Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar-Forening

83. årgang
nummer 1 1992





Motto: At leve og lade leve

Udgivet af:
Dansk Vegetar-Forening
Sortedam Dosering 59
2100 København Ø
Telefon 31 35 34 11

Formand:
Grethe Schmidt

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt
Jægersborg Allé 45
2920 Charlottenlund

Sekretær:
Vibeke Ohlsson

Kasserer:
Statsautoriseret revisor
Hans Hemmersam
Sortedam Dossering 59
2100 København Ø
Telefon 31 35 34 11

FORENINGEN
stiftet 1896
Medlem af den Internationale Vegetariske Union (IVU) og den Europæiske Vegetariske Union (EVU)

Redaktionen opfordrer læserne til at indsende artikler.
Redaktionen deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter.
Ret til afkortning forbeholdes.

Foreningens kontingenter (inkl. tidsskrift):

Enkeltmedlemmer	Kr. 75,-
Pensionister	Kr. 50,-
Ægtepar	Kr. 100,-
Abonnement på tidsskriftet pr. år	Kr. 30,-

Annoncepriser (ekskl. moms):

1/1 side	Kr. 1500,-
1/2 side	Kr. 800,-
1/4 side	Kr. 450,-
1/6 side	Kr. 350,-

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Oplag: 4000

Tryk: Langelands Centraltrykkeri

ISSN 0109-8861

SKATTEFRI GAVER

Statsskattedirektoratet har godkendt, at gavebeløb til Dansk Vegetar-Forening er fradragsberettiget efter Ligningslovens § 8 A, dvs. at gavebeløb ud over et samlet beløb på kr. 300 er fradragsberettiget. Fradraget er dog begrænset til kr. 1.000, der således opnås ved et samlet beløb på kr. 1.300.

Ønskes prøvenummer af bladet, send kr. 15,- i frimærker til foreningens kontor.

INDHOLDSFORTEGNELSE:

»Gå din by levende 4

Ud at spise 6

Vegetarisme – et udtryk for
sund fornuft, høj etik eller bare hysteri? 7

Vær forsigtig med lydstyrken 9

Levnedmiddelstyrelsens strategi for
et bedre liv 10

Vitamin B_{12} endnu engang 11

Åndelig føde smager himmelsk 13

En idealistisk vegetar på 87 år 14

Heilpraktikerkongres i Düsseldorf 16

Menneske eller dyr – der er altså forskel 18

Hvad er vivisektion? 23

De grønne sider 24

Foreningsaktiviteter 26

Foreningsnyt 26

GÅ DIN BY LEVENDE

»Tab for alt ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag mit daglige velbefindende til, og går mig fra enhver sygdom. Jeg kender ingen tanke så tung, at man ikke kan gå sig fra den.«

Søren Kierkegaard

Fra forhistorisk tid, op gennem antikken, renæssancen og til vor egen tid har menneskets kropsstillinger, nemlig at ligge, sidde, stå og springe, været de samme. I dag sidder vi mere og står mindre, men menneskets basale bevægelser har ikke ændret sig radikalt, bortset fra det at vandre. Vi ikke bare går mindre end vore forfædre, vi har næsten elimineret behovet for at gå. Det er blevet gammeldags!

Vi lader os transportere af biler, der ifølge den hollandske psykolog Bernd Jager imidlertid gør mere ved os end blot at flytte os fra det ene sted til det andet. Han har observeret forskelle i ansigtsudtrykkene i de nye vest- og sydstatsområder i USA, hvor man bruger bilen meget, i forhold til de gamle nord- og øststatsområder, hvor der stadig er ansigt-til-ansigt kontakt på gaderne og i de offentlige transportmidler.

Jager slutter, at de mere ens og mimikløse ansigter i det solrige syden skyldes den øgede anvendelse af biler og det faktum, at man ikke behøver at »forberede sit ansigt på at møde andre menneskers ansigter«, som T.S. Elliot har sagt det.

En bilists ansigt er sædvanligvis fraværende med et nærmest glasagtigt udtryk bag bilruden. Fastspændte i sikkerhedsselen, med låst dør, lytter han til radio eller bånd og stirrer frem for sig. Det er ikke et personligt ansigt, men et isoleret ansigt. Ved ikke at møde andre ansigter fratages vi vore egne ansigter. Bilen fratager os også byen, som den var tænkt – et sted, hvor en mængde ansigter mødes på hver deres vej i livet.

Psykologen James Hillman har bemærket, at i perioder med akut forvirring er vandring en aktivitet, man helt naturligt vælger. At vandre kan være en meditativ terapi – ikke blot under en dejlig frisk tur langs vandet, men også helt enkelt ved at slentre en tur gennem byen en tidlig morgen eller sen aften. Man går en tur for at friske sit nedtrykte sind op eller for at berolige sig, når man er stresset. Man sætter den ene fod foran den anden i en jævn rytme. Med vandringens sjæleberoligende sprog neddæmpes det urolige sind. Men tillader vores bilindrettede by overhovedet denne selv-kur? En by, der ikke indbyder til vandring, tilbyder ingen lise for sjælen. Vi kan drive os selv til vanvid ved ikke at være opmærksomme på vores fundamentale behov for at gå.

For nogle århundreder siden var vandring og spadsereture almindeligt i Europa, især i parker og haver. Dengang stod havekunsten også højt. I havekunsten ansås det for meget vigtigt, at såvel øje som fod blev tilfredsstillet. Øjet skulle have noget at se på, foden noget at færdes omkring på. Øjet for at omfatte helheden og lære den at kende – foden for at opleve den. Det var vigtigt, at fod og øje »gik ad den samme sti«.

Poeten William Stenstone skriver: »Den værste planlægger er den, der skaber en lige gade, hvor foden skal færdes over det, øjet allerede har gjort forud. At fortsætte sin bevægelse og ikke finde nogen forandring må forår-

sage plage hos enhver person med smag.«

Vores moderne urbane landskab med gader og huskomplekser virker, som om det kun er skabt for øjet. Foden bliver øjets slave, hvilket gør turen kedelig – blot til et spørgsmål om at flytte sig.

Langt tilbage var man bevidst omkring dette. I spadsereområder konstruerede man nedsænkede stakitter, skjulte hække, diger til at klatre over. Dette nedsatte vandringens hastighed og tvang foden til at bevæge sig og sindet til at reflektere. Når vi går i dag, fra bilen på parkeringspladsen, vil vi ikke overraskes. Det ville bare skabe irritation.

Bilen er en videre udvikling for øjets bevidsthed på bekostning af fodens. At vandre ud ad en motorvej, hvor bilen er gået i stykker, er en skrækoplevelse.

Gader bliver til områder for travlhed. Gadetravlheden begynder i en verden uden vandring, på stadsarkitektens tegnebord. Planlæggere og byudviklere har fået os til at glemme, at byer rejser sig nedefra, fra gaderne.

Byer er gader og veje, hvor mennesker fylder fortovene i nysgerrighed og for at mødes og overraskes. En bys vitalitet er afhængig af sine fodgængere. Byen skal give plads til pauser og møder – ikke blot folkemasser, der vælter frem gennem gaderne.

Vi lever ikke bare i værelser, bag døre, i stole og ved borde, på arbejde bag apparater. Vi lever på jorden med føddernes frihed, som giver sjælen frihed.

Kilde: The City as Dwelling, Dallas Institute of Humanities and Culture, 1980. – Uddrag læst i Veganbladet, den svenske veganforenings medlemsblad, nr. 3/90, årgang 14.

Anmeldelse:

Dr.phil. Kathryn Ridall: Kanalisering. Bogans Forlag, 3540 Lynge. Tlf. 42 18 80 55.

For mange er kanalisering blevet en foretrukken metode til øget livskvalitet og kreativitet. Metoden er oldgammel – ældre end det gamle Grækenlands orakler. Den åbner for et stort forråd af visdom og vejledning udover her og nu.

Forfatteren har praktiseret som psykoterapeut med praktik i både Los Angeles og Berkeley i Californien. Hun blev grebet af kanaliseringens muligheder og har siden 1985 undervist heri.

Bogen har til trods for det grænseoverskridende indhold vakt meget stor opmærksomhed og er udgivet i det ene oplag efter det andet. I en tid, hvor alt for mange føler sig usikre og ulykkelige, vil dette for nogle være en mulighed.

Mød mig på
Cassiopeia

Åben alle dage
fra kl. 11.30-23.00
Stedet hvor der
også serveres

VEGETAR RETTER



Restauranten har en smuk udsigt over Skt. Jørgens Sø. Seperat indgang fra Gl. Kongevej og stien ved søen.

Bordbestilling 33 15 09 33

RESTAURANT CASSIOPEIA
TYCHO BRAHE PLANETARIUM
GL. KONGEVEJ 10 – 1610 KØBENHAVN V

UD AT SPISE

På hotel REICHSHOFs café i Hamburg (skrået overfor Hauptbahnhof) er der også tænkt på »the new Wave of nutrition« eller fuldværdig kost. Man kan oven i købet slukke tørsten med hotellets eget kildevand.

På kortet kan du finde:

Kartoffel-grønsagspandekager med creme fraiche, krydderurter og spirer.

Rugnudel-lasagne med grønsager, sojaspirer og tomatsovs.

Salat af spinat og appelsiner med tofuost.

Ravioli fyldt med spinat, ricottaost og svampesovs.

Lækre salater var der også på kortet.

Det er dejligt at komme et sted, oven i købet en lækker restaurant, hvor man ikke skal diskutere vegetarens muligheder, men kan bestille sin mad direkte fra kortet. Hvis man ikke vælger at bo på REICHSHOF (et af DSB hotellerne), så er det en god idé at indtage nogle måltider der, da priserne er overkommelige. Hænder det, at man på sin rejse sydpå har et ophold, så er det helt sikkert en dejlig oplevelse at indtage sin morgenmad, frokost eller aftensmad her fremfor at gå på banegårdsrestauranten.

G.

REICHSHOF, Kirchenallee 34-36, 2000 Hamburg 1. Telefon 040/ 248330.

Frokost hos Lauterbach i »Saison« på Skovshoved Hotel.

En af de bedste madkunstnere vi har, er Erwin Lauterbach. Han er kvalitetsbevidst, og han er kreativ. Hans kolleger og medarbejdere beundrer ham og ikke uden grund.

Efter et møde på Skovshoved Hotel indtog vi frokosten i »Saison«, og hvilken oplevelse! Ud af ca. 30 deltagere var de to vegetarer, som sammen med de øvrige med mellemrum henåndede »ah«, »åh« og »uhm«.

Vegetaren fik som forret »grønsagsterrine« serveret med en lille let sauce med hakket dild. Terrinen var omkranset af vårsalat, bredbladet persille, og lolla rosa salat.

Hovedretten var let ristede skorzonnerrødder smukt anrettet med let stuvede vilde svampe og selvfølgelig pyntet med forskellige grønne krydderurter, alt sammen meget fint smagt til.

Desserten blev serveret meget højtideligt, idet tjeneren fortalte, at det var årets første rabarber. Rabarberne var siet, så kun den røde suppe var tilbage. Heri æblestrimler, hvid sorbet is sammen med en klump flødeis. Altsammen iskoldt og meget friskt!

Kødspiserne fik til deres ret et let kogt grønt porreblad, som var rullet sammen (så det lignede en lille skål) omkring: i bunden små kogte linser i en fond, ovenpå en sammenkogt blanding af grønsager og kød. »Himmelsk« stønnede de.

Linser og fisk er mode på det kulinariske område i år.

»Saison«, Skovshoved Hotel, Strandvejen, 2920 Chalottenlund.

VEGETARISME – et udtryk for sund fornuft, høj etik eller bare hysteri?

»Vegetarisme bygger på den antagelse, at mennesket fra naturens hånd ikke er »kødæder«, men »planteæder« (vegetarianer). Fordøjelseskanalens anatomi, tændernes bygning m.v., er blevet anført som bevis for denne antagelses rigtighed. Vegetarianere lærer derfor, at menneskets kost bør bestå af rent vegetabilske stoffer; de strengeste retninger inden for vegetarismen bandlyser helt fødemidler, som hidrører fra dyriske organismer (æg, mælk og kød); andre, mindre fanatiske retninger undgår kød, men tillader nydelse af æg, smør og mælk. Nydelsesmidler som te, kaffe, alkohol og krydderier tager vegetarismen afgjort afstand fra. Ernæringsfysiologiske beviser for vegetarismens velsignelser i sammenligning med alm. blandet kost foreligger ikke. Men der kan i flere henseender anføres forhold, som taler til gunst for vegetarismens idé; rent æstetisk forekommer planteføde mere tiltalende end kød. Mange stofskiftelidelser påvirkes sikkert i gunstig retning af en overvejende vegetabilsk ernæring. Strengt gennemført vegetarisme synes derimod mindre værdifuld i praktisk henseende«.

Sådan beskriver dr.med. Harald Okkels vegetarisme i »Illustreret dansk Konversations Leksikon«, udgivet af Berlingske Forlag i 1936.

I dag – godt et halvt århundrede senere – ville formuleringen givet være anderledes, men meningen på flere områder den samme. Umiddelbart er der ingen tegn på, at vi står over for en drastisk ændring af vore spisevaner. Ganske vist har ernæringseksperter indset, at vegetabilsk føde er sundt, at en lang række animalske fødevarer er farlige og at antallet af kredsløbs- og stofskiftesygdomme kan nedsættes, såfremt forbruget af animalsk føde minimeres og erstattes af vegetabilsk, men ingen, bortset fra vegetarerne, har endnu foreslået en så radikal ændring af vore kostvaner, som den at alle animalske madvarer skal fjernes fra spisebordet.

Nu ved vi, at selv om proteiner er vigtige for vor sundhed, så er forbruget af disse ikke proportionalt med sundheden – mange proteiner lig stor sundhedsgrad – tværtimod. I sin sidste bog »Spis dig rask« gør forfatteren Grethe Schmidt opmærksom på den underbyggede kendsgerning, at proteinophobning er en hidtil overset årsag til en lang række af vor tids sygdomme i bevægeapparatets led, knogler og muskler.

Enhver ved, at mineraler og vitaminer bør være en væsentlig del af den daglige kost, men på trods af det er vegetarerne stadig en meget, meget lille gruppe i vort ellers så sundhedshungrende samfund. De fleste søger at dække deres vitaminbehov med piller uden at vide, at dette behov ville være dækket, hvis man dagligt havde et varieret forbrug af frisk frugt og grønt. Man må spørge sig selv, hvorfor denne levemåde har så svært ved at slå igennem. Kan det skyldes, at de etablerede sundhedseksperter og forskere, trods en større forståelse for tanken, stadig betragter vegetarismen som en fiks idé, eller skyldes det, at de har erkendt, at tusindårige traditioner omkring vore spisevaner ikke lader sig ændre med eet slag, og derfor har lagt en strategi, som har en langsom effekt, og hvor målsætningen først vil

nås efter påvirkning af flere generationer, eller er de under indflydelse af fødevareproducenterne, som ikke ønsker nogen form for ændring?

Set med vegetarens øjne må kampen for disse tanker føles som en kamp mod vindmøller. Mange vegetarer er sikre på, at deres levevis, hvis den gennemføres generelt, vil være et enormt løft for folkesundheden. Andre kæmper for at menneskeheden bliver vegetarer af etiske årsager – man skal beskytte liv – så det må være dybt frustrerende at opleve, at der, efter deres målestok, vindes så lidt gehør hos myndighederne og i befolkningen.

Men prøv at se hvad det er der kæmpes imod, og hvilke våben det reelt er, der bruges, og se derefter med andre øjne på resultaterne.

Forkæmperne er nået langt. Nærlæser man den forklaring, som indleder denne artikel, spores der den holdning, at vegetarisme, set med lægeøjne, blot er en irrationel og sekterisk bevægelse uden reelt hold i virkeligheden. Denne holdning vil ingen sundhedsarbejder i dag give udtryk for – se blot på Sundhedsstyrelsens kampagne »Mindre fedt, tak«. Ikke mindst ernæringsforskere har fået øje på vegetarens budskab – men også i befolkningen er der stor interesse for at spise sundt – især de unge generationer har skiftet det tunge danske køkken ud med noget lettere – heraf en stor del grøntsager, uden dog at have afskaffet kødretterne helt. Alene den store interesse for grønne madbøger viser denne tendens.

Samtidig skal man vel glæde sig over, at udviklingen går så langsomt, som den gør. Tænk blot den tanke, at vort levnedsmiddelforbrug på een gang skiftede fra animalske til vegetabilske fødevarer. Dels ville vi sandsynligvis komme i en alvorlig fødevaremangel, dels ville hele fødevarebranchens struktur bryde sammen. En hurtig og total omlægning ville kunne medføre et større kaos i økonomien og på arbejdsmarkedet, måske endnu større end det vi for øjeblikket oplever i østlandene, efter at man der har skiftet fra plan- til markedsøkonomi.

Frustrationerne over at udviklingen går så langsomt er forståelig – hvem vil ikke gerne se resultatet af sit arbejde. Paradoksalt nok skyldes dette tildels vegetarernes egen utilslørede begejstring, og at de, i deres argumentation, har tilbøjelighed til at blive for svulstige. Det er svært for kødspisere at forstå, at kun vegetarer kan leve et sundt og langt liv, når vi alle har kendskab til mennesker, som på trods af, at kød alle dage har været en væsentlig del af deres kost, når en høj alder uden de helt store helbredsmæssige problemer. Desuden påberåber vegetaren sig en højere etik end kødspisere – de tager ikke andre individers liv. Ganske vist dræber vegetaren ikke for at få mad, men klasker dog gerne en myg, eller udrydder andre væsener, som i vort samfund er udnævnt som skadedyr.

Dansk Vegetar-Forening har stiftet nogle legater, som kan søges af de medlemmer af foreningen, der har brug for et ophold på et vegetarisk/veganer kursted, men ikke har de økonomiske muligheder. Ansøgning kan sendes til foreningens adresse.

Den omstændighed, at vegetarer har en udtalt tilbøjelighed til at se kødspiseren som en paria – en falden, der er uværdig i vegetarismens rene selskab, har også den effekt, at det kan blive svært at samle det helt store antal proselytter. Ingen bryder sig om at blive nedgjort, lige som man sjældent opsøger selskab, hvor man ikke føler, man hører til. Omskriv den døende konges ord om Struense til: »Gør en god vegetar af ham – men gør det langsomt«.

Tag vel imod os, vi er på vej, omend der går tid – vi forstår jeres budskab, og er enige med jer – grønt er sundt. Lad være med at fornægte os – vi er alle vegetarer i vort hjerte, vi er blot i færd med at spise op af de gamle lagre.

pen

Vær forsigtig med lydstyrken

Musik, og fremfor alt høj musik, virker som rusmiddel. Men udsætter man sig gennem længere tid for en lydstyrke på 100 decibel, risikerer man uoprettelige høreskader. »Walkman'en« er blevet en tro følgesvend på joggingturen, cykelturen og i toget.

De såkaldte »free-style« apparater giver en lydstyrke på op til 110 decibel. Hver decibel over 95 medfører en uproportional stærk øgning af påvirkningen af øret. Hårcellerne i det indre øre, som forvandler lydens mekaniske energi til elektrisk energi, beskadiges. Stadig påvirkning hindrer regeneration af hårcellerne, og så er det ligegyldigt, om man lytter til Beethoven eller Tina Turner.

Ved målinger er man kommet frem til, at man normalt tåler 95 decibel fra en »free-style« op til 6 timer pr. uge. Ved 103 decibel reduceres denne tid med 1 time. Omfattende forsøgsserier foretaget af hørespecialister har også vist, at der kan opstå næsten sygelig afhængighed. Med tiden får den stadige musik i ørerne en narkotisk virkning, der kan sammenlignes med alkohol eller beroligende midler. Denne trance-tilstand er ikke entydigt behagelig, idet behovet efter »free-style'n« efter et stykke tid begynder at minde om rygerens trang til en cigaret.

Den engelske specialist Jonathan Hazel ved »Royal Institute for the Deaf« har følgende kommentar til sine kliniske iagttagelser: »Høje tonefrekvenser nedsætter angst ligesom alkohol. Først virker de ophidsende og derefter beroligende.« Anden forskning har vist, at mennesker hurtigt vender sig til høj lydstyrke og derfor må øge lydstyrken for hver gang for at få den samme oplevelse. Netop heri ligger den store risiko for høreskader. Det er således vigtigt, at man som musikelsker begrænser sin lytning til kortere tid og vender sig til et lavere lydniveau.

Læst i: Apotheker-Zeitung 25/4-88 nr. 17.

E. D. T. A.

mod
åreforkalkningssygdomme

Speciallæge D. Theilade
Valby Langgade 49[1]
31 16 06 71 el. 42 42 07 06

Levnedsmiddelstyrelsens strategi for et bedre liv

Levnedsmiddelstyrelsens (LST) introduktionskampagne »mindre fedt, tak« er indledningen til en langsigtet indsats for at forbedre danskernes kostvaner. For at budskabet skal gå klokkerent ind, har man valgt en informationsstrategi, hvor der satses på få og enkle budskaber, der kan omsættes direkte i praksis.

Budskaberne behandles multimedielt ved opmærksomsskabende central oplysning i OBS-indslag på TV og annoncer i dag- og ugebladene samt lokale aktiviteter, der skal skabe den dialog, der er så vigtig for at opnå adfærdsændringer: bl.a. børneteater for de mindste om fedt og sund mad og seminarer om ernæring for professionelle sundhedsarbejdere og madskribenter. Desuden er der fremstillet pjecer, plakater, klistermærker og køleskabsmagneter til den daglige påmindelse på åstedet.

Med »mindre fedt« kampagnen håber man at kunne reducere hjerte-karsygdomme og visse former for kræft, især mave-tarmkræft, der tilsammen er årsag til over halvdelen af alle dødsfald i Danmark.

Ni ud af ti danskere spiser mere fedt end anbefalet og skal nu lære at reducere fedtindtaget med 1/3. LST's råd er meget enkelt at følge op: skrab smørret og margarinen på brødet og smid stegefedtet ud. Samtidig anbefales det at erstatte det derved manglende energiindhold i kosten med brød og andre kornprodukter, kartofler, grønsager og frugt.

LST's ernæringsstrategi satser i første omgang på at sænke antallet af ernæringsbetingede tidlige dødsfald. Man er imidlertid ikke så optimistiske m.h.t. at kunne påvirke middellevetiden (hhv. 72 år for mænd og 78 år for kvinder), der ikke er steget de sidste 10 år modsat vore nabolande Sverige, England og Tyskland, hvor den fortsat stiger.

Meget vigtigere er det at sikre danskernes livskvalitet gennem det massive oplysningsarbejde. Samtidig med at kostrådene vil medvirke til at nedsætte hyppigheden af hjerte-karsygdomme og kræft, vil de også virke forebyggende på disses følgesygdomme, som er med til at forringe livskvaliteten hos mange ældre.

Dette er helt i tråd med WHO's målsætning: Sundhed for alle år 2000, hvor sundhed skal forstås ikke blot som fravær af sygdom, men at have overskud til at leve et godt liv – hele livet!

rie

LST nyt's temanummer »Mindre fedt, tak«, nr. 3, okt. 91, kan rekvireres fra Levnedsmiddelstyrelsen, tlf. 39 69 66 00, lokal 2120.



Værsgod og spis!

Ifølge Levnedsmiddelstyrelsens publikation nr. 203, april -91, spiser hver dansker i gennemsnit 1 kg slik og 2/3 liter is pr. måned. Publikationen redegør for et projekt udført på Landsdelslaboratorierne i København og Odense, hvor indholdet af visse nærings- og tilsætningsstoffer i slik og is er kortlagt.

VITAMIN B_{12} ENDNU ENGANG

Vitamin B_{12} kan kun absorberes via en såkaldt intrinsic faktor (I.F.), et stof, der produceres i mavesækkens slimhinde. Først bindes B_{12} til I.F. i mavesækken, derefter optages hele komplekset i tarmcellerne i den nedre tyndtarm, hvorpå B_{12} føres ud i blodbanerne efter at være blevet spaltet fra I.F. igen. Vitamin B_{12} er hovedsagelig knyttet til proteinomsætningen. Ved øget proteinindtag øges behovet.

Menneskets fæces indeholder betydelige mængder vitamin B_{12}-lignende materiale, der antagelig produceres af bakterier i tyktarmen, men dette er ikke tilgængeligt, da optagelsen sker allerede i tyndtarmen.

Ved forsøg med sunde sydindere (veganere) som kontrolpersoner og patienter med tropisk sprue har et forskerhold i Tamil Nadu, Indien, imidlertid påvist, at mindst to grupper organismer i tyndtarmen – der ofte indeholder en betydelig mikroflora – nemlig bakterierne Pseudomonas og Klebsiella sp., kan syntetisere betydelige mængder vitamin B_{12}.

Den rolle, de intraluminale bakterier i tyndtarmen spiller i vitamin B_{12} stofskiftet, er imidlertid kompleks. Individer med bakteriel overvækst i tyndtarmen i forbindelse med forstoppelses-syndromer har ofte dårlig vitamin B_{12} optagelse. Ved behandling med bredspektret antibiotika ophæves denne, hvilket kan tyde på, at defekten er tæt knyttet til den bakterielle overvækst. Hos sunde sydindere med normal B_{12} optagelse er der imidlertid ofte en betydelig bakteriel kolonisation i den øvre tyndtarm. Graden af den bakterielle overvækst er dog ikke så stor som hos patienter med forstoppelsessyndromer og dårlig vitamin B_{12} optagelse.

Det er interessant, at vitamin B_{12} mangel hos indiske vegetarer er konstateret hos relativt mange indiske immigranter i England, medens det er ualmindeligt hos de samme befolkningsgrupper i Indien med identiske kostmønstre. Det er muligt, at disse individer i Indien, der har en bakterieflora, som sørger for en betydelig del af deres daglige B_{12} behov, mister deres endogene kilde til vitamin B_{12}, når de flytter til et mere beskyttet miljø, hvor den bakterielle flora ændrer sig til den karakteristiske for individer, der bor i vestlige lande med liden eller ingen flora i den øvre tyndtarm, hvorfor de bliver mere tilbøjelige til at udvikle vitamin B_{12} mangel.

Da vitamin B_{12} spiller en betydelig rolle ved dannelsen af de røde blodlegemer, vil en mangel vise sig ved bleg hud og sår på tungen. Forandringer i nervesystemet med bl.a. degeneration i rygmarven og psykiske skader er senere følger. Mangel skyldes først og fremmest dårlig optagelse af vitaminet. Enten pga. en arvelig forstyrrelse, betændelse eller operative indgreb i mavesæk og tyndtarm samt indvoldsorm. Vitamin B_{12} mangel er også iagttaget hos kroniske alkoholikere og blandt veganere.

Vitamin B_{12} findes kun i animalske produkter som indvolde og kød samt mælk og ost. Højerestående planter og svampe indeholder ikke vitamin B_{12}. Dette er grunden til, at man fra Levnedsmiddelstyrelsens side anbefaler veganere at tage kosttilskud, hvad man ellers generelt er tilbageholdende med, idet en sund, varieret kost normalt dækker vores næringsbehov.

Levnedsmiddelstyrelsen henviser til en hollandsk undersøgelse af makrobiotiske spædbørn, der blev am-

met i gennemsnit 14 mdr., efter 5. måned med tilskud af vandkorngrød, grønsager, sesamfrø og bælgfrugter. Og kun sjældent frugt.

28% af spædbørnene viste sig at have engelsk syge, hvilket falder overens med en undersøgelse af makrobiotikere i Boston. Både Holland og Boston ligger så nordligt, at hverken mor eller barn øjensynlig får nok sol om vinteren, hvilket er meget vigtigt at sørge for, når vitamin D ikke indtages gennem kosten. 15% af børnene led af jernmangel, hvilket antageligt skyldes den dårlige biologiske værdi af jern i den makrobiotiske kost. Jernoptagelsen er afhængig af vitamin C i samme måltid, hvilket den makrobiotiske kost med megen varmebehandling ikke tilgodeser.

De makrobiotiske spædbørn udviste sammenlignet med en kontrolgruppe forskel i psykomotorisk udvikling, hvor grovmotorikken – især flytningen af benene – var betydeligt forsinket. Også tale og sprog var forsinket men i mindre grad. Undersøgelsen konkluderer, at man må anbefale makrobiotikere at supplere deres kost med fedt, fede fisk og mejeriprodukter for at imødegå risikoen for at udvikle mangel på jern, riboflavin, vitamin B_{12}, vitamin D og kalk. Dette råd strider klart imod makrobiotikernes livsfilosofi, hvorfor den her refererede artikels forfatter lidt ærgelig også må konstatere, at det ikke er blevet fulgt, da anbefalingen var oppe allerede for 10 år siden.

Det er imidlertid vores erfaring, at mere ubehandlet føde og flere frugter i kosten bedrer makrobiotikernes helbredstilstand betydeligt. Uden at øve vold på idealerne!

Kilde: Nature, vol. 283, februar 1980, pp 781.
Nutrition Reviews, vol. 48, no. 8/august 1990.

Rie Schmidt

Eukalyptusolie

Ifølge Dr. O.Z.A. Hanish er ægte australsk eukalyptusolie et universaldesinfektionsmiddel med fremragende egenskaber.

Til mund- og tandpleje tilsætter man nogle få dråber eukalyptusolie til et glas varmt vand og desinficerer dermed tænder, mundhule og svælg. Virker også forebyggende mod tandforfald.

Imod tandkødsbetændelse masseres tandkødet med eukalyptusolie.

Ved hovedpine og migræne gnider man pande, nakke og tindinger med nogle dråber eukalyptusolie.

Nærmere oplysninger:
Kullerup Højskole, Ferritslevvej 49, 5800 Nyborg. Tlf. 65 31 31 07.

HELSE KOST

v/ Mogens Clausen · Godthåbsvej 10
2000 Frederiksberg · Tlf. 31 87 44 66

Alt i helsekost, biokemiske og homøopatiske præparater, blomstermedicin, biovarer og kosmetik

Aut. Demeter forhandler
31 87 44 66

Åndelig føde smager himmelsk

Govindas er en helt nyåbnet, vegetarisk restaurant i København. I smukke lokaler serveres der mad, tilberedt efter de traditionelle vediske principper, der anbefales i de indiske skrifter, Vedaerne, hvor alle videnskaber er beskrevet med videnskaben om Gud som den højeste.

Maden er fuldkommen vegetarisk og indeholder hverken kød, fisk eller æg. Der findes heller ikke løg eller hvidløg i maden, til gengæld spilles der på hele arsenalet af de eksotiske krydderier: Koriander, spidskommen, fennikelfrø, sennepsfrø, nelliker, kanel etc., og ikke at forglemme de vigtige asafetida (også kaldet hing), der smager af løg.

Det er Krishna Bevægelsen i Danmark, der står bag den nye restaurant. Og i følge den vediske filosofi, som bevægelsen følger, kan et menneske befinde sig i tre kvaliteter: Uvidenhedens kvalitet, lidenskabens kvalitet og godhedens kvalitet.

Mad i lidenskabens kvalitet (hvortil løg og hvidløg hører) fører stærke lidenskaber med sig, og dermed en risiko for at blive yderligere indfanget i den materielle verdens illusion. Med i uvidenhedens kvalitet (kød, eddike og madvarer i forrådnelse, f.eks lagret ost) medfører endnu større illusion og dækkelse af vores bevidsthed.

En effektiv spirituel udvikling kræver, at man kun spiser mad i godhedens kvalitet, for det er vejen til den transcendentale platform og hjem til den spirituelle verden (Guds rige). Dertil hører alle friske grøntsager, frugter og mælkeprodukter, og mange at det uendelige antal vediske retter indeholder frisk, hjemmelavet ost, som kan tilberedes på et utal af måder.

Maden spiller en stor rolle i den gamle vediske filosofi, som Krishna Bevægelsen følger i sin oprindelige form. Efter tilberedningen, som foregår under strenge renligheds-principper, ofres maden til Guddommens Højeste Personlighed, Krishna (som er et af Guds utallige navne).

Efter ofringen er maden renset for al karma. Dermed tager man ikke den karma på sig, det er at slå en grøntsag ihjel. Og man erkender, at alt i skabelsen tilhører Skaberen. Maden er gjort syndfri, men ikke nok med det. Nu er den spirituelt rensende og kaldes på sanskrift »prasadam«. D.v.s. at bare ved at spise bliver man åndeligt renset, og det er netop det geniale i vores tidsalder, hvor det er så svært at nå bemærkelsesværdige resultater med mere komplicerede, åndelige veje.

Ud fra et kulinarisk synspunkt er det mest fantastiske ved prasadam, at maden ved ofringen får en ekstra dimension – også rent smagsmæssigt. Det har gjort Krishna Bevægelsens mad vidt berømt. Og at de råder over nogle af de dygtigste eksotiske kokke i verden, har ikke gjort berømmelsen mindre. Man behøver altså ikke at være det ringeste åndeligt interesseret for at komme til restauranten og få et rigtig godt måltid mad til rimelige penge.

Vil man vide mere om vedisk madkultur, eller anskaffe sig en af de farvestrålende vediske kogebøger, kan man besøge eller kontakte Govinda's, Nørre Farimagsgade 82, 1364 København N. Tlf. 33 33 74 44.

Åbningstid: man-fre 11-19, lør 11-15 (søn lukket). Et komplet måltid mad med alt, hvad man kan spise, inkl. drikkevarer, koster 49,- kr.

Jette Hartmann.

En idealistisk vegetar på 87 år!

Min tidligere yogalærer HENNY BUSCH blev vegetar som 26-årig og nu går hun ind i sit 88. år.

Efter en skilsmisse blev hun meget syg med dårlig mave, lever og nerver. Hun var så syg, så lægerne opgav hende. Så blev hun indlagt på kommunehospitalets nerveafdeling, hvor hun som mange af medpatienterne »hørte stemmer«. En af de stemmer hun hørte, sagde: »Hvis du vil blive rask, må du hverken spise kød eller fisk, men i stedet skal du spise frugter, grønsager, nødder og oliven«. Hun fulgte rådet og blev rask i løbet af 3 måneder. Inden da kunne hun ikke gå, faldt ustandselig. Siden har hun levet som vegetar for senere at gå over til veganer levevis. I en kort periode gik hun over til sin tidligere levevis, men hun blev hurtigt syg igen, så der var for hende ingen tvivl mere.

Det var så heldigt, at hendes senere, nu afdøde mand, også havde aversion mod kød. Han kom fra et gods på Sydfyn. Når han blev tvunget til at spise kød, kunne han ikke synke det. Det endte som en uopløselig klump i munden. Senere gik han ud i parken og puttede klumpen i jorden.

Henny Busch lærte en yogalærer at kende. Han underviste i persisk yoga og anbefalede hende at uddanne sig til yogalærer, en uddannelse hun påbegyndte som 38-årig. Det blev til gavn for mange. Udover yogaøvelserne gav hun mange gode råd videre både indenfor ernæringen og plantemedicinen. Hun udlånte bøger, som havde betydet meget for hende selv, til sine elever. Det kunne være om åndsvidenskab, buddisme, bøger af Brunton og Krishnamurti. Derigennem har hun åbnet nye verdener for mange af sine elever. Var nogen i nød, tog hun straks sin cykel for at cykle hen og hjælpe dem. Hun tog 5 kr. pr. time som betaling. Der var dengang som nu, til trods for at mange var velhavende, meget få, der tilbød at betale mere. Kun een sagde: »5 kr. er alt for lidt, nej du skal have 25 kr.!«

G.

Anmeldelse

Annemarta Borgen: Krydderurtehaven på »Knatten«.
Chr. Erichsens Forlag.

– en bog om krydderurter, mad og meget andet

Der er flere opskrifter i bogen, men den er ikke en kogebog.

Forfatteren er nordmand. Meget af bogen foregår i »Knatten«, Annemarta Borgens hjem. Her eksperimenteres der med krydderurter, både botanisk og kulinarisk, og det er de indhøstede erfaringer, der gives videre til læserne.

Den er med andre ord en bog for køkken og have, lidt om dagligt liv i Norden og Syden – og med udflugter ned gennem tiderne. Krydderurterne er en vigtig del af kulturhistorien. Vil man lære noget om krydderurterne, må man gå til kilderne, hvilket vil sige Plinius og Herodot og de romerske felttog, til de gamle grækere, ja, helt til sumerne.

Forfatteren fortæller blandt andet om den smukke mælkebøtte, taraxacum officinalis:

»Da englænderne endnu havde deres imperium og måtte tage derud for at regere, var det første, de gjorde at hejse flaget og så vejbred. De byggede huse og anlagde kroket- og tennisbaner, bestilte mælkebøttefrø fra England og sådede det alle vegne, hvor

de havde ryddet tropeskovene. Men mælkebøtten er nu ved at blive sjælden. For en snes år siden åbnede den botaniske have KEW GARDEN i London en udstilling om og for mælkebøtter. Britiske naturforkæmpere har lavet en aktion for at bevare mælkebøtten efter opfordring fra digteren J.R. Lowell for at bevare den kære, simple blomst, som vokser langs stierne. Engelske botanikere advarer mod ukrudtsdræbende midler, som har fået planten til at forsvinde fra haverne, og siger, at den ikke vokser i skov og mark som før. Mælkebøttens skæbne på de britiske øer bør mane til økologisk eftertanke, lad os ikke handle sådan, at mælkebøtten ender på museum!«

Heldigvis er vi her i Danmark blevet mere tilbageholdende med at sprøjte mælkebøtterne, vi ser dem mere og mere lyse op ude i naturen og langs vejkanterne. Naturligvis skal man ikke plukke i vejkanterne, men finde ind i mere beskyttede områder efter først at have forvisset sig om, at de ikke udsættes for sprøjtegifte. Vær glad for de mælkebøtter, der dukker op i haven, og tilplant et bed med mælkebøtter som et pikant og sundt tilskud til salaten.

Der er både retter med fisk, kød og mejeriprodukter i bogen, dem må vegetaren og veganeren selvfølgelig udelukke, og med fantasi erstatte det med planteføde.

gs.

Utilfredsstillende koncentration?
Uønsket præstations nervøsitet?
Uberettiget manglende selvtillid?
Tanker, der stjæler søvn?

LÆR AT RETTE DE FEJL ...

du uforvarende begår, og som hæmmer eller hindrer dig i, viljelystrende at anvende din hjernes potentiale.

Kursus information:
Ring eller skriv

33 32 31 24

Jørgen Schmidt
Mental Styrketræning
Købmagergade 13, 1150 København K.

Landsdækkende kursus.

Heilpraktikerkongres i Düsseldorf

Den 2.-3. maj afholdt Deutsche Heilpraktikerschaft kongres i Düsseldorf med ca. 4000 deltagere. Kongresserne bliver altid indledt med taler af byens borgmester og flere ministre bl.a. sundhedsministeren, som fortalte om deres partis indstilling til naturmedicinen. Kongressen blev afsluttet med et panel af førende heilpraktikere og et par ministre. Sidstnævnte udtalte, at det var 5 minutter før 12, hvis naturhelbrederne skal komme »ind i varmen« i Europarådet. Lægerne er enormt stærke grundet deres antal og deres penge. De kæmper for at mange komplimentære helbredelsesmetoder kommer til at høre ind under lægestanden. Til trods for at de i mange år har rystet på hovedet af forskellige naturhelbredelser, oplever de jo gang på gang, at akupunkturen, kosten, plantemedicinen osv. virker.

For at gøre sig gældende, må naturbehandlerne selvfølgelig derfor have en seriøs uddannelse, der blev talt om 4 års heltidsstudier. Man må give dem ret til dels at kunne ønske, at alle såkaldte behandlere begyndte deres uddannelse på Universitetet, som kiropraktorerne gør det nu, for senere at gå ud til de forskellige fagområder. Som det er nu, oplever man for ofte, at læger fraråder naturkure, som i de rigtige hænder ofte er medicinske kure overlegen. Lige sådan oplever man naturhelbredere, som fraråder patienten kontakt med lægen. Et samarbejde vil være meget ønskeligt. Hvis der ikke handles hurtigt, kan naturbehandleren med sit holistiske syn risikere at miste fodfæstet. Den største fare ligger mest hos patienten, som så ikke vil have noget valg, men er henvist til skolemedicineren. Og så vil naturhelbrederen kommer ud på det sorte marked som for eksempel i Frankrig, en meget ubetryggende situation.

Inden kongressen samledes de forskellige landes vicesekretærer og bestyrelse til et møde indenfor IFOH (International Federation of Heilpraktikere), hvor formanden dr. Braun Moser er parlamentsmedlem i EF.

9 lande var repræsenteret. Vi har alle et fælles mål: Højnelse af uddannelsen og dermed frihed til at hjælpe patienten og kæmpe imod tendensen til at tage flere og flere lægeplanter på minus-listen, fordi de indeholder giftstoffer i små mængder. Til bedømmelsen mangler en helhedsopfattelse, for der er stor forskel på, om man bruger planten i sin helhed eller om man isolerer visse giftige stoffer. Der er også forskel på, om man til vurderingen bruger dyr eller mennesker.

På vejen hjem fra kongressen gik jeg hen i spisevognen for at få lidt at spise og drikke. Overfor mig satte et yngre par sig for at drikke en kop te. Pludselig kom jeg til at vælte mit alt for lette papbæger med æblemost. Lynhurtigt bredte mosten sig ud over dugen, ned på min nederdel og ned i min taske. Her krævedes hurtig handling. Manden rejste sig straks og kom tilbage med en god bunke papirservietter. Samtidig sagde han, at jeg ikke skulle bekymre mig om dugen, det var værre med min nederdel.

Vi kom i snak, det viste sig, at konen af sproginteresse studerede dansk på Universitetet, selv praktiserede han som læge i Hamburg, hvor han hovedsagelig arbejdede med homøopati og akupunktur. Da jeg fortalte ham om mit arbejde, blev han meget in-

teresseret, og spurgte, om det var veganerkost, vi arbejdede med. Da jeg bekræftede det, blev han endnu mere interesseret, idet han udtrykte, at veganerkost var den bedste kostform overhovedet.

Belæsset med tung kuffert og taske tog jeg en taxa fra Hovedbanegården. Chaufføren viste sig at være pakistaner, han havde boet her i 23 år. Han fortalte, at han besøgte sin pakistanske familie en gang om året. Under sin sidste ferie fortalte han sin mor, hvor materielt godt han og hans familie levede i Danmark. Da spurgte moderen, om de fik kød hver dag, et udtryk for velstand. Det måtte han nægte, idet han sagde »Vi får dejlige friske grønsager og kogte linser *hver* dag, kød får vi kun 2 gange om ugen«.

g.s.

BREVVENNER

Den britiske Vegetar Forening meddeler, at de råder over en meget omfangsrig liste »The Vegetarian Friendly Circular« med navne og adresser på unge vegetarer, som ønsker brevvenner. Listen kan rekvireres ved at sende en adresseret konvolut + 2 internationale portokuponer til VSUK (se adresse nedenfor). Ønsker du selv at blive optaget i listen (koster ikke noget), skal du til samme adresse sende dine data: navn, adresse, alder, hobbies.

Bronwen Humphreys
The Vegetarian Society
Parkdale
Dunham Road
Altrincham WA14 40 G
Cheshire, England.

Anmeldelse

Hans Ruesch:
MORD PÅ USKYLDIGE.
Forlaget til Afskaffelse af Dyreforsøg 1992.
Oversat af Solveig Wagner.

Så kom den længe imødesete oversættelse af »Slaughter of the Innocent«. En bog enhver dyreven bør eje og købe en ekstra til udlån. Det nytter ikke, hvor grusom sandheden end er, at lukke øjnene i fejhed. Det må ud til så mange som muligt, det har vi alle pligt til som ansvarlige mennesker. Dyrene er helt afhængige af os, de kan ikke lave oprør og skrive kampskrifter.

Ud af de mange internationale anmeldelser kan følgende citeres:

LYON-MATIN
»Bogen påviser, at et forsvar for vivisektionen er svindel, der skyldes koalitionen af en mægtig farmaceutisk industri og en medicin, der har vendt ryggen til Hippokrates.«

DAILY EXPRESS
»Den er en rystende dom over vore dages vivisektion, der både er grusom og ubrugelig. England var den første nation, der ved lov indførte restriktioner vedrørende vivisektion i 1876, nu er det tid til, at vi igen ser på vor tvivlsomme rekord.«

LA SUISSE
»Hans Ruesch kaster en bombe, der desværre ikke er fiktiv. Han undsiger vivisektionens forbrydelser i vendinger, der for første gang formår at overbevise selv folk, der ikke bekymrer sig det mindste for dyrene.«

G.S.

Fås i boghandelen og på Forlaget til Afskaffelse af Dyreforsøg, postboks 228, 1502 København V.

Menneske eller dyr – der er altså forskel

Prof. dr.med. Pietro Crose, Milano.

Alle organismer – fra bakterie til menneske – har visse lighedspunkter. Alt, hvad der lever på jorden, har nogle kemiske forbindelser fælles til opbygning af legemet, og alle er sammensat af ikke mindre end 92 stoffer. Men sammensætningen af kemiske substanser alene frembringer ingen organisme og intet levende væsen. Et sådant udmærker sig ikke alene ved den organisatoriske forbindelse og styring af de utallige forskellige molekyler, substanser og væv, men det behøver også den endnu ikke videnskabeligt forklarede og lige så lidt reproducerbare sammenvirken på meningsfuld og hensigtsmæssig måde, som almindeligvis betegnes som organismens fysiologi eller som liv. Jo højere et væsen er differentieret, desto mere usammenligneligt bliver det med andre. Mennesket er jordens højest udviklede organisme. Derfor kan visse elementære, fysiologiske funktioner eller kemiske reaktioner under bestemte omstændigheder også forekomme i dyreriget. Men målrettet helhedsorganisation og funktion er for det meste fuldstændig forskellige, og en stor del af de sjælelige indvirkninger og åndelige styringer samt yderligere ubestemte ydre påvirkninger kan ikke forklares videnskabeligt, ja de er end ikke definerede. Problemet er derfor, at der ud fra den isoleret betragtede reaktion hos en dyrisk organisme ikke kan sluttes, at mennesket reagerer på samme måde. Om det gør det og i hvilken udstrækning af overensstemmelse med et dyr, ved man først, når også resultaterne af det menneskelige eksperiment af samme art ligger på bordet til sammenligning. Forskellene m.h.t. hvordan noget virker og tåles er hyppigt så store, og ofte er virkningerne endda modsatte, så overførsel af værdier fra dyreeksperimenter til den menneskelige situation indebærer en absolut ukalkulerbar risiko.

Nedenstående eksempler fra de forskelligste områder skal belyse dette, og om ønsket kan de suppleres.

Den for mennesket dødsens farlige løgknoldede fluesvamp med dens forskellige toksiner spises uden problemer og tåles godt af kaniner, harer og andre gnavere.

Citronsaft, der har en så gunstig virkning på vor fordøjelse, ville vi nødigt undvære i vor madlavning. Den er særdeles giftig for katte.

Persille, som mennesker synes smager godt og tåler godt, er dødbringende for nogle papegøjer, men ikke for alle arter.

Blåsyre (som salt kaldet cyankalium) er for mennesker så giftig, at de kan dø bare af dampe fra denne substans. Får, tudser, pindsvin og andre dyrearter tåler store mængder af denne gift uden reaktion.

På mennesker virker morfin beroligende, søvndyssende og smertestillende. På katte derimod virker det stærkt stimulerende og ophidsende ind til ukontrollabel vildskab og forårsager rabieslignende symptomer.

Penicillin tåles som bekendt relativt godt af mennesker og er et godt og virksomt middel ved infektioner. Marsvin dør efter få dages forløb, når de får det.

Græskar, der er så velsmagende og sunde for os, medfører hos heste ukontrollable ophidselsestilstande.

Den mængde opium, som ville bringe et menneske hinsides, tåler pindsvin uden nogen reaktion.

Botulin (botulisme), som udvikler sig i konserves, og som er yderst giftigt for mennesker, er ikke blot uden virkning på katte. De æder det endog gerne. For mus derimod er det en af hurtigst virkende dødbringende gifte.

Methylalkohol, som tusinder er blevet blinde af, har ingen skadelige virkninger på alle kendte laboratoriedyr, det fremkalder end ikke nogen øjenreaktion.

Det yderst giftige arsen tåles i store mængder af får og andre drøvtyggere uden nogen skader.

Mangel på C-vitamin i ernæringen medfører døden af skørbug hos mennesker, hos de fleste primater og hos marsvin. Hunde, katte, hamstere, rotter, mus og mange andre »laboratoriedyr« klarer sig livet igennem uden nogen som helst tilførsel af C-vitamin.

Hundrede milligram skopolamin er hos hund og kat uden virkning; fem (5) milligram er dødbringende for mennesker. Under hensyntagen til deres vægt tåler disse dyr således uden nogen reaktion firehundrede gange den for mennesker dødbringende dosis.

Stryknin tåles af marsvin, høns og aber i doseringer, som ville dræbe en større familie.

Skarntyde (comum, anvendes i stærkt fortyndet form indenfor homooptien, red.), der er blevet kendt, fordi det var det, den berømte Sokrates døde af, æder heste, mus, geder og får med den største nydelse.

Amylnitrit (der forekommer i mandel- og svedskekerner) forøger farligt og smertefuldt det indre tryk i øjet hos hunde og forskellige andre laboratoriedyr, men sænker trykket i det menneskelige øje.

Kloroform, som i mange år blev anvendt i kirurgien som bedøvelsesmiddel til mennesker, er dødsens farlig for hunde.

Insulin fremkalder hos kaniner, høns og mus misdannelser; hos mennesker har man hidtil ikke iagttaget nogen bivirkninger.

Cortison (cortison giver stor afhængighed, og nedbryder bl.a. knoglerne) , forårsager ligeledes hos mus og andre gnavere misdannelser, hvad man ikke har kunnet konstatere hos mennesker.

Digitalis forhøjer på farlig måde blodtrykket hos hunde, og anvendelsen til mennesker blev derfor forsinket i årtier. Senere opdagede man dets gode virkning ved hjerteinsufficienser, og at det sænker det menneskelige blodtryk.

Novalgin virker – uafhængigt af dets negative følger for bloddannelsen – beroligende, søvndyssende og smertestillende på mennesker. På katte og forskellige andre »laboratoriedyr« forårsager det irritation og aggressivitet med spytflåd og rabieslignende symptomer.

Cykloserin, der er et virkningsfuldt middel mod tuberkulose hos mennesker, er virkningsløst i eksperiment med marsvin, mus og rotter.

Fenylbutacon (antirheumatikum) kan gives til hunde og andre dyr i store doser i lang tid, fordi det hurtigt nedbrydes af dem. Hos mennesker afgiftes det ikke blot 200 gange langsommere, men det ophober sig også uden påviselig grund. Desuden har mennesket en anden slags stofskifte, det må afgiftes af leveren. Dette har medført talrige dødsfald på grund af

leverskader ved sygdomsbetinget indtagelse.

Kloramfenikol, et meget anvendt bredspektret antibiotikum, beskadiger den bloddannende knoglemarv hos mennesker. Også høresansen beskadiger det. Men noget sådant sker ikke hos noget kendt laboratoriedyr.

Orotsyre har en terapeutisk positiv virkning på den menneskelige lever, men forårsager en dødbringende leverbeskadigelse hos de fleste laboratoriedyr.

Klorpromacin er meget skadelig for den menneskelige lever, men ikke for forsøgsdyrenes.

Ergotin tåles uden reaktion af gnavere og kaniner, men er yderst giftigt for hunde og mennesker.

Atropin er ikke giftig for rotter, duer og geder samt for næsten alle kaninarter, fordi de har enzymet atropinesterase i deres organisme. Geder æder særdeles gerne planten atropo belladonna, der indeholder atropin. For mennesker er det giftigt i så små doser som 0,25 gram. På heste og aber har det knapt nogen virkning.

Metyl-fluoreddikesyre er giftig for alle pattedyr og naturligvis også for mennesker. Mus tåler imidlertid 50 gange så meget som en stor hund. Hvor stor en dosis tåler mon mennesker?

Kemiske forbindelser på basis af fosfater, som anvendes i de fleste desinfektions-, vaske- og rensemidler, forårsager alvorlige, irreparable skader i nervesystemet hos mennesker og forskellige andre dyrearter. Mus og visse andre gnavere derimod tåler uden synlige skader enorme doser helt op til 1,5 g pro kg legemsvægt af rensubstansen, triortokresylfosfat.

Det er altså tilstrækkeligt at kende forskellene og vide, hvilken dyreart man skal anvende til et eksperiment for at få resultatet hvid eller sort, høj eller lav, god eller dårlig, sikker eller farlig. Men det bliver også nøjagtig lige så åbenbart, at dyreforsøg ikke kan give noget udsagn om, hvordan mennesker vil reagere på og tåle en ukendt substans.

Men der er også betydelig forskel på mennesker m.h.t. race, miljø og genetiske anlæg. De reagerer derfor forskelligt på ydre påvirkninger.

Ca. 10% af mennesker af kaukasisk race kan fra ca. 22 år ikke tåle mælkesukker (laktose), skønt de indtil da gerne har spist det. De kan ikke anses for at være syge, de er bare anderledes i deres reaktioner end de øvrige 90%.

65% af alle mennesker synes, at fenyl-tio-urinstof smager bittert, for de andre er det uden smag. Hvorfor? Årsagen er ikke kendt.

Kolinesteraser er enzymer, der hydrolyserer kolinester. Hos adskillige mennesker ligger serumspejlet imidlertid langt unger normen, hvorfor bestemte medikamenter, som f.eks. psykofarmakon »Suxamethon« kan medføre alvorlige skader.

Isonikotinsyre anvendes ved tuberkuløse sygdomme under navnet »INH« for at »dræbe« mykobakterier. Men nedbrydningen sker ikke lige hurtigt hos alle mennesker, så denne substans ophober sig i sin langsomme nedbrydning og fører til forgiftning. Årsagen er ukendt.

(Croce nævner adskillige flere tilfælde af forskelligartede reaktioner hos mennesker. Der henvises til bogen »Vivisektion oder Wissenschaft«.)

De fleste menneskelige sygdomme angriber ikke en eneste af de kendte dyrearter, fordi de har tilstrækkeligt med immunkræfter derimod. Hvor-

dan kan man så bedømme virkningen af et medikament mod en bestemt menneskelig sygdom? Da dyret ikke får sygdommen, skabes den kunstigt hos det i eksperimentet. Ved infektionssygdomme synes det at være temmelig enkelt, men i virkeligheden er det fuldt af usikkerhedsmomenter og lumske fælder. Dyret reagerer nemlig anderledes end mennesket på den samme infektion.

Enhver abe er bærer af »abevirus B« med undtagelse af bavianen, hvor man aldrig har kunnet påvise det. Dette virus kan af og til forårsage en irritation af mundslimhinderne. Overføres dette virus ved bid eller bare ved kontakt med spyt til menneske, fremkalder det en alvorlig sygdom, der ofte ender med døden.

Koppevirus og det virus, der fremkalder gul feber, forårsager ikke sygdom hos noget dyr.

Kaniner er stærkt modtagelige for den bacille, der fremkalder kvægtuberkulose, men ikke for den menneskelige tuberkelbacille. Hos marsvin er det lige omvendt. Dog hverken marsvin- eller kanintuberkulose har egenskaber eller symptomer som hos mennesker.

Mykobakteriet leprae (spedalskhed) udvikler sig foruden hos mennesket kun hos bæltedyret; men hos dette ikke spontant, kun i eksperiment.

Kvægtuberkel-bacillen er relativ uskadelig for mennesker, hvorfor den en tid lang blev anvendt som vaccine. Den forårsagede hos guldhamstere en fulminalt forløbende infektion med dødelig udgang. Hos hvilke andre species gør den det mon også?

Treponema oallidum fremkalder hos mennesker syfilis. Kunstigt overført til aber fremkalder det en akut

---

Navn: _____

Gade: _____

Postnr.: _____

Jeg ønsker at blive medlem af
Dansk Vegetar-Forening
for derigennem at støtte
foreningens arbejde.
Girokort bedes tilsendt.

Frankeres
som alm.
brev

Dansk Vegetar-Forenin
Jægersborg allé 45
2920 Charlottenlund

sygdom med et helt andet forløb og sygdomsform.

Actinomyces bovis fremkalder hos kvæg en slags hudsygdom. Hos mennesker forårsager det en infektionssygdom i de indre organer med ofte dødelig udgang. Det er næppe muligt at inficere et »laboratoriedyr« med denne sygdomsforvolder.

De fleste mykoser (svampesygdomme) lader sig ikke overføre til »laboratoriedyr«. De kan kun føre til sygdom, hvis de implanteres direkte i et organ eller i dyrets maveskind.

Der findes intet dyr, der er modtageligt for kromoblastomykose. Hos mennesker forårsager den en uhelbredelig sygdom.

Dette var altså et kort overblik over infektiøse og parasitære sygdomme med deres forskel mellem mennesker og dyr.

Eksperimentatorerne har den overbevisning, at de kan simulere en menneskelig sygdom på »dyremodellen« ved i eksperimentet på unaturlig måde at overføre sygdomsforvolderen. De tror, at de på denne »dyremodel« kan udarbejde terapimetoder.

På lignende måde prøver man ved at overføre kræftceller på dyr at komme nærmere ind på denne dødelige sygdom. Men forskellene er her endnu større, og en uløselig knude af modsigelser og uoverensstemmelser med udefinerbare reaktioner åbenbares. En kræftfremkaldende substans kan ikke blot mellem menneske og dyr og ikke blot hos forskellige dyrearter føre til forskellige virkninger og resultater, men også hos forskellige stammer af den samme species. Urethan fremkalder hos musestammen CHF kræft i retikuloendothelial vævet og lungetumor. Hos musestammen CBI fører det til maligne thymiske lymfetumorer. For mennesker er det et middel mod leukæmi.

Dmetylbenzo-antrazen forårsager hos mus af den såkaldte »schweizer stamme« ondartede lymfesvulster, hos mus af stammen »strong A« bronzhial-Adenomer, hos andre stammer leverkræft, men kun hos hanner!

Tetraklorkulstof (CCl_4) fører hos mus til leverkræft (hepatomer), hos rotter derimod forsager det skrumpelever.

Kloroform ($CHCl_3$) forårsager hepatomer hos nogle musearter, dog kun hos hunner, ikke hos hanner.

Isonikotinsyrehydrazid (NH) fremkalder hos forskellige – men ikke alle – musearter adenomer og bronchial-adenokarzinomer. Hos mennesker har man hidtil ikke kunnet konstatere noget lignende, skønt denne substans i årtier har været anvendt i enorme mængder i behandlingen af tuberkulose.

Aflatoksin, giften i svampen aspergillus flavus, der formerer sig på bestemte næringsmidler, forårsager hos forelle ofte hudkræft. I Afrika og Asien synes denne gift at være ansvarlig for den hyppigste forekomst af leverkræft.

Diethylstilbostrol (handelsnavn Cyren, Östremon o.a.) er et syntetisk, kvindeligt seksualhormon, som er blevet anvendt under svangerskab mod abort. Patienterne tålte det tilsyneladende uden reaktion; men hos døtrene forårsagede det påviseligt uterus henholdsvis vaginalkræft i alderen mellem 7 og 22 år. Til trods for at sammenhængen mellem indtagelsen af diäthylstilböstrol af den gravide og skaden på efterkommerne må give anledning til bekymring og desuden ikke bestrides, så bliver denne og lig-

nende substanser i stort omfang fortsat anvendt i dyrefoder for at fremme væksten. Således kommer disse substanser i ukontrollerbare mængder med kødet ind i den menneskelige organisme.

Uddrag af bogen »*Vivisektion oder Wissenschaft*« af prof. dr. Crose, Milano. 1988. Buchverlag Civis, Schweiz. ISBN 3-905280-05-7.

Dyreforsøg er ifølge professor Crose – og et stedse stigende antal andre læger og forskere – en forkert metode, idet den går ud fra en falsk forudsætning.

Man begår den principielle fejl, stik imod al logik og erfaring, at dyr har de samme fysiologiske og sjælelige egenskaber og reaktioner som mennesker, og at man derfor kan benytte dem som eksperimentmodeller og stedfortrædere for mennesker. *Og en videnskab, der har valgt en forkert metode, vil også opnå forkerte resultater.*

Disse forkerte resultater bliver for hver dag mere synlige. Trods enorm reklame og tilsløringsmanøvrer fra farmaindustriens og dens lydige tjenere sundhedsmyndighedernes side er det knapt længere muligt for medierne at hemmeligholde den ødelæggende virkning af kemisk fremstillede medikamenter og andre på dyr med henblik på »sikkerhed« testede produkter. Den moderne medicin anses i dag endog alment som hovedårsag til sygdomme. Det er ikke blot mislykkedes for den, – trods en stadig voksende indsats af forsøgsdyr – at standse de mest udbredte sygdomme som kræft, arthritis eller bare den almindelige snue, men den har skabt en lang række nye sygdomme, som f.eks. SMON, herpes og, last but not least, AIDS; at immunsvagheden er opstået i dyrelaboratorierne, det nægtes nu knapt nok.

Man har bebrejdet professor Crose, at han behøvede hele 20 års møjsommelige personlige erfaringer for at komme til en slutning, som andre – deriblandt mange medicinere – fra begyndelsen intuitivt erkendte som den eneste rigtige. Så meget højere må man vurdere det mod, den uselviskhed og den beslutsomhed, hvormed han offentligt har indrømmet sin tidligere forkerte opfattelse og med dette værk bestræber sig på at vise sine kolleger den rigtige vej; trods det bitre fjendskab, der vises ham af interessegrupper.

Oversættelse: Elsa Rienecker.

Hvad er vivisektion?

Udtrykket vivisektion »bruges nu til betegnelse af alle slags eksperimenter på levende dyr, hvad enten der skæres eller ikke«.

Det foreslår Encyclopedia Americana (den internationale udgave 1974). Og den store Meriam Webster (1963): »...bredt sagt enhver form for eksperimenteren, særligt hvis det drejer sig om eksperimenteren på dyr, i særdeleshed med henblik på at fremkalde lidelser hos genstanden«. Ordet bruges også om eksperimenter, hvor der indgives giftige substanser, hvor der brændes, bruges elektriske traumatiske chock, længerevarende berøvelse af adgang til føde og drikke, psykologiske torturer, der fører til mental ubalance.

DE GRØNNE SIDER *v. Grethe Schmidt*

Pas på de farvestrålende kartoner i supermarkedet!

Herlige kirsebær, røde æbler, ribs m.m. lokker mødre og børn til at købe en billig og »velsmagende« drik.

Jeg fik et sådan glas »blandet sød frugtsaft« serveret hos nogle bekendte, idet jeg drømte om et glas gammeldags frugtsaft fortyndet med vand. Ganske vist ikke et glas hjemmelavet frugtsaft fortyndet med vand og sødet med lidt honning eller ahornsirup, – men alligevel! Den første slurk blev også den sidste slurk. Jeg oplevede straks en meget uægte og ubehagelig smag. Uhyggeligt at børns smag er blevet ændret gennem kunstprodukter, så de bare drikker det. Selvfølgelig stødte jeg værtinden ved at bede om at måtte se kartonen.

På den stod der:
1 liter »blandet sød frugtsaft« fortyndes til 5 liter færdigdrik. Bør nydes afkølet (så træder den kunstige smag ikke så tydeligt frem (red.))!

Fremstillet af sukker, æbler, druer, kirsebær, ribs, solbær og citron. Det lyder jo forjættende, men der er intet nævnt om, hvor meget af disse sunde produkter. Men enhver kan sige sig selv, at det må være minimale mængder, prisen taget i betragtning. Og de, der gennem sund levevis endnu har deres smagssans i behold, kan allerede gennem den første slurk smage, at det ikke er et naturligt produkt.

Det sundeste man kan drikke er kildevand evt. tilsat et par dråber citronsaft, friskt og dejligt!

Stats-
kontrolleret
økologisk

IRMA fører an med økologiske grønsager

Hele vinteren har jeg med stor tryghed og glæde kunnet dække det meste af mit grønsagsforbrug og noget af mit frugtforbrug hos IRMA. Irma har lavet nogle fine brochurer, men der mangler nogle store plakater. For det er nu engang sådan, at det skal siges med *meget* store bogstaver, hvis man vil lave om på forbrugernes vaner. Alt for mange går hellere efter »tilbud« end efter kvalitet. Der skal til stadighed skrives om det i de uddelte reklamer og i annoncerne. Men når først forbrugerne opdager, hvor lækre de økologiske produkter er, og oplever velværet ved at leve af sunde produkter, vil der hurtigt blive en overgang, hvor det vil blive svært at dække efterspørgslen. Lad det komme dertil, slut op om det gode initiativ, lad det ikke afgå ved en stille død grundet manglende opbakning fra forbrugerne!

Dæk dagens *grønne* vitamin- og mineralbehov igennem den daglige mad!

Hver morgen lægger jeg på mit køkkenbord:
2-3 store gulerødder, 1 bdt. grønt, 15-20 nøddekærner, et par æbler, 2 appelsiner, en liter kildevand. Så er der lagt en god bund som supplement til, hvad der iøvrigt indtages af »grøn mad« i løbet af dagen!

Vi har fået lov til at kigge over skulderen hos kokken på restaurant Govinda og fik en spændende opskrift med hjem til læserne:

Alu Kofta
(Grøntsagsboller i tomatsovs)
(4-6 personer)

Ingredienser:
15 mellemstore tomater
2 spsk ghee (renset smør) eller olie
2 spsk frisk revet ingefær
2 knuste tørrede chillies
1 tsk stødt spidskommen
1½ tsk gurkemeje
3 tsk salt
5 mellemstore kartofler
½ mellemstort blomkålshoved
100 g kikærtemel
3 spsk hakkede friske koriander- eller persilleblade
1 tsk garam masala
¼ tsk asafetida
½ tsk sort peber
ghee eller olie til dybstegning
evt. 250 ml yoghurt naturel

Start med tomatsovsen. Flå tomaterne ved at dyppe dem i kogende vand 15-20 sekunder. Hold dem herefter under koldt vand (så skindet går lettere af). Pil dem og mos eller blend dem. Varm de to tsk ghee eller olie i en gryde på medium varme og svits den revne ingefær og herefter de tørrede chillies. Tilsæt så spidskommen og en ½ tsk af gurkemejen. Svits og rør et par sekunder. Tilsæt så tomaterne og halvdelen af saltet. Hvis tomaterne ikke er helt modne, kan du også tilsætte ½ tsk sukker. Dæk gryden med låg og sæt blusset på lavt. Lad sovsen simre i 20 min. og rør ca. hver 5. min.

Imens skrælles kartoflerne, og blomkålen deles i buketter. Vask grøntsagerne grundigt og riv dem gennem de store huller i rivejernet. Bland grøntsagerne med kikærtemelet, 2 spsk af de hakkede koriander eller persilleblade – og alle de tiloversblevne krydderier – i en stor skål. Brug fingrene til at blande grundigt i et par minutter, indtil melet har trukket godt med væde. Form massen til ca. 20 små boller.

Gheen eller olien opvarmes til det næsten ryger og bollerne lægges i – evt. af to eller tre omgange. Steg dem i 4-5 min. til de er ensartet gyldne og sprøde. Tag dem op og lad fedtet dryppe af dem.

Hvis du vælger at bruge yoghurt, så rør den i tomatsovsen, og lad den varme godt igennem et par min. Server grøntsagsbollerne i et fad med sovsen hældt over. Pynt med resten af koriander- eller persillebladene. Og server med de velsmagende indiske basmati-ris til.

OBS. Alle ingredienserne fås hos indiske grønthandlere eller i eksotiske specialbutikker.

Anmeldelse:

NATURLIG MAD

– hvis man da sværmer for japansk madkultur, er til græskargrød om morgenen, langtidskogning, dybstegning og fisk!

Når det er sagt, er der megen inspiration at hente til det varme køkken i Lisbeth Tordendals kogebog, der bygger på dansk/japanske makrobiotiske traditioner.

Tiderne Skifter, 1990, 207 s., kr. 298,-.

Nytårsfrokost på Skodsborg

Medens den stride blæst piskede Øresunds bølger op på Strandvejen, samledes ca. 80 vegetarer til den store nytårsfrokost på Skodsborg.

Klokken 13.30 gik man ind til det overdådige vegetariske bord. Ialt tyve forskellige retter. Maden i sig selv gav et farverigt billede, som en kunstner kunne blive misundelig på, for intet menneske kan som naturen sætte farverne så fint sammen.

På bordet stod tulipaner i røde farver, som faldt naturligt ind i rummets interiør. De grønne blade svøbte sig nænsomt om de grønne stængler, parate til at beskytte den røde blomst.

Alt var farverigt i disse omgivelser, enkelte tulipaner bøjede hovedet og nikkede til de røde servietter på tallerkenerne – medens andre rettede blikket mod gæsterne og hilste ærbødigt.

Efter endt spisning samledes vi i salonen, hvor kaffe, te og hjemmebagte kager stod klar. I dybe bløde stole og sofaer blev drikkene og kager indtaget til pianistens dejlige musik. Sangerinden Birgitte Lindhardt sang sange skrevet af den lyse digter Jens August Schade.

Til slut spredtes vi for alle vinde – som løvetandens fnug en sommerdag, rige på indtryk og samværet med ligestillede.

Tak til Skodsborgs køkken for smuk opdækning og velsmagende mad. Og en tak til den venlige betjening, der sørgede fint for gæsterne under spisningen. *Poul Gustavsen.*

Det undrede flere af gæsterne, at der ved en vegetarfest blev serveret sild og gravad laks. Det var selvfølgelig en fejltagelse, som vi må beklage,

Bestyrelsen.

Foreningsaktiviteter

SKOVTUR I HARESKOVEN

En søndag i april mødtes en grupp medlemmer på Skovbrynets S-statio Under ledelse af Nis Sauer travede ud i Harreskovens dejlige natur. D blev en 2 timers tur. Det halve af ho det travede videre til Sophienholm. V blev enige om at arrangere en tur t dette dejlige sted i løbet af sæsone med sejltur på Lyngby sø. Derom s nere. Der er også planer om en tur t Kullen.

Vi vendte tilbage til Restaura Skovbrynet friske og veltilpasse o meget sultne. Det var en stor overr skelse (også prisen taget i betragtnin at møde et farvestrålende veldækk vegetarbord. Der stod allerede en stc portion velsmagende råkost klar ve hver kuvert. Dertil var der meg lækre hjemmebagte hveder.

Den varme ret bestod af urtefrika deller med kogte gulerødder og stu vede kartofler. Der var rigeligt af a og en meget venlig atmosfære. De kan vi meget anbefale.

Restaurant SKOVBRYNET,
Skovdiget 8, 2880 Bagsværd.
Telefon 42 98 20 24.

Foreningsnyt

Udflugt til Kullen

Udflugt til Kullen søndag den 23. au gust 1992. Det vil blive en tur, I ka glæde jer meget til, i et usædvanli smukt naturområde. Vi vil derfor op fordre til, at I tager venner og famili med. Der vil komme nærmere oplys ninger i god tid inden.

Offentligt foredrag

Et offentligt foredrag ved Greth Schmidt er planlagt til efteråret. Nær mere herom i næste nummer af Vege tarisk Forum.

KURSTEDER:



SUNDGÅRDEN,
Slotsgade 10,
5953 Tranekær,
telefon 62 59 15 55.

Her finder sjælen ro og kroppen balance.

Trave- og cykelture i ren luft på det vidunderlige Langeland.

Rent drikke- og badevand.

Vi maler selv vort korn og bruger udelukkende økologiske råvarer.

Alt er udsolgt 20. juni - 12. september 1992. Men spørg efter eventuelle afbud.

Fra 12. september har vi igen ledige pladser – det er brombærtid! Nyd dem solmodne direkte i krattet.

3. oktober - 25. oktober afholder vi faste- og råkostuger under ledelse af Grethe Schmidt, sygeplejerskerne Bente Mygind og Bente Schmit. Rie Schmidt står for køkkenet.

»Den bedste ferie i mit liv«, siger mange.

Slanke-, udrensnings- og genopbygningskure.

KULLERUP HØJSKOLE

Kullerup Byvej 2A, 5800 Nyborg,
tlf. 65 31 54 31.

21.-27. juni: Midsommer, familie-malekursus med maleren Niels Erik Boesen og kunsthåndværkeren Anne Marie Laigaard. Indbydelse til alle, der maler.

22. juni kl. 11.15: Mindefest for Gitte på hendes 70-årsdag.

23. juni: Åben Sct. Hansfest kl. 20.

29. juni - 4. juli: Arbejdsuge mandag til fredag, daglig kl. 9-16. Frit ophold.

11.-16. juli: Holistisk kropslære med Sisse Schaksen, ernærings- og husholdningsøkonom og Leif Simonsen, lic.scient. nervefysiolog. En uddybelse og videreførelse af sidste års kursus. Fra lørdag kl. 18 til torsdag kl. 13. Nærmere hos Sisse og Leif, tlf. 31 56 40 23 og i sommerbrevet.

20.-26. juli: Mazdaznan sommerkursus med David Hamburger, Florida, læge Briotta Becsei Christiansen, husmor Kate Zacho Priess m.fl. Sacred dance vil i år blive med Suvir Arents, Amsterdam, som Hilde anbefaler som sin afløser i sommer. Fra mandag kl. 18 til søndag kl. 13. Nærmere i sommerbrevet.

27.-31. juli: Arbejdsuge, mandag til fredag kl. 9-16. Frit ophold.



MEL · GRYN · VIN
CHOKOLADE
m.m. bestilling af
GRØNSAGER
Hovedgaden 24 · 45 87 00 03