Vegetarisk Tidsskrift



Foto: Hans Krekel (Get-Hasse)

I dette nr. bl. a.: Waerlandskosten i en nøddeskal. - Program for det internationale vitalstofselskab. - Oxford-eksperimenterne Vær ikke bange for polio - Råstrup kursted.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

53. årgang
nummer 4
Juli–August 1960

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetar- og Råkostforening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler står derfor for forfatterens egen regning og behøver ikke at være udtryk for redaktionens mening.

Foreningens og *formandens adresse* er: Fru Else B. Nielsen, Emdrup Vænge 8, København Ø., tlf. 29 03 49.

Foreningens næstformand: Ingeniør J. Danielsen, Kildeager 25, Brh., telefon 943670.

Foreningens kasserer: Albert Ott, Blågårds Plads 26, København N., postkonto 256 56.

Ansvarshavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift: Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen iøvrigt: Fru Rie Rasmussen, J. Danielsen og frk. Tove Olsen.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: Enkeltmedlemmer kr. 10,00, ægtepar kr. 12,00, medlemmer under 20 år kr. 5,00. Livsvarige medlemmer kr. 100,00, ægtepar kr. 120,00.

Abonnement på bladet kr. 10,00.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:
Restaurant »Roma«, Østerbrogade 85. Åben hver dag kl. 11—19.

Hele Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Åben mandag—fredag 11—19. Søndag 11—15. Lørdag lukket p. gr. af personalemangel.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Åben kl. 11—13, søndag lukket.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Stavrby Bondehave, Middelfart.

Nordisk Helsestævne 8.—19. august

Der har meldt sig ca. 130 deltagere til stævnet ved Sæby Strand. Størst er interessen fra Sverige, der er det stærkeste land indenfor helsebevægelsen, men selv fra Finland, Norge og Island kommer deltagere.

Vi håber, at Danmark har solen med sig i disse dage, så vi kan få uforglemmelige og udbytterige dage sammen. Program er sendt til de tilmeldte.

Den internationale vegetar kongres

Vi minder læserne om den internationale vegetarkongres i Hannover i tiden 20.—28. august.

Interesserede kan få nærmere oplysninger hos Tove Olsen, Va. 1980, kl. 7½—8½.

Waerlandkosten i en nøddeskal

(»*Hälsa*« *12, 1959,* oversat af Tove Olsen)

Det er ikke nok at vide, hvad der er sundt, vi behøver det også sat i system — det lykkedes for Waerland.

Waerlandkosten er en radikal vegetarisk kostform med hovedvægt på råkost. Den udelukker endog i lighed med ældre vegetarisk form æg, ligesom alle gifte, f. eks. the, kaffe og kakao. Dagens måltider danner en harmonisk helhed, som gentager sig hver dag (specielt — lettere fordøjelse, bedre næringsudbytte). Endvidere tager systemet hensyn til

kroppens døgnrytme — udrensning i morgentimerne, derfor kun et let morgenmåltid og motionen om morgenen;

balancen mellem syre- og basedannende føde. Syredannende cerealier (brød — grød af korn) opves af basedannende vegetabiler;

vitamin- og mineralbehovet sikres automatisk gennem det faste kostprogram, ingen omstændelige beregninger. Systemet enkelt og letfatteligt, kosten let at lave, billig, mætter, holder til hårdt arbejde.

Waerlandkostens hovedpunkter er:

Når man står op: rigeligt med vædske (folk i almindelighed behøver at forøge en vædskeomsætning for at alle organer, ikke mindst huden, skal fungere tilfredsstillende); f. eks. hybenthe, lunkent vand med saften af en frisk..... citron eller kartoffelvand (afkog på ituskårne kartofler og eventuelt grøntsagsrester).

Morgenmad: Tykmælk med frisk frugt eller bær, eventuelt med figner (lagt i blød aftenen før).

Frokost: Fuldkornsgrød (f. eks. kruska) med mælk og helst usødet æblemost. Svage maver grahamsgrød (molino) eller særligt ved stillesiddende arbejde kartoffelgrød.

Middag (aften): Råkost med så meget grønt, sæsonen har: salat, spinat, dild, persille, radiser med blade, purløg og om vinteren grønkål. Desuden tomater, agurk, løg, gulerødder, rødbeder og forskellige kålsorter. Til råkosten kogte eller ovnbagte kartofler, surmælksost, surkål, kærnemælk, fudkornsbrød, usaltet smør, myseost eller lidt almindelig ost.

Mellem måltiderne aldrig fast føde, men gerne rent vand, urtethe, eventuelt frisk frugt.

Et vigtigt supplement til Waerlandkosten er daglig motion, helst udendørs, hærdende badstuebad og kold douche (det sidste helst hver morgen) samt frisk luft i soveværelset.

Med sund livsførelse følger sund appetit, som efter kort tids specialisering indretter sig på Waerlandkostens enkle, milde smagssensationer som det mest velsmagende tænkelige.

Det internationale vitalstofselskabs virksomhed

Selskabets »Program til redning af folkesundheden« samt et kort referat af Det internationale vitalstof- og ernæringskonvent d. 7.—11. oktober 1959 i Konstanz og Zürich

Da vi mener, det er af allerstørste vigtighed, at dette selskabs arbejde bliver kendt også i Danmark, tillader vi os gengive det fra »Ny Tid og Vi« 1, 1960:

Selskabets fulde navn er egentlig »Det internationale selskab for ernærings- og vitalstofforskning«. Desværre er dets virksomhed meget lidt kendt i Danmark, skønt denne er blevet udført i en årrække. Ifølge navnet er selskabet internationalt, men dets arbejde foregår dog mest i Tyskland, hvor der som bekendt findes et ret stort antal reformlæger, der går ind for ændringer i behandlingen af syge, en sundere kost og meget andet, som betyder revolutionerende omvæltninger i de gængse systemer. 58 nationer er nu repræsenteret blandt de ca. 5000 enkeltmedlemmer af selskabet. Desuden er tilsluttet 35 organisationer, heraf 18 akademiske.

I 1951 offentliggjorde selskabet sit »Program til redning af folkesundheden«. I 1956 optog »Ny Tid og Vi« dette program, som i mellemtiden var blevet kompletteret og forbedret:

1. Biologisk landbrug, der er uden kunstgødning og giftig besprøjtning. Biologisk dyrehold, naturlig fodring, sunde stalde. Renholdelse af vandløb ved forbud mod spildevandstilløb.
2. Reform af ernæringsmåden.
   - I Drikkevandet må være frisk, fri for klor og andre tilsætninger.
   - II Spis mere planteføde!
   - III Spis fuldkornsprodukter!
   - IV Hold måde med æggehvide og fedt!
   - V Indskrænk sukkerforbruget!
   - VI Udvis forsigtighed med kogsalt!
   - VII Indførelse af forbud mod kemiske tilsætninger til fødemidler, d. v. s. farve, smags- og konserveringsmidler.
3. Naturlig helbredelsesmåde, helhedsbehandling.
4. Mere motion, rigtig ånding, sund beklædning.
5. Nedsættelse af nydelsesmiddelforbruget.
6. Reformering af sygehusene med hensyn til kost og behandling. Reformering af undervisningen ved husholdningsskolerne.
7. Reformering af sygeforsikringen. Mere hjælp til forebyggelse. Frit valg af læge og lægemidler.

En gren af selskabets virksomhed er at afholde et årligt konvent, hvor en del af medlemmerne mødes for at udveksle erfaringer. Sidste års konvent, det femte i rækken, afholdtes 7.—11. oktober i Konstanz og Zürich. Alle fem verdensdele og ca. 35 nationer var repræsenteret. Efter de mange forskellige indlæg at dømme var man i flere lande begyndt at forstærke kampen mod civilisationssygdommene. Efter *Reform Rundschau* bringer vi i det følgende nogle meget korte udpluk af forskellige foredrag.

Åbningsforedraget holdtes af forstmanden, dr. *Offner*, Bonn. Det drejede sig om jordens forarmning og de opgaver, som skovbruget og naturbeskyttelsen måtte løse i forbindelse dermed. Ved hjælp af et omfangsrigt talmateriale påviste dr. O., at hele verdens skovareal går tilbage, hvilket resulterer i farlige forskydninger for den samlede vandhusholdning. Når man tillægger de tab af agerjord, som opstår dag for dag ved bortskylning og fygning, hus- og vejbygning, vil der i løbet af få årtier vise sig en næsten livsfarlig situation, når man tager det stadigt voksende befolkningstal i betragtning.

I mødet »Jordens, plantens, dyrets, menneskets biocyklus« beskæftigede man sig med jordens mangel på sporelementer. Prof *Hicks*, Australien, oplyste, at hvedens æggehvidestofindhold er blevet mindre, og at brødforbruget er sunket tilsvarende, fordi brødet ikke smager så godt som før.

Dr. *Rautavaara*, Finland, forlangte af landbruget: 1) Rigtigt sædskifte. 2) Jorddækning i stedet for stadig bearbejdning. 3) Omstilling til rationel brug af gødning og affald.

Landbrugskonsulent *J. Wünsche* påviste, at der i de fleste frugtplantager består et stort misforhold i gødskning af muldjord og undergrund. Træers og buskes mangel på næring betinger, at frugten angribes af skadedyr, som man forsøger at blive herre over med giftige sprøjtemidler i stedet for at gøre dem modstandsdygtige med rigtig næring.

Dr. *Lüthi-Brand*, Schweiz, sagde: »Den officielle gødskningslære og dermed den sædvanlige gødskningspraksis underkender farerne ved en forceret udbytteforøgelse med let opløselige mineralsalte. Maksimal høstudbytte og optimal kvalitet udelukker hinanden!«

Prof. *Nassau*, Israel, gjorde gældende, at dårligt ernærede unge får et dårligt forhold til omverdenen. — Alle talere fremhævede nødvendigheden af en ernæringsreform for ungdommen.

Mødet: »Tanden, en del af den biologiske helhed« bragte interessante enkeltheder. Prof. *Barlog*, Ungarn, meddelte, at vitaminerne B_1, B_2 og B_6 havde vist sig at være carieshæmmende, og han anbefalede derfor brugen af ølgær. Dr. *Strunz* betegnede tanden som et prøveorgan for den samlede sundhedstilstand, som — at dømme efter det udbredte tandforfald — måttte være i en meget dårlig forfatning. — Alle talere betegnede dette tandforfald som civilisationsbetinget, d. v. s. i første række ernæringsbetinget. Forhindringen af tandforfaldet måtte allerede begynde hos moderen og kunne kun opnås gennem rigtig ernæring gennem lang tid.

Prof. *Heupke's* foredrag om »Slankhedskure — rigtigt gennemført« var offentligt og påhørtes af næsten 1000 mennesker. Prof. H. påviste, at et permanent vægttab kun kan opnås gennem en permanent indskrænkning i kalorieforbruget samtidig med, at der tilføres vitalstoffer, og han vendte sig mod modeuvæsenet med slankhedskure med fedt flæsk.

Prof. *Lickint* behandlede temaet »Forårsager rygning lungekræft?« Han besvarede spørgsmålet med ja under henvisning til, at tobakkens kræftfremkaldende substanser også passerer gennem filteret.

Universitetsprofessor, dr. *H. A. Schweigart,* præsidenten for selskabet, var leder af hele konventet. Hans slutord lød således: »*Det er vor stedsevarende pligt at beskytte livet!*«

— — —

Konventet gav iøvrigt sin tilslutning til en resolution fra vitalstofselskabets videnskabelige råd. Resolutionen drejer sig om den samlede giftsituation, og den henvender sig til ethvert lands regering og de internationale organisationer angående forholdsregler mod følgende giftgrupper:

1. Udblæsningsgas fra forbrændingsmotorer.
2. Udblæsningsgas, røg og støv fra industrivirksomheder.
3. Arbejdspladsernes giftige substanser (f. eks. forskellige metalforbindelser).
4. Tobakkens giftige bestanddele, først og fremmest cigaretters, som også kan skade ikke-rygere. Man kender 14 sådanne giftige stoffer, hvoraf kan nævnes cancerogene kulbrintestoffer, kulmonoxyd, arseniksyre, cyanid, nikotin.
5. Energirige stråler og radioaktive stråler, medicinsk misbrug af røntgen- og gammastråler, anvendelse af energirige stråler og radioaktive stråler i industrien, ukontrolleret udbredelse af radioaktive stoffer fra atomkernespaltning.
6. Skadelige fremmedstoffer i forbindelse med levnedsmidler, indbefattet drikkevand.

I. V.

Diagnoser og fjernhelbredelse

I tilslutning til artiklen i sidste nummer om blodeksperimenterne i Oxford bringer vi et uddrag af en artikel fra »Psykisk Forum«, maj 1960, der som det første tidsskrift udenfor England har billeder fra de opsigtvækkende forsøg, den engelske ingeniør og forsker *George de la Warr* udfører på sine laboratorier i Oxford:

Disse revolutionerende eksperimenter vil nu blive gjort til genstand for en nærmere behandling i bogen »Hinsides vor Verden« af dr. h. c. Poul Goos, der selv har besøgt de la Warr's laboratorier i Oxford og gennem flere uger deltaget i forskningsarbejdet dér. Bogen vil udkomme på Strubes Forlag i maj, og efter de mange artikler, der i dagspresse og ugeblade har gået over det ganske land, og efter dr. Goos' mange foredrag om emnet er interessen for spørgsmålet allerede meget stor. Flere af Helsingborgs læger, og også adskillige danske læger, har allerede i længere tid fået foretaget diagnosticeringer med bloddråber som »medium«, og *alle* diagnoserne har vist sig at være fuldkommen eksakte! Det bør også nævnes, at *Helsingborg-lægerne har sluttet sig sammen om oprettelsen af en klinik, hvor det tillige er hensigten at oprette et laboratorium med de la Warr's apparater for yderligere forskning. I den anledning er det muligt, at mr. og mrs. de la Warr hen på sommeren vil komme her til Skandinavien og bl. a. bo i Helsingborg i de ca. 3 uger, det varer at træne de pågældende læger op i brugen af apparaterne.* Man må med største interesse afvente, hvad fremtiden vil bringe af nyt i denne opsigtvækkende sag.

Ud fra erkendelsen af, at al materie udstråler (radierer) energiformer, der ganske vist ikke lader sig direkte sanse, men som kan påvises med dertil konstruerede apparater, er det lykkedes George de la Warr at bygge sådanne apparater og benytte dem til højst sensationelle forsøg.

Tillige er det lykkedes at konstruere et slags fotografisk apparat, hvor de nævnte energiformer kan opfanges og projiceres ned på en ganske almindelig fotografisk plade, der da vil gengive et billede af det *kraftfelt*, — f. eks. det *formgivende* kraftfelt, der dirigerer den materielle opbygning af alle fysiske organer, blomster eller andet fysisk stof.

Ved måling og anden testning af en bloddråbe i de la Warr's diagnosticeringsapparat har det vist sig, at en sådan dråbes organiserende (opbyggende) felt er en »rum-tids«-manifestation, — hvilket vil sige, at feltet er uafhængigt af det begreb, vi sanser som »rum«, og uafhængigt af det begreb, vi sanser som »tid«, — og dette vil igen sige, at bloddråbens *felt* er i ubrudt forbindelse med, ja er en integrerende del af det generelle felt, der leder og styrer opbygningen af det legeme, hvorfra bloddråben stammer, — og dette ganske ligegyldigt, om *bloddråben* er i Oxford og *legemet* i (f. eks.) Singapore!

Hvis man lægger en bloddråbe i diagnosticeringsapparatet og »indtoner« dette (ligesom man »indtoner« et radioapparat!) på et eller andet organ i det legeme, hvorfra bloddråben stammer, kan man på en fotografisk plade få et billede — ikke af *bloddråben*, men af det opbyggende (organiserende) felt, der bygger det organ, som apparatet er »indtonet« på. Toner man derefter ind (dvs. indstiller apparatets antenner på en anden måde) på et *andet* organ, men beholder *samme bloddråbe* i apparatet, får man et billede af dette andet organs opbyggende kraftfelt osv. og dette igen uafhængigt af, om bloddråben er i Oxford og legemet i Singapore!

Har man nu fundet den »indtonings-formel«, kaldet »rate«, der betegner feltenergiens frekvens i et *sundt* organ, kan man diagnosticere en eventuel sygdom i det pågældende organ ved at finde, at »raten« er ændret, — dvs. feltenergiens frekvens er blevet anderledes end i det sunde organ.

Ydermere hævder de la Warr, at det vil være muligt på lignende måde at »fjern-helbrede« mange sygdomme, der skyldes ændringer i felternes frekvensmønster, idet apparaterne vil kunne tones ind på en komplementærrate, der så skal kunne bevirke, at feltets frekvensmønster bliver korrigeret. Så utroligt dette end lyder, kan det ikke benægtes, at man har opnået betydelige resultater, der virkelig synes at sandsynliggøre påstanden.

Læser De svensk?

Der har i den sidste tid været talt en del om et udvidet nordisk samarbejde. Såfremt læserne ønsker det, vil vi fremtidig bringe nogle svenske artikler i vort blad.

Men vi er meget interesserede i at høre medlemmernes *ærlige* mening og vil være Dem taknemmelig, om De vil sende redaktionen et par ord og fortælle, om det falder Dem besværligt at forstå en svensk artikel — om De foretrækker at få den oversat til dansk, eller De synes, at det er interessant at læse artikler på originalsproget.

Redaktionen.

Var inte rädd för polio

Tyske polioexperten, barnläkaren Wilhelm zur Linden har med framgång behandlat 2000 fall. Men framörallt vill han visa hur polio säkrast undviks.

Polio är alls inte så vanligt som det verkar i pressen, sade den kände barnläkaren med. dr *Wilhelm zur Linden* vid et föredrag i Antroposofiska föreningens lokal i Stockholm den 18 september. Men vissa intressen vill att det görs stort väsen om polio. Trafikolyckorna skördar 100 gånger så många offer och om man jämför poliodöden med hjärtdöden finner man att av 100.000 människor avlider i medeltal 129 i hjärtsjukdomar men bara 0,6 i polio varje år.

Dr zur Linden hade dock kommit till Stockholm för att tala just om polio och poliovaccinering. Men han hade något annat att komma med än vad vi vanligtvis blir matade med i denne fråga.

Poliopatienten har förstörd tarmflora

— Polions utbredning sammanfaller med det kemiska jordbrukets utbredning, sade han. Det första fröet till dagens poliosituation grodde i den genom kemikalier första gången förändrade jorden. Sedan har den allt mer industrialiserade behandlingen av jordens produkter fullföljt förstörelsearbetet och beredandet av marken för polions fortsatta framträngande. Att tro att polio bara är en fråga om infektion är en mycket primitiv föreställning. Men vid denna föreställning hänger den officiella medicinen fast, och man tar inte hänsyn till den förändring i näringen som har följt polions utbredning.

Polio är i första hand en nervsjukdom. Och nervernas motståndskraft beror i hög grad på näringens mineralhalt. Det är just denna mineralhalt som de moderna gödslingsmetoderna har försvagat. Nervarnas hälsa beror också på vitamintillförseln, främst då på tillförslen av B-vitaminer. För att kroppen ska kunna tillgodogöra sig B-vitaminerna ur födan behöver den hjälp av tarmbakterier. När tarmfloran får en felaktig sammansättning inverkar således också detta negativt på nervernas hälsa.

På poliovirus bär vi alla, men bara några få drabbas av förlamning. *De personer som drabbas av förlamning har genomgående en förstörd tarmbakterieflora.*

— Vi får inte betrakta virus och bakterier som våra fiender, fortsatte dr zur Linden. På en milliard bakterier beräknar man att det kan finnas en enda skadlig. Det är därför vansinnigt att försöka utrota bakterier och virus. Det är inte dessa organismer som är störande i världen utan det är människorna. Bakterier och virus har alltid funnits, men ju mer vi har bekämpat dem ju värre arter har det uppstått av dem.

Virus bildas vid sönderfall av äggviteämnen. Sönderfall av nervceller kan t. ex. påvisas vid svår psykisk ansträngning. Detta kan vara en lösning på gåtan varifrån virus kommer. Virus består just av sådana äggviteämnen.

Vaccinationens värde

även på kort esikt är mycket tvivelaktig, sade dr zur Linden vidare. Visserligen framhåller man att poliofrekvensen har gått ner i Amerika sedan vacci-

nationen där blev mera allmän. *Men i samma grad har polion under samma tid gått ner i t. ex. tyska östzonen där inte någon poliovaccination alls har förekommit.* Ett intressant exempel på hur osäkra också myndigheterna är visar lydelsen i det upprop som riktas till allmänheten i Tyskland. Man hävdar i detta att vaccinationen är oskadlig, men lite längre ner heter det att staten inte ansvarer för uppståndna skador av vaccinationen.

Inressanta exempel på den amerikanska mentalitet, i vilken vaccinationspsykose har kunnat finna så god jordmån lämnade dr zur Linden från sitt eget specialområde, barnläkarens. Varje ympning verkar kunstitutionsförsämrande, hävdade han, men den amerikanska vaccinationshysterien manifesteras numer i 16—17 olika sprutor för ett amerikanskt spädbarn. Ingen frågar efter vad som kan ske med dessa barn om 10, 20 eller 50 år. En sådan frågeställning existerar överhuvudtaget inte för denna läkekonst.

Tänkandet är lika kortsiktigt i andra avseenden. Man ger t. ex. 600.000 enheter D-vitamin åt småbarn istället för vad som anses lämpligt, 400 enheter. Man kan därför redan nu iaktta förkalkningar hos småbarn. När det gäller bekämpningsmedlen, färgerna etc. är det precis samma sak. När dr zur Linden har frågat amerikanska kolleger om hur de betraktar detta problem har svaret bara blivit *»det har vi inte tänkt på»*.

Polioförebyggande kost

— Vitt socker och vitt mjöl är livsmedel som vi i första had måste undvika om vi vill öka motståndskraften mot polio, sade dr zur Linden. Men det är viktigt att vi också reviderar näringen som helhet. I det vita mjölet är allt som intresserar oss borta, alla vtiaminer sitter i kornets ytterskikt, alla fetter, alla mineralämnen, allt som överhuvud har något värde som livsmedel. Vad som blir kvar i det vita mjölet är död stärkelse, som visserligen kan vara bra som tapetklister, men som för övrigt alls inte har något värde. Se upp även med det halvvita mjölet. Det är också starkt behandlat och devitaliserat. Vitt mjöl — liksom vitt socker — gör det omöjligt för tarmbakterierna att leva normalt. Tänk på att det vita mjölet går igen i många produkter förutom bröd, t. ex. i makaroner och mannagryn.

Till den industriella utarmningen av produkterna kommer som ett ytterligare negativt element de många kemiska tilsatserna. *I Tyskland beräknar man att varje person som äter en måttlig, »normalt» sammansatt kost får i sig 2—3 g kemikalier dagligen.* Förhållandena är sannolikt desamma här i Sverige. Hur ska våra organismer och framförallt vår lever kunna klara upp detta på lång sikt?

Surkål ett av medlen

Istället för devitaliserade industriprodukter bör kosten innehålla fullvärdesprodukter, grönsaker, rotfrukter, frukt, sammalet bröd och mjölk. Naturligtvis är det viktigt att grönsakarna är odlade utan konstgödsel och bekämpningsmedel. Men det är bättre att råkosten inte är helt fullkomlig, än att man inte får någon råkost alls.

Vid en hotanade epidemi rekommenderade dr zur Linden att ge barnen torrjäst, surkålssaft och rikligt med surkål och att särskilt väl skydda dem från stress, krävande sport, långvarig avkylning och långa solbad. Ett särskilt

råd gav han för barn som visar sig få feber, vars ursprung är oklart. Ge dem ett sodabad. Ett sådant är verksamt i alla epidemitider, gör barnet lugnare och vitaliserar det. Barnet begär ofta att få bada igen därför att det själv känner hur välgörande det är. Receptet är användbart också i influensatider. Isolering och andra liknande åtgärder är enbart löjliga! Vi bär ju alla på 100.000-tals olika virus.

Medicin som botar polio

— Att det inte finns någon medicinsk behandling mot polio, är fel, hävdade dr zur Linden till sist. Jag har framgångsrikt behandlat ca. 2.000 barn med *skorodit* i hög potens. Medlet är dock inte förebyggande och verkar endast under sjukdomens första stadie. En av mina kolleger, som inte är biologiskt inställd, sjuknade för en tid sedan själv i polio och tillgrep i sin nöd skorodit. Efter bara ett par veckor kunde han återuppta sitt arbete. Efter detta fick alla hans poliopatienter behandling med skorodit. Det visade sig att av hans 37 fall blev alla fullständigt friska inom fem veckor. Och märk väl, sade dr zur Linden, det gällde skorodit i hög potens, alltså i en utspädning som det »alls inte finns något kvar i» enligt gängse uppfattning.

Gratis modgift sendes nu til alle apoteker

Sundhedsstyrelsen træffer foranstaltninger mod faren for forgiftning med plantebeskyttende stoffer

Fra »Politiken«

Sundhedsstyrelsen har besluttet, at der til alle apoteker landet over skal udsendes tørstof-ampuller, indeholdende stoffet 2-Pam. Dette stof er en modgift mod forgiftninger med parathion og tilsvarende præparater.

I øjeblikket er modgiften ved at blive fordelt, og der er givet instruktion om, at apotekerne skal stille præparatet gratis til rådighed for sygehusene. Udsendelsen nu er begrundet i ønsket om at have præparatet parat over hele landet, så det i påkommende tilfælde straks kan tages i brug.

I fjor forekom der en del tilfælde af forgiftninger med de stoffer, der bruges i plantebeskyttelsen. I mange tilfælde kan forgiftede patienter hjælpes med andre lægemidler, og det præparat, der nu udsendes, må kun tages i anvendelse i tilfælde, hvor patientens liv er i alvorlig fare. Det nye stof er ikke gennemprøvet i klinikken, og man er endnu ikke klar over, hvilke bivirkninger det eventuelt kan have. Stoffet vil derfor ikke komme i handelen; men da man på den anden side véd, at det i svære tilfælde kan have livreddende betydning, har man truffet den nuværende ordning, således at lægerne i givet fald kan ty til dette hjælpemiddel.

Alle sygehuse har modtaget instruktion om, hvordan stoffet skal anvendes. Det kan ikke erstatte de hidtil gængse behandlinger, men skal bruges i tilslutning til dem. Landbrugsministeriets giftnævn har, samtidig med udsendelsen af den nye modgift, givet alle sygehuse og praktiserende læger tilbud om gratis blodprøve-undersøgelser af blod fra patienter, der er indlagt under mistanke om forgiftning af de plantebeskyttende stoffer. Årsagen til denne service er, at man gerne vil have et nøjagtigt overblik over disse forgiftningers omfang. Det

har vist sig, at mange forgiftnings-rapporter i fjor ikke holdt stik. De indlagte patienter har været syge af anden årsag. Den blodprøve-undersøgelse, giftnævnet tilbyder, vil muliggøre en sikker diagnose, og derigennem vil man kunne få sikrere viden om den risiko, der er ved anvendelsen af de plantebeskyttende stoffer.

»Bedre og bedre dag for dag«

Så kan vi undvære planterne

Fra »Aktuelt«

En opdagelse, der i sin yderste konsekvens kan gøre landbruget overflødigt for menneskeheden og erstatte det med kæmpemæssige madfabrikker, er gjort i Vesttyskland. To forskere, professor Martin Strell og dr. Anton Kalojanoff, har for første gang fremstillet syntetisk chlorophyl.

Chlorophyl er det stof, der ligger til grund for planternes fotosyntese, hvorved kultveilte, vand og lysenergi forarbejdes til ilt og druesukker. Druesukkeret forarbejdes i planterne videre til andre kulhydrater, fedt og — sammen med mineralsalte optaget fra jorden — æggehvidestoffer.

De to forskeres opdagelse offentliggjordes i dag af den vesttyske kemiske industris sammenslutning, der karakteriserer deres arbejde som en stordåd inden for kemien.

Videnkabsmændene håber, at de ved hjælp af det syntetiske chlorophyl kan efterligne planternes fotosyntese i laboratoriet. — Det vil sige, at man uden planternes hjælp kan omdanne de uhyre mængder kultveilte, der findes bundet i Jordens kalkbjerge, til kulhydrater, fedt, vitaminer, æggehvidestoffer og så videre — således at ernæringsproblemerne vil være løst mange år frem i tiden, trods den stadige vækst i Jordens befolkning.

Planternes fotosyntese danner grundlaget både for plantelivet og det menneskelige liv. Ikke alene binder den solenergien til kemisk energi i næringsstoffernes kemiske forbindelser; men planterester som kul og olie skaffer fremdeles den overvejende del af den tekniske energi, der anvendes jordkloden over.

Jordens planter forbinder ved hjælp af fotosyntese hvert år omkring 150 milliarder ton kulstof med 25 milliarder ton brint og frigiver 400 milliarder ton ilt.

Undgå grusomhed - bliv vegetar!

Ikke alene for at bevare sundheden, men også af etiske grunde bør man spise plantekost, da kødspisningen i mange tilfælde er årsag til en næsten utrolig råhed over for vore medskabninger.

En grufuld beretning herom gengives her ved at citere følgende uddrag af en artikel, som sekretæren for »Nordisk Samfund til Bekæmpelse af smertevoldende Dyreforsøg«, fru *Utzon Damgaard*, har skrevet i foreningens blad, »Humanitas«, februar 1960:

»Når man i denne tid i dagbladene læser de mange protester mod schæchtning, er denne protest, hvor forståelig den så end er, desværre medvirkende til at glemme vore egne uanstændige, ja, i visse tilfælde endnu grusommere afliv-

ningsmetoder af dyr, der er beregnet til menneskeføde, pelsværk eller andet. for slet ikke at tale om de af vore myndigheder og en stor del af befolkningen billigede smertevoldende dyreforsøg. Men for at holde os til slagtemetoderne har danskerne desværre ikke noget at lade jøderne høre.

Lad os fremdrage et enkelt eksempel. Den måde, hvorpå man her i Danmark afliver ål, som er bestemt til røgning. Så at sige ingen skænker det en tanke, endsige protesterer herimod, selv om alle véd, at ålene aflives ved, at man simpelthen lader disse sno sig selv til døde i salt eller ammoniak. Derved slides skindet samtidig af til en passende tykkelse, og når det er kommet dertil, dør ålen under de frygteligste lidelser.

For at overbevise mig om, at noget sådant virkelig foregår her i Danmark, aflagde jeg for ganske nylig et besøg på et af vore store ålerøgerier og blev vidne til denne grufulde form for aflivning af ål. Det foregik ved, at røgeriarbejderen først smed et lag store sprællevende ål i en træbalje. Oven på disse strøede han et lag groft salt, derpå igen et lag levende ål og igen et lag salt og så fremdeles, indtil karret var næsten fyldt. Ålene begyndte straks deres desperate forsøg på at flygte fra saltet. De vred og våndede sig. Op og ned mellem hverandre, hurtigere og hurtigere, indtil massen var et levende sammenfiltret bundt af ubeskrivelige lidelser. Nu og da kom deres smukke mørke øjne til syne mellem saltet for i næste nu igen at forsvinde bort mellem den svidende væske — og stadig udeblev den barmhjertige død. Jeg kunne ikke mere....«

Mon ikke ovenstående skildring af de så grusomt forpinte åls dødskamp kan bevirke, at de vender sig endnu en gang, før de glider ned i svælget på de mennesker, som fortsat vil »nyde« denne spise? Men også andre stakkels skabninger må undgælde for de forkerte spisevaner og hensynsløse aflivningsmetoder, der anvendes for at tilfredsstille de mest kræsne ganer. Tænk blot på, at hummer kastes levende i kogende vand. Og lad os ikke glemme de levende fisk, som fremlægges i butiksvinduerne: Time efter time må de ligge, gispende efter deres rette element, som de er berøvet, og derfor pines de langsomt ihjel.

Hvor længe kan vi mennesker endnu — med æren og samvittigheden i behold — se på disse grusomheder og tie og samtykke dertil? Selv om vi ikke magter at standse dyrplageriet ved at protestere derimod, så kan vi i hvert fald undgå at være medskyldige deri ved at ernære os af den rette og for mennesket naturbestemte føde, plantekosten. Og derved kan vi opnå både legemlig og åndelig sundhed, således at vi kan leve et mere menneskeværdigt liv uden at snylte på eller mishandle vore medskabninger.

Derfor vegetar!

Alfred Christensen.

Råstrup kursted

De mange vegetarer, der i årenes løb har været gæster på Råstrup kursted vil nikke genkendende til denne beskrivelse af hjemmet og dets værtsfolk.

Anna og Palle Haahr trækker sig i år tilbage fra lederposten. Overalt i landet vil der være mennesker, der i taknemmelighed mindes deres Råstrupophold og deres bekendtskab med Anna og Palle.

Poul Hansen skriver i denne artikel, at Anna Haahr burde have fortjenstmedaljen. Den kan vi vel ikke skaffe hende; men vi vil sige dem begge så hjertelig tak for deres store og uselviske arbejde. *Rie Ras.*

ET USÆDVANLIGT KURSTED

Blandt alle danske kursteder indtager Råstrup ved Svendborgsund en særstilling. Pastor Poul Hansen, der gennem nogle år gentagne gange har været gæst dernede, fortæller om kurstedet, der bl. a. har haft forfatteren Henrik Pontoppidan som gæst.

En bred allé af store frugttræer fører fra vejen op til kurstedets hovedindgang. Det løse grus knaser under bilens hjul, da chaufføren bremser foran den smukke vestibule med store, lyse vinduer, der når fra gulv til loft.

Den svære teaktræsdør med spejlglasruden åbnes; en lille, spinkel kvinde med glat tilbagestrøget hår, klædt i beskeden blåprikket bomuldskjole, hægtet helt op i halsen, træder frem for på ægte vendelbomål at byde gæsterne velkommen.

Det er forstanderinden, fru Anna Ullerup Haahr, som blandt husfællerne bare hedder »Anna« .... hun er 77 år nu, men virker langt, langt yngre med sine kloge, stærke øjne, lysende bag guldbrillerne, de »levende, talende hænder« og de raske ben, der let bærer hende overalt, hvor hun har noget at gøre: fra morgen tidlig til aften sent er hun på færde; hun er den første på pletten om morgenen, og lyset slukkes sent i hendes stue; for der er meget at ordne til næste dag, og hun har mest ro i de stille aftentimer, når gæsterne er gået til køjs.

En ung pige fører os op til et yndigt værelse med stor, bred altan mod syd og den herligste udsigt over Christiansmindeskoven, Svendborgsund og Tåsinge .... en idyl, der næppe findes skønnere noget sted i Danmark!

Man føler sig straks vel tilpas her i huset, for man mærker, atmosfæren er mættet med venlighed og forståelse .... her er godt at være.

Råstrup kursted har sin egen interessante historie: engang i halvfemserne boede gårdejer Kristoffer Rasmussen og hans hustru Katrine i Gislev sogn; de var barnløse, og fru Katrine havde i mange år været plaget af svær sygdom, både leddegigt og dårlig mave, så hun ingenting kunne tåle.

Kristoffer Rasmussen var medlem af skolekommissionen. Nu hændte det sig, en ung lærer, der søgte embede i sognet, kom på besøg; man bød ham til aftensbordet, og i samtalens løb berettede han om en doktor i København, som var begyndt at kurere folk med noget helt nyt; man kaldte det »naturhelbredelse«.

Om ikke fru Rasmussen kunne have lyst til at prøve ham?

Begge ægtefællerne hørte venligt på den unge lærers beretning, men rystede på hovedet; de havde forsøgt så meget og var nu blevet trætte af at søge lægehjælp .... de måtte indstille sig på, at Katrine var uhelbredelig.

Imidlertid: gæsten ved aftensbordet fortalte indgående, hvordan han med godt resultat havde gennemgået en kur hos Michael Larsen .... den første læge her i Danmark, der efter grundige studier brød med den sædvanlige medicinbehandling og mente at have fundet løsningen på problemet: »sundhed og sygdom« ved at følge naturens egen vej til helbredelse .... så der tændtes et lille håb i fru Katrine: skulle det virkelig være muligt?

Året efter rejste Kristoffer Rasmussen og hans hustru til hovedstaden — *hun* kun med allerstørste besvær — i anledning af en konfirmation, og de besluttede da at opsøge dr. Michael Larsen.

Besøget hos lægen fik afgørende betydning. Den rare doktor forstod at opmuntre den hårdt prøvede fru Katrine, han forklarede ægtefællerne den vegetariske levemåde i al dens enkelhed .... det var fuldstændig nyt for dem .... men resultatet af samtalen med lægen blev, at fru Katrine besluttede at prøve kuren, og virkelig: inden længe indtrådte en mærkbar bedring i helbredstilstanden.

Næste år drog ægtefællerne atter til København — efter aftale med lægen — for at modtage nye direktiver og alt som tiden gik, fik fru Katrine sundhed og arbejdsevne tilbage.

Man begriber, at efter sådanne »beviser« blev vegetarismen en livssag for Kristoffer Rasmussen og hans hustru. Begge var dybt taknemmelige over den næsten mirakuløse helbredelse — og de så i det, de havde oplevet, en Guds tilskikkelse. Derfor besluttede de at skænke alt, hvad de ejede, til gavn for deres lidende medmennesker.

Sagen blev grebet uhyre praktisk an: svage og forældreløse børn, i alt 15 (femten!) fik deres hjem hos Katrine og Kristoffer, som med liv og lyst gik op i dette nye arbejde. Blandt de små patienter var adskillige stærkt lidende af kirtelsygdom og mavebesvær. Læge Michael Larsen førte tilsyn med »kurhjemmet« og gav besked om behandling, alt efter »naturhelbredelsesmetoden«. Kurmidlerne var ikke særlig indviklede: sol, luft, forskellige slags bade — og så diætmaden, væsentligst vandgrød, mælk, grovbrød, frugt og grønsager.

De små patienter viste sig at være særdeles modtagelige »prøvekaniner«; de kom sig simpelthen!

Resultaterne af den nye helbredelsesmetode vakte betydelig opsigt viden om, og interesserede folk kom rejsende langvejs fra for at se og lære. Mange svage og skrøbelige mennesker med kroniske lidelser fattede et svagt håb, idet man — ikke helt uden grund! — drog den slutning, at når disse enkle og »simple« lægemidler bragte *børn* helbredelse, måtte *voksne* vel også kunne få gavn deraf .... Således gik det til, at gårdens gæsteværelse altid var belagt med syge mennesker, *der virkelig blev hjulpet ved naturens egne lægemidler.*

1901 fik en 19-årig svagelig ung pige fra Vendsyssel, Anna Ullerup, plads på gården; hun skulle hjælpe Katrine med at passe de syge — og samtidig selv gennemgå en kur. Hun blev rask og fik siden den livsgerning at føre dette velsignelsesrige arbejde videre helt op til dagen i dag!

Anna er født til denne livsgerning! Med sit milde, fromme sind, sin levende indfølingsevne, sin dybe kærlighed til mennesker og en ufattelig stor arbejdsevne har hun i disse mange år fået lov at øve en enestående indsats for hundreder af lidende kvinder og mænd, som under hendes kærlige omsorg og pleje fik rettet helbredet op og rejste hjem med nyt livsmod.

Bondegården i Gislev blev snart alt for snæver til det voksende arbejde; i 1904 købte man gården »Råstrup«, og i 1917 opførtes et virkeligt kursted lige uden for Svendborg .... på en sydskråning i naturskønne omgivelser; dermed havde man fået tidssvarende forhold — og tillige den skønneste ramme om kurstedets fremtidige virke.

I 1935 giftede Anna sig med Palle Haahr — en tidligere patient fra Tistrup ved Varde, og de to ægtefæller har siden med opofrende energisk arbejdsindsats forbedret, ja, udvidet kurstedet, så det i dag omfatter 6 tønder land jord, hvor ikke alene alle grønsager, som fortæres af kurgæsterne året rundt, dyrkes, men tillige en moderne plantage med 700 velplejede frugttræer, der giver kurstedet en betydelig indtægt hvert år.

De to flittige og uselviske mennesker kan se tilbage på et smukt livsværk; de har med omhu og stor begejstring søgt at efterfølge Råstrup Kursteds fundats: det skal stedse »ledes i kristen ånd og efter vegetariske principper — til Guds ære og menneskers gavn«.

Man skal ikke rejse til Råstrup Kursted for at »spise godt«. Hvad der serveres ved måltiderne, er efter sædvanlige danske madvaner yderst beskedent, og nye gæster, som uden rigtig at vide, hvad de går ind til, sætter sig til bords, kan måske skuffes den første tid. End ikke duften af bof mærker man eller ser så meget som blot skyggen af en røget sild!

Som før nævnt serveres kun vegetarisk mad, altså ren råkost eller *tilberedte* grønsager i forskellige variationer. For dem, der »kender det hele«, er alt såre naturligt og rigtigt .... kan De tænke Dem noget mere lækkert og sundt morgenmåltid end tykmælk med cornflakes og bagefter en skål friskplukkede jordbær og hindbær?

Det må dog siges, at folk, som hjemme er vant til at leve af »kødgryderne«, kan få »overgangsvanskeligheder«, og det sker, at en og anden kurgæst efter et par dages forløb foretrækker at forsvinde ....

Ved måltiderne hersker en lys, glad stemning, og selv om de fleste af de 50—60 gæster er fremmede over for hinanden, falder de dog forbavsende hurtigt til, og vi føler os som een stor familie.

Man spiscer kun tre gange om dagen: let mad — og føler sig særdeles godt tilpas; ingen fristes til at overfylde sig. Ved aftensbordet får vi en varm ret og desuden forskellige rå salater, dog aldrig med mayonnaise! kun med en antydning af olie og citronsaft eller kærnemælk; i øvrigt rugbrød, grahamsbrød, knækbrød, sigtebrød, plantemargarine (ikke smør!), ost, mælk, æblete. Man ser ikke øl, ikke kaffe, dog med een undtagelse: søndag eftermiddag serveres kaffe eller te for dem, der ønsker det.

Tobak og alkohol er — selvfølgelig — bandlyst.

Anna præsiderer ved bordet og læser bordbønnen, idet hun med hjertets oprigtighed siger »Tak for dagligt brød!«

Det sker af og til, at hun under måltidet rejser sig og i munter causerende form giver gæsterne en lille instruktion i sund levemåde, og så er Anna rigtig i sit es! Den lille, slanke skikkelse formelig udstråler energi og velvære. Hvem vil tro, Anna er 77? Det fine, smalle ansigt ligner en ung piges!

Huden er ren, lys og fuldstændig uden rynker; de kloge øjne spiller af liv, mens hun gennem guldbrillerne ser på os .... og ligesom gennemskuer os ....

En ædel, værdig og uanfægtet myndighed præger denne prøvede, livserfarne kvindes personlighed, som hun står dér foran os, gennemglødet af inspiration.

Nu taler hun .... og hun har meget på hjerte; vi føler, hun kæmper for en stor og ædel idé, der har beriget hendes liv.

I jævne ord på uforfalsket jysk, dog med en understrøm af stærk ildhu, fortæller hun, mens de ivrige, levende hænder ved gestikuleren understreger hen-

des fremstilling, om hemmeligheden ved den sunde levemåde, som enhver kan praktisere.

Hun taler os ligefrem til hjerte .... man begriber, hun føler ansvar for os; hendes fortælling anskueliggøres ved masser af beviser fra den mere end 50 års erfaring, hun råder over. Hun samler det hele i denne sætning: »Man lever bedre som vegetar!«

Vi lytter spændte .. ..vi »hypnotiseres« næsten af den lille energiske skikkelse .... hun er jo selv det mest levende bevis på sandheden af hendes ord! Vi føler umiddelbart, at hun har ret — selvfølgelig har hun ret! Et langt livs oplevelser bekræfter det, og selv den mest »stædige« kødspiser må overgive sig og lade sig overbevise: »Vil du blive rask, må du lægge dit liv om og følge naturens orden, den guddommelige lov for skabningen.«

I sådanne inspirerede øjeblikke forstår man det, overlægen på Svendborg sygehus engang sagde om hende: »Anna Haahr har den hellige ild brændende i sig!«

Det sker, hun giver et hib til dem, der i al hemmelighed laver Nescafé på værelset: »Jeg er harm på den fabrikant, der har opfundet pulverkaffen!« siger hun — »for det frister folk til at blive ved med at drikke kaffe. Når man er kommet her på kurstedet for at få hjælp imod årebetændelse eller det høje blodtryk, bør man lade kaffen fare, for ellers kan kuren ikke hjælpe jer....!«

Man har mange gange mødt den indvending, at »det er dyrt at leve af grønsager«; men smilende fortæller hun, at hun af et langt livs erfaring kan bevidne, man lever *bedre* for de samme penge som vegetar end som kødspiser.

Dagen på Råstrup Kursted slutter med aftenandagt. Når gongongen lyder, samles vi i den store dagligstue. Palle, Annas trofaste mand, har dagen lang slidt i gartneri og frugthave; nu efter fyraften, nyvasket, friseret og iført sit »stadstøj«, læser han et Guds ord for os .... han læser langsomt og sindigt, hver sætning får lov at sige det, den skal, og så føjer Palle sine egne tanker til bagefter. Der er stor stilhed i stuen, og vi føler *virkelig andagt*, mens vi lytter til hans i bedste forstand enfoldige, hjertevarme vidnesbyrd, udsprunget af et fromt sind og formet på Palles djærve vestjyske modersmål.

I en bøn takker Palle for dagen og befaler os alle, som skal hvile under dette tag, i Guds varetægt.

Selv de mest »skeptiske« må kapitulere over for Palles vederhæftige fremtræden og ægte kristentro .... den smitter!

Det vil efter denne beskrivelse ikke undre, at kurstedets »atmosfære« betyder lige så meget for gæsterne som den friske luft og den sunde styrkende kost, vi får.

Hvad er det for folk, som kommer til Råstrup Kursted for at hvile og hente sundhed til sjæl og krop? Et broget klientel af håndens og åndens arbejdere sætter hinanden stævne her på dette skønne sted: husmødre, håndværkere, forretningsfolk, kunstnere, arkitekter, skolefolk, præster .... og her kommer venner fra hele Norden.

De fleste gæster kommer med tog eller bus; men parkerede biler uden for huset viser, at nogle kommer i egen vogn. Lige meget: når vi først er inden for spejlglasdøren, gives der ingen forskel. Alle får samme velkomst og nyder samme kærlige pleje; ingen social position giver fortrinsstilling — f. eks. ved spisebordet —, og alle indordner sig villigt under den fælles husorden.

Blandt mere prominente personligheder, som har boet her, kan nævnes højesteretspræsident Thomas Frølund og — måske nyt for adskillige litteraturkendere! — nobelpristageren, digteren Henrik Pontoppidan, der tog ophold her, mens han skrev på en af sine bøger.

Man véd at berette, hvordan Henrik Pontoppidan travede op og ned ad den store pæreallé .... på regnvejrsdage med paraplyen over sig, mens han tænkte og digtede. Når han så havde noget »færdigt«, skred han op på værelset for at sætte pen til papir.

Det var også i denne periode, Pontoppidan (hvad næppe er almindeligt kendt) skænkede 100 kr. til det grundtvigske ungdomsarbejde med den bemærkning, at han følte sig i gæld.

Sidder man og blader i den gamle gæstebog, får man et godt indblik i kurstedets historie, som afspejler sig i kurgæsternes begejstrede afskedsord efter afsluttet ophold.

Man bevæges dybt ved at fornemme den hjertevarme, der strømmer ud fra hver eneste side. Det er som at blade i en »skæbnebog«, hvor åbenhjertige betroelser og rørende vidnesbyrd om, hvad Råstrup Kursted har betydet for disse mennesker, munder ud i dyb og inderlig taknemmelighed for den omsorg, de har mødt her.

Selv de mest kritiske københavnere har set en kristendom i hverdagsdragt, en kærlighedens opfindsomhed og udholdenhed, der aldrig blev træt.

Syge er blevet raske, knækkede viljer rejst op, håbløse og fortvivlede har fået nyt livsmod, og tvivlere har fundet troen.

Her er skønt på alle årstider! Sommerdagene er nok de bedste, fordi der er rig anledning til at bade ved Christiansminde Strand og foretage dejlige udflugter i omegnen .... eller til Turø, Tåsinge, Ærø, Langeland, Danmarks yndigste og mest idylliske landskaber.

Men også i efteråret med naturen klædt i glødende farvepragt, hvor modne æbler i alle haver tynger grenene til jorden på hvert eneste frugttræ, er her dejligt.

Vinteren har sin charme, når Tåsinge-skovene står i deres fine blåsorte silhouet mod den gråtunge himmel, og sneen drysser tæt over øde veje.

Og foråret! Foråret med det gryende liv over mark og have, hvor spæde grønne spirer forkynder, at vinteren dog må vige for lysets magt ....

Et indrammet broderet stykke hænger på væggen i en af karnapstuerne, formentlig skænket af en svensk velynder:

Solglimt i öga
och värma i hjärta
det koster väl föga,
men lindrar all smärta.

Dette vers kan passende stå som motto for denne usædvanlige institution, hvor kærlige mennesker nu i så mange år har gjort en enestående indsats for at lidre smerte og få mistrøstige hjerter til at fange håb.... en beskeden, yderst jævn og dog storslået tjeneste er her øvet i stilhed, til gavn for de enkelte og for hele samfundet!

Anna Ullerup Haahr burde have fortjenstmedaljen i guld — *hun har visselig fortjent den!*

Man må håbe, Råstrup Kursted også i kommende tider må få lov til at øve sin velsignelsesrige gerning for folk af alle samfundsklasser — og i forbindelse dermed sprede oplysning om den naturlige levemådes gunstige indvirkning på helbred og arbejdsevne.

Poul Hansen.

(Efter STREJFTOG i Aarhuus Stiftstidende 18. maj 1960)

Køkkenkrogen

Det er lykkedes redaktionen at knytte den kendte vegetariske husholdningsekspert fru G. Scharling Birch som medarbejder til VT. Vi byder fruen velkommen i køkkenkrogen og håber på et varigt samarbejde.

Vi gør opmærksom på, som vi også tidligere har skrevet, at råkosten af biodynamisk utillavede produkter er det sundeste: for folk med et svagt fordøjelsessystem anbefales råsafter og dampkogte grønsager, men som overgangskost og for gæster, hvor man gerne vil gøre det lidt festligt, kan de mere tillavede retter bruges.

Spidskålspie (6 pers.)

Hertil anvendes en tallerkenfuld brasede (kogte) kartofler, 1 do. brunede løg, 1 do. kogt kål. Disse dele lægges lagvis i et gratinfad og overhældes med en omeletmasse af 4 hele æg, pisket med 8 spsk. mælk. Bages i varm ovn en halv time. Hertil grøn salat.

Blomkål i ovn

2 kogte hoveder skæres i skiver og lægges i gratinfad, lagvis med tykke stegte tomatskiver og hakket persille. Klatter af margarine stikkes imellem. Øverst rasp, salt og hakket persille. Stilles i en varm ovn ca. 20 minutter. Hertil grøn salat.

Franske ærter

1 l bælgede ærter koges i så lidt vand som muligt sammen med 15 friske løg, 2 salathoveder og en dusk persille. Når det hele er mørt, legeres der med 2 æggeblommer udrørt i lidt fløde.

„Internationalt Åndeligt Samvirke"

afholder *i dagene 8.—9.—10.—11. oktober 1960* en konference på International Højskole i Helsingør og indbyder enhver interesseret til at deltage. Emne: RELIGION OG VIDENSKAB.

Pris for fuldt ophold og deltagelse i konferencen kr. 75,00, om ønskes vegetarisk kost. Der vil blive arrangeret udflugter.

Tilmeldelse senest 8.-9. 1960 til *K. M. Jensen*, Kronprinsesse Sofies Vej 17, København F. Telf. Go. 277 x (efter kl. 18,00).

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

Forhandles i ***RÅKOSTDEPOTET****, Gothersgade.*

PROVINSENS

største specialforretning for *RÅKOST, VEGETARKOST, REFORMKOST, URTETHE* m. m. klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco bestillingskort og gratis opskrifter og brochurer tilsendes gerne på forlangende.

Ernst Hansen
etabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt
med medicinsk klinik.

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

Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Husk! at

ØSTERBRO

har fået sin egen specialforretning for VEGETARER.

Stort udvalg i grahamsbrød. — Vi har også et godt udvalg i varer for DIABETIKERE.

SANAFER

Kirsteinsgade 11 (ved Nøjsomhedsvej 4)
Telefon Tria 4239.

Biodynamisk dyrkede grøntsager og frugt
Spiredygtigt korn
Firekorns-kruska
Stort udvalg af koldpressede, uraffinerede spiseolier
Natur-ris (gule)
Frugtsafter og marmelader uden konserveringsmidler
Gelee Royale
Vitaminolie (majs og hvedekimsolie
Majskim
Riskim

Kom til

Råkostdepotet

og få vejledning

Gothersgade 129, København K.
Telefon Central 62

På Mallorca,
Råkostkurstedet
Plaisir d'Arabella,

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Kursøgende modtages hele året. Man kan være fremme på 6—7 tim. m. AERO-LLOYD fra Kbh.-Fly tur/retur + 2 ugers kur m. m. fra d. kr. 795. Skriv efter opl. til Mme *Arabella, Paguera, Mallorca, Spanien,* og vedlæg venl. internat. svarkupon, el. ring til MI 4008, Aero-Lloyd, Kbh.

NAAR DET GÆLDER

BØGER

GAAR DE IKKE FORGÆVES HOS

STRUBES

BOGHANDEL - FORLAG - ANTIKVARIAT - KBH. Ø.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

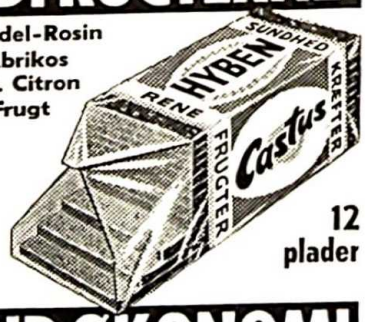
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyre-internat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 8 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., telefon 94 66 95.

Kurstedet »Det hvide Hus«, Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året — Behandling efter lægeordination. Vegetarisk kost og råkost. — *Ruth Idorn,* aut. fysioterapeut. Telf. 134.

SYDFRUGTERNE

Figen-Dadel-Rosin
Sveske-Abrikos
Hyben m. Citron
Blandet Frugt



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

O. A. OLSEN . Malermester

Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

Fauser

VITAQUELL

Solsikkeolie

er en koldpresset, uraffineret olie af høj biologisk værdi på grund af sit store indhold af umættet linolsyre og naturligt E-vitamin.
1 teskefuld hver morgen før maden. Tillige velegnet i køkkenet til kogning, stegning og bagning samt til salater og mayonnaise.

Ds. à 400 g ..... kr. 5.00
Ds. à 800 g ..... kr. 9.50



Generalagentur:

Gønget & Co.

Evanstonevej 12 - Hellerup.

MAANEDENS FAGBOG:

Johs. Tholle:
Det blomstersmykkede hus.
Pris kr. 11,35.

kan bestilles i enhver boghandel

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaards Gade 2,
København V.

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

Værelser, enk. 7 og 8 kr., dobb. 13 og 14 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus.





Biernes vidunderstof

Den lille dråbe med den store virkning. Vil De stråle af livsglæde og energi, gør da som andre, tag hver morgen det af en kendt læge gennemprøvede og anerkendte

tyske Gelée Royale **API-VI-TIN**

kilden til sundhed. Fås uden recept på apoteker. Forlang API-VITIN. Pipetteglas 21 kr. til 20 dages brug. Fås også i drikkeampuller.

Generalagentur: HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39 — København K.
Central 8176 — Palæ 8176

Surkål- Fuldkorns hvederasp - Hel og friskmalet rug, hvede og gule ærter - Hørfrø

Alt bio-dynamisk avlet

Forsendelsesforretningen **BIODAN** v/ Knud Rasmussen, Vølundsvej 15, Aabyhøj, Tlf. Aarhus 5 75 58

Skriv efter pris og prisliste. Surkål og rasp leveres også til forhandlere

Råkosthemmet, Sätofta Höör

i Skånes medelpunkt (1 tim. tågresa från Malmö, tur o. retur c:a 10 kr.). Välkomnar Eder för en tids vila och rekreation. Nu är ferietid, och lämplig plats är Skåne med dess skogar och sjöar och närbelägna slott som medelst bil eller cykel kan erbjuda sköna turer (Cyklar kan hyras). Vi erbjuder Eder ett riktigt råkostbord med någon vegetarisk varm rätt. Biologisk odlade grönsaker. Sköna promenader i Sanatorieskogen. — Ringsjön närbelägen, dio Frostavallen med Skånes Djurpark. Television finnes.

Välkommen. Begär prospekt.

Tel. Bosjökloster *25332.*

Ægte Bi-Honning

Lyng- og blomsterhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

Honning-
DEPOTET

NR. SØGADE 39
Central 8176
Palæ 8176

Trænger De til at slappe af, hente rekreation eller ferie, så tag på

RÅSTRUP KURSTED

Tlf. Svendborg 755.

De herligste omgivelser og skønneste udsigt over Svendborg Sund.
Vegetar- og råkost.

Værelser med rindende vand og altan fra 12—17 kr. pr. døgn.

Sigrid og Walther Jessen.

Dansk Vegetarisk Forening's litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50

Nogle eksemplarer af kommunelæge Mich. Larsens bog »Naturhelbredelse« sælges for 5,00

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

»Stavrby Bondehave«
Middelfart.

Vegetarisk kur - kursus- og feriested - Camping- og vandrehjemsgæster velkomne.

Mazdaznan-kursus ved Margrethe Olsen 31. juli—7. aug. og 24.—31. aug.
Yoga-kursus ved Ejner Møller 25. sept.—2. okt.
Program for efterårs- og juleferie i næste nr.

Ragni og Jens Kristensen.

Besøg restaurant H E L S E
St. Kongensgade 36—38 mezz.
Så vidt muligt
serveres bio-dynamiske varer.

DE JYDSKE VEGETARER
køber nu deres varer i Vejle.
Skriv efter vareliste.
Varer sendes overalt i landet.
VEGETAREN
Dæmningen 38, Vejle. Telf. 4342
Åben 13,30-17,30. Lørdag 9-13.

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger
SKODSBORG PRODUKTER

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen »KWIC-BRU«, appelsin og ananasdrik, urte og gærextrakten »B-VITA«, glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bønnesteg, linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. Wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnøddesmør, fineste veg. margarine »NUTANA«, veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød, Skodsborg kage etc.
Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

Den Sanitære Fødevarefabrik
Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489



Fås også i Råkostdepotet

RÅKOST

skaber sundhed, velvære og øget modstandskraft mod infektioner. Besøg **Råkostkurstedet „HUMLEGAARDEN", Humlebæk,** telefon Espergærde 465. - 100 pct. råkost. - Åbent hele året. - Dagligt lægetilsyn. - Hjemlige forhold. - Moderate priser. - Skriv efter prospekt.

HAR DE TÆNKT PÅ —

at det betaler sig at være afholdende?

Billigere forsikringer er en af fordelene.

Afholdende har færre skader.
Afholdende får lavere præmier i

A-FORSIKRING

gensidigt forsikringsselskab for afholdne
Frydendalsvej 24 - København V.

(Motorforsikringer, ulykkesforsikringer, brandforsikringer, tyveriforsikringer, grundejerforsikringer, familieforsikringer m. v.)

Repræsenteret ved *Henning Sørensen,* Menighedshjemmet, Grenå.
Send mig Deres policer, og De får dem omgående tilbage med tilbud. ½ af min provision tilfalder Dansk Vegetar- & Råkostforening

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI RINGSTED