I PÅSKEN FRA 26.MARTS - 3. APRIL 1986.

Den næste verdenskongres bliver holdt på Hotel "Croatia" i Dubrovnik. Kongressprog vil være Engelsk,Tysk og Serbo-Kroatisk,og simultantolkning indbyrdes til disse sprog.
Kongressen vil som sædvanlig behandle mange interessante emner,denne gang emner som ikke har været behandlet på tidligere kongresser. Dubrovnik er en middelalderby ved adriaterhavet og er et besøg værd,både for at deltage i Kongressen og interessant som turistmål.
"Yderligere orientering herom senere."

EUROPÆISK VEGETARKONGRES CERVIA/ITALIEN.

DEN 25. - 31. AUGUST 1985.

Cervia solgte allerede i Romertiden salt til Rom. Er nu et Turistcenter ved Adriaterhavet. Cervia kaldes den grønne by, da alle byens borgere havde forståelse af at værne den nærliggende pinieskov, der nu er omdannet til Naturpark hvor dyr går frit. En by der vil tiltale enhver vegetar-og naturven.

Program: Kongresarbejde mellem morgenmad og frokost. Forskellige frivillige udflugter om eftermiddagen. Sen middag. Underholdning om aftenen. Ekstra betaling for udflugter.
Hoteller: Alle kategorier fra luksushoteller til familiepension el. camping. Endog mulighed for mudderbade, der helbreder en lang række sygdomme. Deltag i Kongressen, tag familie og venner med.
Kongressprog: Simultantolkning til italiensk og engelsk.

Helpension incl. middag 25/8 85 til frokost 31/8 85

Lire 240.000.-

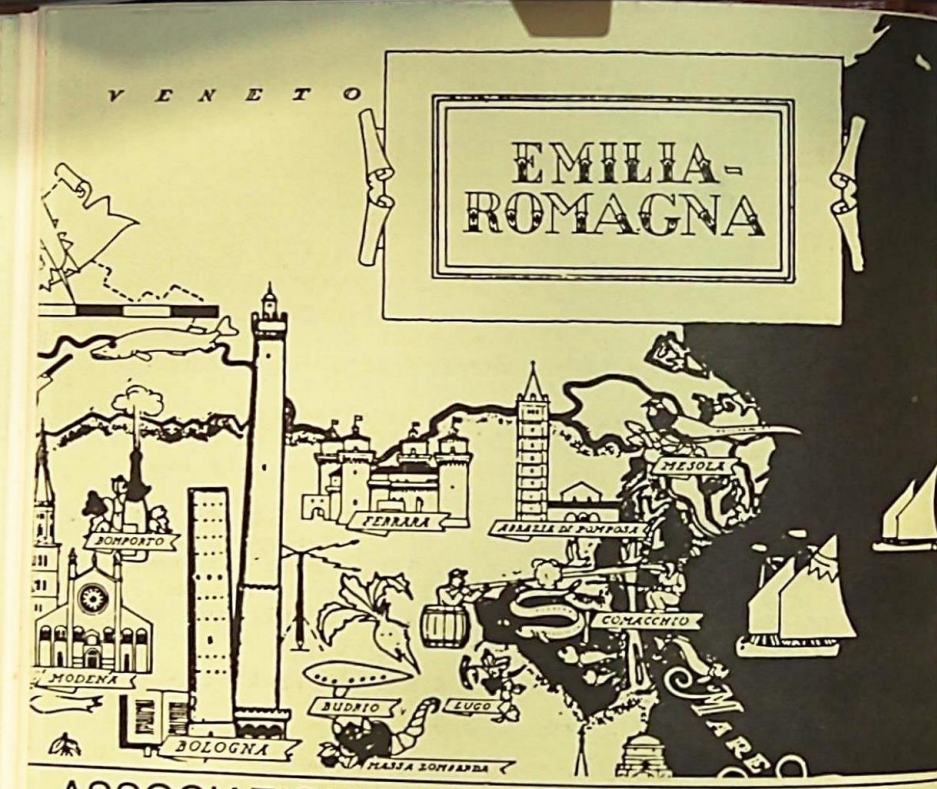
I denne pris er ikke medregnet drikkevare og andet, for dobbeltværelse med bad.

Rabatter:	For familie og venner	20%
	Børn indtil 2 år	40%
	" fra 2 - 10 år	30%
	3 voksne i 1 rum	10%
	Eneværelse = tillæg	20%

Denne pris er for tilmelding inden 31. marts 85. Ved senere tilmelding + 30%. Ved længere ophold enten før eller efter Kongressen giver hotellet en særpris.

Afbestilling: Indtil 30 dage før Kongressens begyndelse fratrækkes 20%. Ved senere afbestilling 50%.

Foredragsholdere: Må senest 30/4 85 fremsende kopi af Deres foredrag for at sikre god oversættelse heraf.



ASSOCIAZIONE VEGETARIANA ITALIANA

INDBYDER VEGETARER OG VENNER AF VEGETARRISMEN.

