287

Vegetarisk Tidsskrift



Foto: Krekel-Christensen

I dette nr. bl. a.: Kommende møder - Referat fra Nordisk Helsestævne. - Oprettelse af Nordisk biodynamisk skole ved Bodafors, Sverige. - De livgivende kirtler. - Køkkenkrogen.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

53. årgang
nummer 5
Septbr.-Oktbr. 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.

Helse 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.

Efterårets møder

Tirsdag den 27. september kl. 20 indbyder vi til efterårets første møde i Restaurant Helse, hvor sommerens to store begivenheder: Nordisk Helsestævne i Sæby og IVU-kongressen i Tyskland, vil blive refereret.

Lægesekretær fru Alma Davidsen fortæller om Sæby-stævnet, og bagefter giver *sundhedsplejerske frk. Tove Olsen sine oplevelser fra Tyskland*. Tove Olsen og Niels Nielsen, Norge, var foreningens delegerede til kongressen.

I næste nummer bringer vi en artikel af Niels Nielsen fra kongressen.

☆

Onsdag den 12. oktober kl. 20 har vi den glæde at byde den franske dr. Jacques de Marquette velkommen. Dr. Marquette skal deltage i en konference, som Internationalt Åndeligt Samvirke arrangerer i Helsingør 8.—11. oktober, og dr. Marquette vil, mens han opholder sig i Danmark, tale om: »Hvorledes man kan forebygge kræft, rheumatisme og tuberkulose«. Dr. Marquette taler på engelsk, men Julia Voldan har lovet at tolke.

☆

Tirsdag den 15. november kl. 20 gæster dovepræsten fra Århus os, og vore medlemmer kan glæde sig til at lære hr. Poul Hansen personlig at kende. Vi, der havde den glæde at deltage i Sæby-stævnet, havde en meget stor oplevelse ved at høre denne »sundhedsapostel«.

Pastor Poul Hansens foredrag bærer titlen »Luk op for sundheden og mærk forskellen«.

Alle disse møder foregår i Restaurant HELSE. Entré 1 kr. for medlemmer, 1,50 kr. for ikke-medlemmer.

☆

Vi vil forsøge at holde »åbent hus« til en samtaleaften hver tirsdag i Restaurant HELSE for om muligt at hverve nye, helst yngre medlemmer. Første gang bliver *tirsdag den 4. oktober kl. 20.*

Forsidebilledet forestiller lederen af Helsesanatoriet på Island, Arni Asbjarnarson, samt Jerker Engborg, manden, der skal lede den nye nordiske bio-dynamiske skole ved Bodafors. Begge deltog i Nordisk Helsestævne.

På grund af poststrejken udkommer bladet nogle dage senere end beregnet.

Referat af

Helse-stævnet ved Sæby Søbad

8.—19. august 1960

Ved *Alma Davidsen.*

Helsestævnet ved Sæby Strand blev en stor oplevelse.

Vejrguderne var os meget velvillige, der var kun et par dages regn, og ellers strålende sol, så mange af foredragene kunne holdes i fri luft.

Hver dag begyndte man med øvelser af forskellig art; for de morgenduelige startede Ragni Kristensen med mazdaznan øvelser kl. 7½, derefter var der afspændingsgymnastik ved Rie Rasmussen og Marianne Plass; desuden var der yoga-undervisning ved Anne Kalsø.

Vi havde et par udflugter i strålende sol til Blokhus, Løkken og Skagen pr. bus.

Efter foredragene om aftenen legede vi sanglege, spillede bold eller gik tur i den lille idylliske by.

Der blev fremsat en hel del nye tanker, og for at alle medlemmer kan få del i disse tanker, bringer vi et kort referat af alle foredragene.

Julia Vøldan: Individuel ernæring.

Først talte J. V. om de forskellige systemer: Waerland, Nolfi, Bircher-Benner. Hun omtalte deres mangler og fremhævede især, at intet system kan passe til alle mennesker, enhver må opbygge sin egen, individuelle kostplan, man må gå frem efter sit instinkt og holde sig fra fanatisme af enhevr art. Waerlands kostplan passer bedst for hårdtarbejdende mennesker, ligesom hans lære om 3—4 gange daglig afføring kun passer for folk, som spiser en meget slaggerig kost. J. V. omtalte endvidere havsalt, som indeholder over 50 sporelementer i modsætning til det mest anvendte salt, der kun indeholder klor og natrium. Ligeledes omtaltes boghvede og hirse som gode næringsmidler og specielt soyabønner, fordi det indeholder fuldlødige æggehvidestoffer.

Derefter kom J. V. ind på begreberne Yin og Yang, som jeg — skønt jeg kender begreberne fra kinesisk filosofi — for første gang hørte omtalt i forbindelse med næringsmidler. Næringsmidlerne er enten Yin (udvidende) eller Yang (sammentrækkende), ligesom mennesker kan deles i disse to typer. Og for at bevare eller genoprette ligevægten i blodet, er det nødvendigt, at den sammentrækkende type spiser udvidende fødemidler og omvendt.

Om aftenen begyndte Julia Vøldan med at besvare de spørgsmål, som deltagerne stillede på grundlag af formiddagens foredrag. Derom er ikke så meget at sige, for det blev nærmest stikkende i havsalt, indtil det interessante emne blev afbrudt af fru Vøldan, der nu fortsatte med sit ernæringsforedrag. Hun fortalte, at hun eksperimenterede med at finde frem til en kostplan og til fødemidler, der passer for mennesker af såvel Yin- som Yangtypen, således at man ikke skal behøve at tage hensyn til sin tpye ved sammensætning af sin kostplan. En japansk professor har udarbejdet en liste over Yin- og Yang-fødemidler, men iøvrigt kan man ved hjælp af et pendul finde ud af fødemidlernes polarisering. Man kan også ved en kemisk analyse bestemme blodets surheds-

grad, værdien skal være Ph7 ved ligevægt. En tysk læge har et apparat til dette brug, men det koster ca. 1000 kr. Man kan dog billigere gøre brug af indikatorpapir, hvorved man kan få den tilnærmelsesvise værdi.

Johan Bötrz: Vivisektion og moral:

De fleste ved vel, at hr. Börtz fra Bromma er formand for Nordisk Samfund til bekämpande av plågsama djurforsök, hvis danske formand er pastor Damgård, Esbjerg. Hr. B. gav nogle hårrejsende eksempler på pinefulde dyreforsøg, og nævnte, at selv om de fleste vegetarer kommer ind på denne levevis af sundhedsmæssige grunde, bliver de meget hurtigt fanget af vegetarismens etiske side. Hr. B. henviste til Biblen og kunne ikke forstå, at folk, som kalder sig kristne, virkelig kan mene, at Gud har ladet en del af sine skabninger, dyrene, blive til kun for at de skal lide, og kunne heller ikke indse, at mennesket skal være herre over dyrene, nej, vi er alle lige for Gud.

J. B. understregede flere gange meget tydeligt, at det er mennesket aldeles uværdigt at pine dyrene eller at slagte dem for at spise dem, vi kunne da med lige så god ret spise et medmenneske. Da man endvidere er begyndt at indse, at resultaterne af dyreforsøg ikke uden videre kan overføres til mennesker, er de altså også af videnskabelige grunde ganske omsonst.

J. B. nævnte en bog af den svenske psykiater Povl Bjerre (som også er teolog): Gestaltar och gärningar, hvori forfatteren betegner sin tidligere mening om vivisektion som sit livs sorteste blad. Ligeledes omtales den danske professor Poul Bonnevie, som også er direktør for Hygiejnisk Institut og tidligere har været overlæge ved fabriklægeinstitutionen. Han nævnte i et foredrag for nogle år siden, at det er tåbeligt at tro, at man kan kurere sindalidelser med piller uden at sanere de psykiske forhold. Altså er dyreforsøg også på disse områder omsonst, og til menneskenes psykiske forhold hører også en etisk levevis.

Da man for nogle år siden lovede fra myndighedernes side at lade foretage kontrolbesøg på Karolinska institutets afdeling for dyreforsøg, gjorde man det på den geniale måde, at man dels anvendte folk, som gik ind for forsøgene, dels sørgede man for at anmelde sit besøg forud, således at der kunne opstilles kulisser ligesom i Hitlertidens koncentrationslejre. Engang ledsagede J. B. — forklædt som bonde — en bekendt, hvis kat var blevet stjålet og som havde bragt i erfaring, at hans dyr var havnet på dette sted, til Karolinska for at få katten tilbage. Det lykkedes langt om længe, men manden måtte betale for sin egen kat. Under dette besøg kom J. B. i snak med en dyrepasser, som senere fortalte ham, at den eneste gang, der blev gjort rent hos dyrene, var, når der skulle komme besøg. Manden udtalte ligeledes, at han ikke kunne holde ud at være på stedet mere og snarest ville søge sig noget andet arbejde.

J. B. konkluderede, at vegetarismen både har en sundhedsmæssig og en etisk side, som man ikke må sidde overhørig, og at vi både skal befri dyrene fra at lide og befri menneskene fra at lade dyrene lide.

Rie Rasmussen: Afspænding.

Hun begyndte med at imødegå den almindelige indvending mod undervisning i afspændingslære: at dyr ikke behøver at lære, hvordan de skal bevæge sig, hvorfor så menneskene? Ja, sagde Rie Rasmussen, men vi er ikke dyr, vi har ved hjælp af vor menneskelige hjerne taget teknikken i brug og lever som civili-

serede væsner mod dyrenes naturtilstand. Det er rigtigt, at kyllinger straks ved, hvordan de skal bevæge sig, og negre behøver heller ingen undervisning i, hvordan de skal entre træerne for at plukke frugter, men vi ved ikke medfødt, hvordan vi skal sidde ved en skrivemaskine eller symaskine eller stå ved en drejebænk, for de er tekniske opfindelser. R. R. gav forøvrigt et muntert ekspel på, hvordan ordet afslapning misbruges. I en annonce stod med store bogstaver: Slap af i Deres fritid, og nedenunder stod: Køb et jagtgevær.

R. R. omtalte tre systemer: 1) det tyske Schultz-system, som er en slags modereret yoga, 2) det amerikanske Jacobsens system, som er en vekselvirkning mellem spænding-afslapning samt det nordiske, som går ud på udspænding-afslapning. Hun viste os forkerte og rigtige bevægelser ved gang, sidden og rejsen sig m. m. — Hun omtalte lige, at Hugo Svarrer på Humlegården bruger misteltenindsprøjtninger mod arthrose og har opnået gode resultater dermed.

Rie Rasmussen: Fordøjelse og holdning.

Det var meget tankevækkende. Hun gik ud fra det østrigske system, udarbejdet af dr. Xaver Mayr og videreført af dr. Bartussek, som her i Danmark har holdt en serie foredrag om det. Det er påvist, at vore indre organer arbejder i en bestemt rytme, uanset hvordan vi ellers er, og uanset hvordan vi ellers indretter vor tilværelse. Tyndtarmen, som er et livsvigtigt organ, tømmer sig på 5 timer, og hvis vi spiser oftere, vil det være at sammenligne med en pølse, man bliver ved at stoppe noget i. Så udvider tarmen sig og skubber først op mod mellemgulvet, dernæst nedad mod underlivsorganerne, så man skyder halen bagud og bliver svajrygget og skæv i hoften. Hvis man ville indrette sig efter naturens rytme, skulle man spise kl. 5 — 10 — 15, gå i seng kl. 20. Hvis man spiser senere end kl. 15, når fordøjelsessystemet ikke at bearbejde maden, idet fordøjelsen går i stå kl. 20 og først genoptages kl. 5, hvorfor maden ligger og gører, og det er grunden til, at så mange mennesker vågner ved 4-tiden og er lysvågne, det er en simpel rus, de har, og når den så er forduftet, falder de i en tung søvn kl. 5 og er da næsten ikke til at få liv i, når de skal op for at passe dagens gerning. Man spiser i det hele taget ⅔ mere, end man behøver, det er meget lidt føde, man behøver at indtage. Det er fejlagtigt at tro, at det er nødvendigt for at bevare sin energi, for en hel del af den energi, man forbruger, går netop til fordøjelse af føden, tilberedelse af den og fortæring af den, og den energi kunne man ligesågodt spare, så fik man også mere tid til åndelige sysler.

Konklusionen: al holdning — eller snarere holdningsfejl — stammer fra fordøjelsen.

Lennart Warodell: Aktuelle helseproblemer.

Han er formand for Hälsofrämjande og leder af Kiholm ved Södertälje. Han har været 26 år i hälsorörelsen i Sverige.

Også han understregede stærkt, at der ikke findes een bestemt opskrift for alle mennesker, men at enhver må finde frem til sin personlige levemåde. Og det er ikke nok at putte sund føde i munden, hvis man ikke kan beorbejde den rigtigt. Han sagde, at mennesker, der spiser »forkert mad«, men bevæger sig meget, kan være sundere end de, der spiser »rigtig mad«, men ikke bevæger sig. Waerlandskost (Kruska-grøntsager-kartofler) sgner sig kun i store mængder til

folk med hårdt arbejde, hvis man kun har ringe kalorieforbrug, spiser man på denne kost 2—3 gange for meget.

Waerland har spillet en stor rolle for Hälsorörelsen, men der er meget at rette. Det er forkert, at nogle råkostspisere og vegetarer isolerer sig fra anderledes spisende, man skal væk fra den indstilling, at man bliver et bedre menneske, fordi man lever efter de regler, man anser for sunde. Et nordisk samarbejde ville sikkert give gode impulser.

Der ville være rig afsætning, hvis der fandtes nok biodynamisk dyrkede produkter, men det nytter ikke at lave propaganda, hvis produkterne ikke findes. Ligeledes skal man fremlægge fakta, ikke overspændte postulater. L. W. nævnte, at æggehvidestoffer af fuldlødig art findes i soyabønner, surmælksost, mandler, nødder, så det er en forkert påstand fra ikke-vegetarer at sige, at man ikke kan få lødige næringsmidler på vegetabilsk kost.

På Kiholm har der været 9—10.000 patienter.

Alma Nissen: Erfaringer fra Brandal.

Hun fortalte om sine erfaringer med syge mennesker, endda meget syge. Hun siger, at man skal bruge udskillelsesorganerne hud, nyrer, tarm og lunger til helbredelsesarbejdet. Hun fortalte om kuren og dagens gang på Brandal. Alle patienter begynder med en fastekur, derefter gradvis stigende med urter. Endvidere begyndes dagen med tørbørstning af huden, efterfulgt af varm og kold douche. Og motion efter evne. Selv om en patient kun kan vifte med lillefingeren, skal denne evne udnyttes, for det betyder lige så meget, at patienten får fornemmelsen af at kunne udrette noget og selv kan følge hvert lille fremskridt, thi det animerer til anstrengelse for at nå det næste lille trin på vejen mod helbredelsen. Ligeledes betyder det psykiske klima meget, venlighed og tid til at høre på patienterne indgår derfor som en vigtig del af kuren. Endvidere appetitlig og lystbetonet anretning af maden, den være sig end så ringe og måske kedelig for patienten, lys og blomster på bord eller bakke kvikker op.

A. N. udtalte, at man kan få galdesten til at opløse sig og udskilles ved hjælp af 3 dages faste + 3 aftener et stort glas olivenolie.

Til sidst advarede A. N. mod at spise æg, da de indeholder 80 % cholesterin i blommen, og det gør kræftsvulster også. Dette må vist siges at være en letkøbt sammenligning, men hvem ved, måske har hun ret.

Jerker Engborg: Jorden vor skæbne.

Han har haft en bio-dynamisk skole i Marby og skal nu snart begynde en i Bodafors.

Jorden, forstået som jordkloden, som levende væsen i samklang med makrokosmos og mikrokosmos. Jorden ødelægges med kunstgødning, maskiner og gift. Hvor økonomisk tænkning trænger sig ind på områder, hvor det ikke har hjemme, fører det til katastrofer, men der er en vej ud af miseren, og den vil vi få mere at høre om senere.

Jerker Engborg troede ikke, man skulle give oplysning til folk, som ikke havde behov derfor, for det var at kaste perler for svin. Men man skulle være parat i det øjeblik, en landmand udtaler, at nu har han i 20 år arbejdet med jorden på den og den måde, men resultatet svarer ikke til forventningerne, så nu må han finde andre veje, thi så er han moden derfor. Og man skal ikke

sprede panik, når man ikke kan sætte andet i stedet. Det kan vi nu i teorien, idéen er færdig, men vi er for få. Det er bedre, at den halve snes gårde arbejder støt og roligt i 10 år og ved produkternes kvalitet *beviser*, at der findes bedre veje end kunstgødning og giftige sprøjtemidler. — Hvorledes folk helt kan misforstå sagen, viser en lille sandfærdig historie. En kone kom til Marby og ville købe æbler. J. E. sagde til hende: Ja, disse æbler er ubesprøjtede. Nå, sagde konen, jamen det gør ikke noget, jeg skal blot bruge dem til lidt grød.

J. E. sluttede med at sige, at man skal tænke selv, ikke lytte efter autoriteter, det er vejen frem for kulturen.

Hans Krekel-Christensen: Livets rytmer.

Livets rytmer er i nøje overensstemmelse med naturen. Mennesket er mikrokosmos i forhold til makrokosmos. Der er 4 pulsslag i hvert åndedræt. 72 pulsslag er 18 åndedræt. Menneskets rytme er lig med solens. Solen er 25.920 år om at gennemløbe zodiaken (de 12 huse i dyrekredsen), og mennesket ånder 25.920 gange i døgnet. Hvis mennesket bliver 71 år (støvets år), har det levet 25.920 dage. Bliver mennesket ældre, overlever det sig selv (Adenauer, Syngman Rhee). Adenauer opsøgte paven for at spørge, om denne ville erklære ham for hellig, fordi han var så gammel. Paven sagde, at han var ikke hellig nok. Adenauer kom igen og sagde, at han havde været meget syg og været skindød, så nu måtte han da være hellig nok, hvortil paven svarede, at han kunne da højst erklære A. for skinhellig. Vigtigere end de materielle gerninger, er det åndelige princip. I det øjeblik, bonden opdager det bio-dynamiske princips rigtighed, sker der noget i ham af åndelig natur, og det er det, som giver håb.

Til slut gjorde Jerker Engborg rede for den skole, han tænker at påbegynde på Prinsnäsgård i Bodafors. Han har længe forsøgt at finde det rette sted, men når man virkelig ønsker noget, får man hjælp fra åndelig side, og pludselig gav »tilfældet« ham denne herregård i hænde på lempelige vilkår i nærheden af Linnés fødegård og 9 km fra Get-Hasses virksomhed. Da man i Sverige nu opretter centralskoler, bliver landsbyskolerne ledige, og *kommunen* vil overlade ham en sådan for en symbolsk sum, vil endvidere give tilskud til skolens drift på grund af Get-Hasses velanskrevethed på egnen. En nabo, en rigtig smålandsbonde, har i mange år pr. *intuition* drevet sin gård efter disse principper og er også kendt som rådgiver på egnen. Endvidere er befolkningen i Småland undsluppet bagdelene ved den moderne civilisation og er mere i pagt med naturen end andre steder. Det er meningen at gøre skolen til et kulturcentrum af høj standard, og man vil oprette selvstændige gårde rundt om og hjælpe interesserede til at få dem, og så i fællesskab have maskiner og salgsapparat. Men man mangler penge. J. E. oplæste breve med tilbud om hjælp, ofte fra folk i små kår. En bondekone havde altid drømt om bio-dynamisk landbrug, men var blevet grint ud af sin mand, så tav hun, men glædede sig nu til, at hendes 14-årige datter skulle blive elev på skolen, thi »Guds mølle maler langsomt«, som hun skrev.

Julia Voldan: Usynlige stråler.

Hun nævnte en bog af professor Eugen Matthias: Die Strahlen des Menschen, ligeledes nævnte hun dr. Hinrich (opfinderen af radar), som har opfundet et apparat til at måle udstrålinger fra mennesker og vækster. . .

Kvinder er sædvanligvis negativ strålende i venstre arm, positive i højre, mænd omvendt, ligesom kvinder sædvanligvis er negativt polariseret, mænd positivt. (Der *er* altså undtagelser). Dårlige ægteskaber skyldes, at to ens poler er kommet sammen. Hvis man har kendskab til disse ting, kan man dog forebygge større kalamiteter ved f. eks. at holde ferie hver for sig, for i denne pause at blive opladet igen. Ligeledes bør to ens polariserede mennesker ikke sove ved siden af hinanden, da den stærkeste da vil tage kraften fra den svageste, hvorimod det vil virke opladende på begge, hvis man er forskelligt polariserede. Derfor bør man heller ikke lade børn sove sammen med gamle m ennesker, da den gamle vil tage kraften fra den unge. Heller ikke syge samme nmed sunde. Og husk så: Til den største forside, hører den største bagside, udlagt: det menneske, der har de bedste egenskaber, vil også have store fejl, medens midtergruppen hverken har særligt store fejl eller gode sider. Vi er tilbøjelige til kun at se de dårlige, ikke de gode sid er. Tanker er elektriske udstrålinger. Negative tanker rammer den, det går ud over; man har eksempler på, at folk er døde af kritik og sladder, i hvert fald blevet syge.

Ernæringsmidlers udstråling kan prøves med pendul (bedst af plexiglas). For søg med ost, som skulle være sammentrækkende, viste, at den var udvidende. Ved nærmere undersøgelser viste det sig, at der var kommet salperter i osten. Altså gælder det om at modarbejde giftstoffer i maden, da det totalt ændrer næringsmidlernes karakter. Vi kan ikke blive helt sunde, før jorden er sund. Det vigtigste, der er sket i vor bevægelse, er oprettelsen af Jerker Engborgs skole. Så længe jorden ikke er ligevægtig, er det nok bedre at koge grøntsagerne. De samme grøntsager kan være skiftevis udvidende og sammentrækkende, efter den jord, de har vokset i.

Der findes skadelige jordudstrålinger. Mange sygdomme skyldes, at man sover ovenpå sådanne. Mange kræft- og hjertesyge bliver bedre, når deres seng flyttes. Der findes en kasse, som kan neutralisere dem ligesom en kobbertråd om livet neutraliserer dem, glasfødder under sengen er også godt .

De radioaktive udstrålinger kan påvises i vort hår efter regnvejr og på vore selvlysende ure.

Blodets udstråling kan fanges af pendulet, og sygdomme påvises i een blod-dråbe. En dame, der havde uregelmæssige blødninger, blev rask ved at få den udvidende føde, hun som sammentrækkende tpye trængte til, og samtidig blev hendes blod ligevægtigt.

J. V. har påvist, at destilleret vand er udvidende, medens Axel O. Hansens »atomvand« er sammentrækkende, så han *har* altså ret i sin påstand om, at det ikke er almindeligt vand, men tilsat stoffer.

Postevandet i Allerød er mest ligevægtigt om onsdagen, dagen efter er det udvidende, hvorefter det atter mere og mere nærmer sig ligevægtstilstanden. Det viste sig ved undersøgelse af forholdet, at der hver torsdag ble vtilsat klor.

Ragni Kristensen: Hvad er Mazdaznan.

Det er et østerlandsk ord, som betyder mestertanke eller mestrende tanke. Det er ingen forening, man melder sig ind i eller ud af, men en bevægelse, som folk i alle lande tilslutter sig ved blot at følge dens bud. Zarathustra er grundlæggeren, i hvert fald den, som forbandt teori og praksis. Findes i renkultur hos parserne endnu. Vort gode ord, vor gode tanke, vor gode handling må være i harmoni

med os selv. Det siges, at Zarathustra gav os hveden ved forædle ris, byg og majs. Ragni Kristensen havde for et års tid siden haft besøg af en parser, han bar en skjorte med en lille lomme foran, den var til de gode gerninger for at mindes Zarathustra. Der lever mange tilhængere i Indiens klostre. Til et sådant kloster kom et ægtepar med deres lille dreng, Otto Hanisch, og bad, om han kunne blive helbredt, thi han var meget syg. Dette påtog man sig på den betingelse, at han forblev der, til han var voksen. Man gik ind derpå. Drengen blev helbredt og rejste som voksen rundt i verden for at udbrede læren.

Der er 3 områder, hvorigennem man kan udvikle sig. 1) åndedrættet. 2) Ernæringen. Der er ikke to ens mennesker, derfor kan man ikke opstille een bestemt kostplan, der passer til alle. Ens befindende må afgøre det. Kvinder skal spise kanel og hindbær, mænd muskat og brombær.

Spis *aldrig* hvidt mel, hvidt sukker, hvidt salt.

Slå *intet* ihjel.

Sig *nej* til vivisektion, vaccination, blodtransfusioner, indsprøjtninger, gift i maden og jorden.

Brug *aldrig* aluminium.

3) Kirtler med intern sekretion (epifysen, hypofysen, skjoldbruskkirtlen, thymus, binyrer og endelig kønskirtlerne, hvori al kraft samles. Mazdaznanøvelserne virker specielt på disse kirtler med intern sekretion.

Når en mand og en kvinde *ønsker* et barn, foretager de en bevidst undfangelse, moderen koncentrerer sig om sit barn i graviditeten. Vi vælger ikke børnene, de vælger os, de lader sig føde dér, hvor de har de bedste udviklingsmuligheder. Afslå ved fødslen narkose og indsprøjtninger, fød selv dit barn. Klip ikke straks navlesnoren over, men vent til pulsationen hører op, der vil da vise sig et punkt, hvor blodstrømmen deler sig, klip så dér, derved undgås det chok, barnet ellers får. Og giv så barnet modermælk. Komælk er til kalve, ikke til børn. Og undgå at sætte barnet i almindelig skole, de rfindes udmærkede skoler, som tager hensyn til barnets individualitet, f. eks. skoler med Rudolf Stieners tanker (herhjemme Vidarskolen.)

Tænk ikke på det økonomiske, men på det menneskelige. En biodynamisk gård solgte jordbær til naboerne. De blev spurgt, hvorfor de ikke solgte til folk, der var inde på samme linie, for så kunne de få flere penge for produkterne, da der var for få sådanne gårde. De svarede: Men er det da ikke dejligt at kunne give disse uvidende mennesker andel i den dejlige sol gennem disse bær, måske påvirker den efterhånden deres tanker og gør dem vidende.

Mazdaznanfolkene hilser hinanden, når de mødes, ved at løfte venstre hånd i vejret og sige »Solskin i hjertet«. Man skal ikke anerkende nogen fjende, men kaste alt negativt væk.

Mazdaznan anerkender alle religioner, man skal ikke puttes i bås. En protestant skal leve som protestant, en jøde som jøde, en buddhist som buddhist o.s.v. Derfor modtager man ved Mazdaznanmøder børn af enhver religion til en art velsignelse. I bevægelsens emblem er farven rød for det materielle, blå for det spirituelle, gul for det intellekutelle.

R. K. fortalte derefter lidt om Staurby bondehave ved Middelfart, som hun og hendes mand er ved at gøre til et samlingssted for folk af alle åndelige bevægelser, der vil blive kursus af forskellig slags, og naturligvis er kosten vegetarisk.

Poul Hansen: Hold dig ung.

Pastor Poul Hansen, døvepræsten fra Århus, fortalte, at han som barn og ung havde lidt meget af eczem og asthma, som h an forgæves forsøgte alle mulige metoder imod. Først da han som selvstændigt tænkende kom under vejr med kostens betydning, og derfor blev vegetar, lykkedes det at blive rask. Han erklærede dog, at det — i hvert fald i hans hjem — var svært at gennemføre 100%, fordi der var voksne børn i hjemmet, som ikke ønskede at leve udelukkende vegetarisk, og, som pastor Hansen meget rigtigt sagde, er det vigtigere ikke at jage sine børn og deres venner hjemmefra, end fanatisk at holde på gennemførelsen af noget, som de endnu ikke er modne til. Men selv gennemfører han det så vidt muligt, også når han er til møder, der er altid noget at tage af på et bord. Han fortalte morsomt om et større møde, hvor han havde et helt fad rå reven hvidkål for sig selv, så dér fik han da mad nok. — Han udtalte, at det er en skandale, at vore idrætsfolk faktisk er færdige i 35-års alderen, ovenikøbet da man med stor undren engang konstaterede, at et mesterskab blev vundet af en løber, som var vegetar. Dog betyder det lige så meget at holde sig ung åndeligt, men det følger som regel med en vegetarisk levevis. Man bør også være uafhængig af stimulanser, og dem trænger man forøvrigt ikke til, når man lever vegetarisk. —

Pastor Hansen omtalte en overlæge på Esbjerg sanatorium, der engang forsøgte at indføre Gerson-diæten, men blev overfuset og gjort til grin, så det endte med, at han tog livet af sig af skuffelse over, at folk ikke ville lytte til sundhedsråd, men fremture med alskens gift. Der mangler i Danmark, sagde P. H. videre, et virkeligt oplysningsarbejde om sund levevis fra autoriteterne, for mange menneskers forkerte levevis skyldes simpelthen dumhed, stupiditet, åndeligt mørke, gamle vaner, overleveringer. — P. H. nævnte fodbold- og andre sportskampe, som kun kunne have nogen værdi, hvis man deltog aktivt, men absolut kun virkede fordummende på alle de tusinder, der sad med åben mund og glanede, for bagefter at sige: »Og så ska' vi ha' en bajer«. Endvidere gik pastor Hansen imod alle arter rationaliseringssystemer som skadelige for sundheden. Og han omtalte, at slagterierne brugte 1¼ mill. kr. alene på reklamen »Gris på gaflen« og nu vil investere 7 mill. kr. på en lærlingeskole for slagteriindustrien. Hvilket spild af penge, og man skulle tro, vi befandt os i oldtiden. — Han omtalte dog som noget glædeligt,atalle grønthandlere i Århus nu havde farvestrålende og belærende plakater ophængt for at vise folk, at grøntsager holder sygdomme borte. Nogle sygekasser har også i Jylland hængt dem op. Pastor Hansen sagde derpå: Du er så ung som dit kredsløb, du er så gammel som din forkalkning. Han omtalte, aatdr. Olesen på badeanstalten København på huden kan føle, hvordan folks helbred er. Det er en kendsgerning, at Niels Bukh's karle, som skulle være eliten af danske unge mænd, næsten alle havde ødemer.

Pastor Hansen sluttede med at slå fast, at harmoni ikke alene opnås ved vegetarisk levevis, men harmoni = åndeligt ståsted + sund levevis.

Desuden hørte vi om fastemarchen fra Göteborg—Stockholm, som Gunnar Agerlin havde deltaget i 1954 og lykkeligt gennemførte trods en opbrudt meniskskade i knæet, der ovenikøbet blev helbredt, sandsynligvis fordi bruskskiven blev slidt væk, altså det samme, der sker ved den sædvanligt foretagne operation.

Vi hørte om Sæbys historie af en »indfødt«. Hr. Gyllensvärd fortalte om det sunkne ørige, Atlantis. Husholdningslærerinde fru Agnes Petersen gav opskrifter

på vegetariske retter, Aase Bang og Johanne Bull spillede dejlig dansk og norsk musik på klaver for os, og endelig diskuterede man nordisk samarbejde en hel aften.

Om aftenen, ak den sidste aften, var der arrangeret forskellig underholdning af alle nationer, med sang, musik, optræden og en lille sketch. Blandt andet var et kor af svenske børn i funktion. Stævnet sluttede med en dybfølt tak til lederne, som havde lagt et stort arbejde i at gøre det så godt som muligt.

Som konklusion kan man vel sige, at stævnet var meget vellykket, der var kun små skønhedsfejl, som er lette at rette til næste gang. Og det var meget glædeligt at konstatere, at alle talere, ja, vel også alle deltagere, var enige om, at vi ikke er bedre mennesker, fordi vi lever vegetarisk. Ligeledes bør vi huske, at een kostplan ikke passer for alle mennesker, og at intet fødemiddel er tilstrækkeligt, hvis det spises i årevis. Og at man iøvrigt bør nå frem til at lade sit instinkt afgøre, hvad der er godt for en selv at spise.

Da alle deltagerne var enige med Jerker Engborg og Hasse i, at det altoverskyggende problem er at få jorden sund igen for vore efterkommere, blev man enig om at sende overskuddet fra stævnet til den skole, som disse to kæmper nu arbejder på at få oprettet. Beløbet, kr. 774,05, blev sendt til dem, og vi har modtaget følgende:

Bodafors, 30. august 1960.

Kære Else, Ric og Julia!

Da I tre jo er de nye nordiske stævners mødre (for dette var jo bare det første!), sender jeg på Jerker Engborgs og egne vegne først en tak for, at vi blev så venligt modtaget på stævnet, at man ville lytte til, hvad vi havde at sige, og dernæst siger jeg tak for postchecken på 774,05 danske kroner, stævnets overskud, som jeg i dag modtog gennem Else.

Jeg ringede straks og bad Jerker føje beløbet til den stadig hurtigt voksende sum, som gode pionerer sender os. Jerker og jeg er jo »fædre« til skolen, og vi har samme valgsprog som Frederik den Syvende og jordemødrenes fagforening: »Folkets kærlighed, vor styrke«.

Hvad Jerker angår, som trækker det tunge læs med at stable denne skole på benene, véd jeg, at det rørte hans inderste hjerte, da han hørte, at hele stævneoverskuddet gik til vort skolearbejde.

Vi var kun på stævnet et par dage, og jeg passede på at gå omkring i feriebyen og lytte til stemningen, og jeg fik det indtryk, at der var to mænd, som havde sat den stærkeste farve på stævnet; begge var svenskere, begge var hårfagre, den ene hvid, den anden sort — det var kæmperne Johan Bortz og Jerker Engborg.

Jeg tror, at tilslutningen til, hvad disse to mænd kæmper for, var 100 pct., og i hvert fald hvad angår Jerker, tror jeg, det lykkedes ham at gøre os alle klar over, at vi er i færd med at begå *modermord*, d. v. s. vi er alle, alle som køber en dåse kunstgødede ærter, medvirkende til at dræbe vor fælles moder, *Jorden!*

Alle som én sluttede op bag Jerker; jeg véd, at han ikke kan takke hver enkelt, men han lader sikkert snart høre fra sig.

Mødet blev en stærk appel til hele menneskeheden om at slutte op bag de kræfter, der tager vare på og vil bringe lægedom til vor forgiftede og hensyg-

nende Moder Jord. Skolen, der skal uddanne soldater og stridsmænd i Mikaels kamp mod Dragen, er også skolen, der skal uddanne talsmænd for vor fælles sag.

Vegetarismen står i dag ved en korsvej. Man kan ikke længere gøre propaganda for grønsager som sund kost, da kød og fisk i dag er den mindst forfalskede føde, der findes, og vi kan ikke længere påstå, at vegetarisk kost er en etisk, æstetisk og »ren« kost, da hvert eneste brød, hver eneste gulerod, hvert æble sandsynligvis har et eller flere højere eller lavere dyrs langsomme og smertefyldte død på sin samvittighed. Hareungen, fasankyllingen, pindsvinefamilien, der fik sprøjtevædske eller giftigt pudder i øjnene, så disse rådnede bort.... Ja, det hjælper ikke at benægte det; vi kan ikke flygte fra vor medskyldighed i de ordløse skabningers angstskrig, smertensskrig og dødsskrig derude i marker, haver og frugtplantager.

Så længe vi ikke købestrejker, så længe vi ikke forlanger garanterede biodynamiske produkter over disken, er vi hyklere, selv om vi nok så meget har betalt vor årsafgift til dyrebeskyttelsesforeningen eller Vegetarisk Forening.

Men det er ikke nok, at vi forlanger biodynamiske varer. Købmanden kan svare: Vær venlig at sige mig, hvor jeg kan få dem, så skal De få dem i morgen!

Gartneren, som pudrer med gift, irriteres ikke af vor kritik. Han vil svare: Jeg skal øjeblikkelig holde op med at bruge gift, bare De vil give os *noget i stedet.*

Jerker Engborg — glem aldrig det navn — har nu påtaget sig den meget vanskelige opgave at uddanne gartnere og bønder i vore nordiske lande. Send ungdommen til ham, men send frem for alt økonomisk støtte til den forskning, som i nogle år har fundet sted i den nordiske forskningsrings laboratorium.

Hestene, der vil trække, findes — giv dem seler og plov!

Stævnet i Säby viste en stærk vilje til at bryde den onde cirkel, dødens trædemølle, vi alle er kommet ind i. Ved fælles hjælp kan vi komme ud af den, og hjælpen strømmer nu ind fra alle sider. Måtte den aldrig ophøre, før den dag kommer, da vi kan folde vore hænder over det daglige brød, vidende, at nu er det fyldt med himlens og jordens kræfter. Da skal vi forstå, at brødet kan være værd at folde hænderne over, da skal himmelkræfterne optages i vor krop, og vi skal blive noget mere end fanatiske sundhedsdyrkere.

Rie Rasmussens myndige ord til os, der var med på dette minderige stævne, var en mening til os alle om at tage skeen i den anden hånd.

Vor helse og syndhedsdyrkelse skal få sin eftermodning, vi skal herefter søge en føde, som styrker ikke bare vor krop, *men nærer menneskeånden*, at vi atter kan udføre stordåd.

Rie, Else, Julia, vi skal ikke takke hverandre. At gøre sin pligt skal ingen takkes for, men jeg udnævner jer hermed højtideligt til skjoldmøer i Jerkers armé, som jo dermed er Mikaels armé.

Vi mødes på tinge igen, og da skal vi allerede være et godt stykke på vej, men da skal vore tropper være mangedoblede.

Skjoldmøerne Else, Rie og Julia og deres lille tapre, sikkert voksende skare! Vær hilset fra fosterbrødrene *Hasse og Jerker.*

Else B. Nielsen modtager gerne små eller store beløb til *Nordisk bio-dynamisk skole.*

De livgivende kirtler

(Med tilladelse af forfatterinden Annemarie Lund).

Religion, astrologi, okkultisme og naturhelbredelse er emner, der altid har interesseret og ofte er blevet behandlet. De er gamle som menneskeheden selv, men er alligevel forblevet »mystiske«.

Jeg vil gerne i dette og følgende kapitler føre læserne ind i en verden, der logisk og klart forener disse fire emner til ét samlet hele, udgående fra den samme kraftkilde.

Vi vil begynde med det, vi kender bedst, mennesket selv, og det de færreste har fået en logisk, intelligent og naturlig forklaring på: naturhelbredelse.

For dem, der vil studere kemi, anatomi o. s. v., findes en masse faglitteratur; her vil jeg forsøge at undgå latinske benævnelser og forklare tingene populært, så enhver kan forstå dem.

En menneskekrop består af knogler, muskler, væv, organer og en masse vædske, plus 6—7 liter blod. Det véd vi alle. Vi véd også, at der ret ofte sker skader, som det er smertefuldt og farligt at få repareret. Hvorfor opstår disse skader »af sig selv«? Hvorfor bliver nogle plaget af gigt, andre af galdesten, og atter andre af menneskets svøbe, kræften?

Det sker altsammen, når *lymfesystemet er i uorden.*

Ethvert menneske har i sin krop et kirtelsystem, bestående af cirka 985 små og store lymfekirtler. De største sidder i hovedet og venstre brysthule. Normalt producerer et voksent menneske mellem 5 og 7 liter lymfevædske pr. døgn.

Denne vædske skal normalt dels gå igennem lymfevenerne (der svarer til blodvenerne), dels gå ud i vævene og forsyne disse med næring.

Lymfevædsken er et energistof: det bruges til *alt.* Til dannelse af nyt blod, til ny hud, nye muskler, ny knoglemarv, til fordøjelse af føden og til at tænke med. Lymfekirtlerne styres af hypofysen og skjoldbruskkirtlen, og lymfen pumpes gennem lymfevenerne af milten, der altså er det samme for lymfevædsken, som hjertet er for blodet.

Der er egentlig to systemer: et, der går i de muskel- og vævlag, der populært sagt ligger inden for skelettet, ligesom forer hjerneskallen, fortsætter under ribbenene, går under bækkenknoglerne, og dækker lårknoglerne inderst inde. Dette system stopper ret tidligt. De inderste muskler strammes og forkalker af mangel på vædske, derefter følger ret hurtigt rynker, hængehage, hængemave o. s. v., simpelthen fordi den overskydende vædske går ud i vævene og udvider den yderste muskulatur. Det vil føre for vidt at give en indgående beskrivelse af de to systemers mange små kredsløb og organernes forsyning. Men enhver kan forstå, at de organer, vi fødes med, umuligt kan bestå resten af livet uden at få næring, og at skaderne opstår, når næringen udebliver.

Selve lymfevædskens konsistens er mangefold. De store kirtler udsondrer allesammen forskellige hormoner eller vædsker. Vi kender spyt-, sved- og sædkirtler, syrekirtlerne i mave og tarm o. s. v., og vi véd, at lymfevædsken dræber bakterier, der kan modstå 300 graders varme. Hvad er da denne vædske, og hvoraf producerer vi den?

Vi producerer den af tre ting — af den ilt, vi indånder, af den vædske, vi drikker, og af den føde, vi indtager.

I dag véd vi alle, at den ilt, vi indånder, indeholder elektromagnetisme. Ellers kunne vi ikke bruge atomet til sprængstof.

Vor lymfevædske er den menneskelige elektromagnetisme, det er den strøm, der får maskineriet til at arbejde, også hjernecellerne, den, der giver os temperatur, holder det hele i gang. Når strømmen kobles fra, »dør« vi.

Det er enkelt og logisk. Uimodsigeligt. Vi har stadigvæk organer, blod o. s. v., når vi har udåndet, kun »varmen« forlader kroppen.

Når en krop er syg, er et kredsløb stoppet. En kirtel blokeret, måske bare af overanstrengte muskler. Energistoffet i det pågældende kredsløb udbrændes, forbruges, og der bliver ikke tilført kredsløbet ny næring. Når lymfevædsken er udbrændt, er vædsken dels fordampet, dels værdiløs. Den kan ikke mere dræbe bakterierne, der er overalt, og det pågældende sted enten forkalker eller betændes. Lymfevædsken forkalker eller stivner meget hurtigt. Et lig bliver fuldkommen stift i løbet af 4—8 timer, når elektromagnetismen har forladt legemet.

Har man nu et middel til at åbne den lukkede kirtel, strømmer det friske bakteriedræbende stof ind i det blokerede kredsløb, og sygdommen forsvinder igen. *Man har midler.* Men ikke altid lige sikre. Der er små 1000 kirtler, alle med forskellige hormoner. En kirtel skal have B-vitamin, en anden måske Cortisone eller Delsortin o. s. v. Samtidig består faren for, at medikamentet er ødelæggende for andre kredsløb, som det passerer før udskiftningen.

Stort set kan det samlede kredsløb forklares som et stort centralvarmeanlæg i kroppen, hvor lymfekapillærerne danner små sikkerhedshaner undervejs, og hvor lymfekarrene er forsynet med klapper, ligesom små ovnspjæld, der altid står vandret i forhold til kroppen.

Når man står op om morgenen, er kredsløbet fyldt med frisk energistof, klapperne står vandret og lukker af, mens man forbruger stoffet. Når man anbringer sig vandret, står klapperne stadig vandret, men altså på langs i lymfeårerne, og det forbrugte stof kan passere åren. Noget fordamper, noget udsondres gennem hudens naturlige fugtighed, og resten går ud, via nyrer, urinveje og tarm. Er produktionen større end forbruget, ophobes den, er produktionen mindre end forbruget, strammes musklerne, hovner op og lukker dermed for det normale gennemløb. Derfor er al overanstrengelse mere eller mindre farlig, alt efter som det er muskler eller livsvigtige organer, det går ud over.

Det vigtigste er altså, dels at få produktion og forbrug til at svare til hinanden, dels at sørge for, at alle kroppens forskellige kredsløb er frie. Begge dele er næsten umuligt i vor moderne tid, da alt er forjaget og pacet op til yderste ydeevne. Derfor er næsten alle plaget af en eller anden skavank, selv lægerne, og hospitalerne er overfyldt i en grad, som man aldrig tidligere har kendt.

Det er den fysiske side, som kan være slem nok. Dertil kommer det rent psykiske.

En hjerne, der er udsat for pres fra lukkede kredsløb i hjernen, kan ikke mere arbejde normalt. Hukommelsescentre, der er lukkede, er intet værd. Døvhed, sløvhed, hidsighed o. s. v. er altsammen følger af, at lymfekredsløbet er lukket i det pågældende center.

Vor psyke er endnu et mysterium for dygtige forskere, der har alle tekniske hjælpemidler til rådighed, og dog burde vi forlængst have udforsket også dette område. Inderne har i årtusinder kendt hemmeligheden derom og sandelig ikke holdt den skjult for dem, der søger. C. W. Leadbeaters bog »The Chakras«

udkom allerede i 1927. Den omhandler *de* store lymfekirtler, der dirigeres af *følelserne*.

Det vil sige, at vor psyke — eller sjæl — udvikles til større elektromagnetisk strømstyrke, i positiv eller negativ retning, alt efter som de positive eller de negative kirtler bruges mest.

Disse kirtler arbejder sammen med de fysisk virkende kirtler, der altid fungerer tosidigt, negativt og positivt i hver sin halvdel af kroppen og altid to, fire eller otte sammen.

Det vil altså i praksis sige, at fysiske skader kan påvirke det psykiske og hæmme os i den sjælelige udvikling, der er formålet med vort ophold her.

(fra »*Psykisk Forum*«).

(Fortsættes i næste nr.).

Idyl i Hornbæk

På en fredelig plet i Hornbæk, nærmere betegnet Lochersvej 12, med plantagen bag og havet foran 10 skridt fra haven, ligger en velholdt og smuk 8-værelsers villa, hvor husets ejer, Walther Claudi, lejer værelser ud — meget gerne til vegetarer, der selv vil lave deres mad. Hygge og harmoni præger dette hus, hvor to smukke og kælne hunde stadig kommer og hilser på én.

Walther Claudi, der selv er vegetar og medlem af vor forening, er farmaceut og har i en årrække selv fremstillet forskellige vegetabilske produkter til forhandling. Vi bliver præsenteret for herlige varer som vegetabilsk margarine, lavet af koldpressede olier, med en smag og farve så fin som det friskeste smør, vegetabilsk sulfosæbe til opvask og finvask, som selv den sarteste hud kan tåle, og som tillige er bakteriedræbende, shampoo, hudcreme, ren solbærsaft og hybensaft med druesukker o. m.

Desuden forhandler Claudi koldpressede olier, gær, Buerlecithin og meget andet.

Vi lytter interesseret til Claudis store viden om ernæring og kemi og ønsker ham al mulig lykke både med handel og udlejning. *E. B. N.*

Vær forsigtig!

Da jeg i min praksis har erfaret, at mange mennesker ukontrolleret tager vitaminer og andre kosttilskud, og at de ved overdosering heraf kan blive endog meget syge, idet det da virker som en gift, hvilket jeg blandt andet har konstateret ved misbrug af dr. Grandels vitamin A-D (var anvendt som salatolie), der ved den rette dosering er et udmærket tilskud, vil jeg henstille til alle at få undersøgt, hvilke tilskud og hvor stor dosis de skal have.

Anna C. Pedersen.

Bio-dynamiske grøntsager

Grønthandler Knudsen, Stubmøllevej 22, har netop været en tur i Jylland nogle dage for at besøge de bio-dynamiske dyrkere og samtidig sikre sig deres herlige afgrøder.

Til eftertanke

Et godt køkken er det bedste og tillige det billigste apotek.

Dr. *Michael Larsen.*

★

Vi forgifter jorden.

Den franske biolog, professor *André Birre*, erklærer, at landbruget er den største giftkonsument og mere og mere i færd med at forgifte hele jorden. Hvert år gives der henimod 400 mill. kr. ud til giftstoffer, der skal bekæmpe ukrudt, insekter o. s. v. Men anvendelsen af disse midler, siger Birre, betyder i virkeligheden en farlig indgriben i *selve skabelsesprocesserne og ødelægger den naturlige ligevægt.*

Giftene trænger ind i insekterne og planterne, i de insektædende fugle og andre dyr, fylder efterhånden jorden, bække og floder og forgifter også livet i vandet. Man bør kunne ane sig til det omfang af ødelæggelser, som en dag vil blive resultatet i naturen.

(Derfor kæmper vi på at åbne de øverste myndigheders øjne og fortælle dem, at der er andre veje at gå, som endnu kan redde jorden fra ødelæggelse. *Red.*).

★

Ifølge »Hälsa«er strålekonservering ikke mere aktuel

og falder mere og mere bort, da forsøgsdyr, som har fået større mængder af strålekonserveret mad at spise, har opvist indre blødninger, sterilitet og andre større skader.

★

Videnskabsmanden G. de la Warr i København.

Fysikeren fra Oxford George de la Warr, som vi har omtalt i de sidste to numre, holdt foredrag lørdag den 3. september for en tætpakket sal i Unitarernes Hus. »Fri Forskning« havde arrangeret mødet, og man fulgte med største interesse den sympatiske, beskedne forskers resultater med et apparat, han har konstrueret, som kan »måle« tankens kraft. Man så blandt andet en potteplantes udstråling; når den stod i en ganske bestemt stilling til antagelig Jordens magnetisme, var udstrålingerne større, men det betinger, at mennesket, der betjener apparatet, skal tænke på planten, ellers sker der ingen reaktion på apparatet. Dette beviser, at tanken har en uendelig kraft. *Vi bør derfor kun sende positive tanker ud om alt og alle.*

Man så desuden billeder af to ens planter, der efter samme tidsrum var vidt forskellige; den ene var stor og frodig; den havde stadig fået besked om at vokse, mens den anden fik besked om ikke at gro.

Man takkede Mr. og Mrs. de la Warr for deres besøg med et langvarigt bifald. Deres eksperimenter åbner unægtelig uanede perspektiver for fremtiden.

★

Spis æbler

Æbler er en fortræffelig og sund spise. Ifølge dr. Bircher Benner indeholder hele æblet med skal og kærnehus: kali, kalcium, magnesia, fosfor, natrium, jern, svovl og kiselsyre. Æblesaften modvirker forrådnelsesbakteriernes uheldige indflydelse på tarmfloraen.

Autoriseret laborant søger et job. Alt har interesse.
Henvendelse Hel. 889 mellem 16—18.

Selvstændig, dygtig vegetarisk dame søges til vegetarisk madlavning i HELSE straks ca. 6 timer daglig. Arbejdstid efter aftale. 4 kr. i timen + kost.

Sunde og velsmagende råkostbakker kan købes i Råkostdepotet. Roma: Øbro 96. Mia Andresen: Palæ 1232 og Birgit og Erik Olsen: 87 35 33 bringer desuden bakkerne rundt.

Køkkenkrogen

Rå hvidkål kan bruges i salater sammen med:

1) Olie, peberrod, rosiner.
2) Olie, purløg.
3) Olie, løg, tomat.
4) Olie, porre.
5) Mayonnaise, karse.
6) Æbler, citron, honning.
7) Olie, hakket grønt.
8) Flødeskum, hakket grønt.
9) Fløde, peberrod.
10) Ymer, hakket grønt.

Grønne bønner med tomat.

6 bundter små grønne bønner skæres i tre dele. I en gryde kommes 12 ituskårne tomater. 50 g margarine, 3 snittede løg. Salt, peber, 1/4 laurbærblad. Når tomaterne er møre, kommes det øvrige i og koges mørt under løg. Hertil løse ris.

Spinatbudding.

1 kg let hakket spinat blandes, mens det er varmt, med 50 g margarine, lidt salt og sukker. 4 hele æg pisket sammen med 2 spskf. fløde tilsættes. En form smøres godt med olie, heri kommes spinaten, som bages i vandbad i ovnen ca. 1 time.

Vendes ud af formen og garneres med glaserede gulerødder og små runde stykker ristede franskbrød belagt med en skive æg og tomat.

Irsk stuvning.

1 lille hvidkålshoved, 3 gulerødder, 6 kartofler, 2 porrer, 6 tomater og 1 kop ærter. Kålen snittes, urterne skæres i skiver, en skefuld margarine eller olie kommes i en gryde, og heri lægges grønsagerne lagvis. Lidt salt og kogende vand tilsættes, eventuelt 1 laurbærblad.

Koges under låg ved svag varme ca. 1 time.

Vi vil anbefale at bruge havsalt i husholdningen, da det indeholder over 50 sporelementer i modsætning til det andet, der kun indeholder klor og natrium.

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 fra medio september til medio marts, evt. længere, men skriv efter oplysninger til Doña *Arabella, Paguera de Mallorca, Spanien*, og vedlæg venligst international svarkupon.
Med SPIES-REJSER, Nørregade 35, tlf. MInerva 3266, kan man være fremme på 5—6 timer. Kbh./Palma t/r + 2 ugers kur m.m. fra d. kr. 755,-, men bestil venligst plads i god tid.

Ved De -

at skønheden kommer indefra? Lad os hjælpe Dem med kosten, så er De sikker på den side af sagen. Vi sender over hele landet. Franco bestillingskort og vareliste sendes gerne. Ordrer over kr. 50,- sendes fragtfrit.

VEGETAREN

Dæmningen 38 - Vejle

Prøv den nye velsmagende vegetabilske

MAJSOL
MARGARINE

fremstillet af koldpressede olier

Eneforh. for Danmark:

Fa. MEDICIDAN
(W. Claudi)
HORNBÆK 682

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

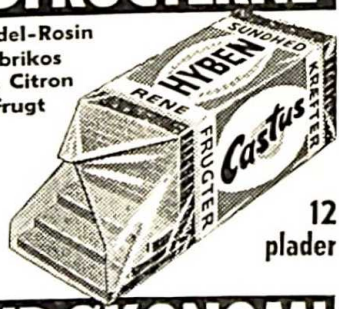
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyre-internat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyr-plagerianmeldelser.
Årskontingent 8 kr., medlems-bladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af inter-natet, Islevdalvej 85, Brh., tele-fon 94 66 95.

Kurstedet »Det hvide Hus«, Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året — Behandling efter lægeordi-nation. Vegetarisk kost og rå-kost. — *Ruth Idorn,* aut. fy-sioterapeut. 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 natur-ligt E-vitamin.
1 teskefuld hver morgen før maden. Tillige velegnet i køk-kenet 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:

Torkil Hansen og *Asger Klovgart: GEORGINER.*

Pris kr. 7,50,

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 prospekt og prisliste. Surkål og rasp leveres også til forhandlere

Hushjælp
søges een gang ugentlig kl. 9—13.
Henv.: *Johansen*, Gersonsvej 81, Telf. Hellerup 4202.

Rigtig ernæring
Og venlig servering
Mad De kan li'
Anretter vi

RAAKOSTBAKKER KAN BESTILLES

Restaurant **ROMA**

Østerbrogade 85 — Lokale udlejes — Telefon Øbro 96

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

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.
Yoga-kursus ved Ejner Møller 25. sept.—2. okt.
Efterårsferien 16.—23. okt.: Rudolf Steiners skoletanker ved Carla Holler og Anna Jørgensen amatørmaling ved Gudrun Leth.
Ragni og Jens Kristensen.

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

Usprøjtede biologisk dyrkede produktuer sælges —

Æbler, pærer, kartofler ormfri gulerødder, rødbeder, selleri, persillerødder, jordskokker, porrer, zittauer, skalotter samt hvede.

JENS P. JENSEN,
»Søvang«, Glamsbjerg.
Telf. Gl. 330, ml. 13-14.

Bio- dynamisk dyrkede grøntsager

Velsmagende gulerøddder, skalotløg, rødløg, rodpersille og skorzonerrødder leveres på bestilling.

P. POULSEN,
Tiufkjær Mark, Viuf
(ved Vejle), tlf. Smidstrup 120.



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.

ÆBLER DIREKTE TIL PRIVATE
GULDMOST 18 fl. *kr. 13,50*
Forlang vor æblebr. **(Tlf. 277)**
Trappergaardens Æblehaver, Kolding

Besøg restaurant HELSE
St. Kongensgade 36—38 mezz.
Så vidt muligt
serveres bio-dynamiske varer.

Støt annoncørerne!
— de støtter os

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI RINGSTED