Vegetarisk Tidsskrift



Parti fra Grønland.

I dette nr. bl. a.: Sunde drikke - Universet og vort legeme - Vaccinationer - Køkkenkrogen - Samtale med naturlæge - I livets tjeneste o. a.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

54. årgang
nummer 1
Januar-Febr. 1961

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 Ric 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.

Både »Roma« og Helse har lukket 25.-26. december samt 1. januar.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Åben kl. 11—14, 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.

Glædeligt nytår!

Vi beder alle vore læsere modtage ønsket om et lyst og lykkeligt nytår, hvor vi håber, der stadig må ske små og store ting til gavn for vor sag.

Vi takker hjerteligt for alle gode kræfters medvirken til det, vi nåede i 1960. Tak for venlige hilsener og positive tanker.

Med de venligste hilsener *Else B. Nielsen.*

★

LÆGERNE TH. FLINDT og S. FEDDERSEN vil tale om:

»*Kostproblemer, levnedsmiddelforringelse og kræften*«

onsdag den 22. kl. 20 i HELSE, St. Kongensgade 36.

Vi vil meget anbefale at komme til denne aften og gøre disse to dygtige lægers bekendtskab. (Læs andet steds i bladet under NATURLÆGER).

★

Onsdag den 15. marts kl. 20 taler sygeplejerske, fru ANNEMARIE LUND om:

»*Ernæringens betydning for kirtelsystemet og den almene sundhed*«.

Fru Annemarie Lund kender vi allerede fra hendes dygtigt skrevne artikler i de sidste 3 numre. Også dette møde finder sted i HELSE.

Alle er velkomne til begge disse møder. Entré som sædvanlig: kr. 1,00 for medlemmer, kr. 1,50 for ikke medlemmer.

★

Vi anmoder venligst medlemmerne om at indbetale årskontingentet på vedlagte blanket.

★

Dr. **WERNER LUDWIG,**

der har et kursted ved den svejtsiske grænse i Tyskland, kommer til Stockholm først i marts for at afholde sit årligt tilbagevendende kursus i afspænding og rigtigt åndedræt. Dersom der er interesse for afholdelse af et tilsvarende kursus her i Danmark i vor nyoprettede *nordiske Helsepension i Humlebæk,* bedes interesserede snarest henvende sig til

Else B. Nielsen eller *Caja Svarrer,* Humlebæk.

Denne nye helsepension, der indviedes ved en smuk fest forleden, hvor flere interesserede læger og sygeplejersker var tilstede, skal til daglig ledes af en sygeplejerske, og det er meningen, at den daglige kostplan skal være lakto-vegetabilsk med urteteer.

Yderligere oplysninger: Humlebæk 326 efter kl. 18.

I livets tjeneste

The Vegetarian Nutritional Research Centre — verdens første af vegetarer ledede næringsfysiologiske laboratorium.

Oversat fra »Vegetarianen« dec. 60 af *Elisabeth Friis.*

»Alle vi, som er samlede til dette møde, og mange andre, som hjælper os, har et fælles mål — bedre føde for et bedre liv —. Vegetarismens pionerer og pionerer fra andre nærbeslægtede bevægelser, som arbejder for en sundere livsførelse, har gjort betydelige indsatser ved at gå i breschen for en friskere, naturligere føde såvel som ved at udtænke nye retter, f. eks. anvende forskellige kornsorter til frokostretter, endog ved at tage initiativ til fremstilling af sådanne fødemidler som nøddepasta og blandinger af frugter og nødder for at erstatte kød. Den omfattende forøgelse af den videnskabelige kundskab om vor føde og vort næringsbehov i de sidste to eller tre decennier stiller nye problemer for os, men giver os også nye muligheder. For at møde disse problemer og få det bedst mulige af disse nye muligheder, må vi arbejde med videnskabelige metoder uden at tabe de idealer af sigte, som er den drivende kraft i vor bevægelse.«

Med ovenstående ord begyndte dr. Frank Wokes sin store indvielsestale, da han den 28. juni 1959 indviede det første af vegetarer grundlagte og ledede videnskabelige forskningslaboratorium. Dette af os alle så længselsfuldt ventede laboratorium er beliggende ved den verdensberømte vegetariske internatskole Stanborough Scool, Watford, Hearts, nogle mil nordvest for London. Alene laboratoriebygningen, som er opført i skolens smukke park, har kostet ca. 150.000 svenske kr.; dertil kommer, at det første udstyr til apparater andrager ca. 20.000 svenske kr. Af de i udstyret indbefattede dyrere specialapparater bør nævnes et fotoelektrisk spektrofotometer til 12.000 svenske kr. Dette betydningsfulde apparat til hurtige kemiske analyser udgør det fysikalisk-kemiske grundlag for bestemmelse af mange forskellige vitaminer. Særlig værdifuldt har dette apparat vist sig at være til løsning af sådanne videnskabelige opgaver, hvortil Royal Society (Det kgl. engelske Videnskabsakademi) yder bidrag. Dette verdens måske fornemste videnskabelige akademi har nemlig autoriseret The Vegetarian Nutritional Research Centre som et af akademiet anbefalet videnskabeligt laboratorium.

— — —

I en særlig betydelig henseende adskiller dette vegetarernes eget videnskabelige næringsforskningslaboratorium sig fra andre laboratorier, som arbejder med lignende opgaver. The Vegetarian Nutritional Research Centre *udfører hele sit arbejde uden dyreeksperimenter,* noget, som blev bestemt allerede ved laboratoriets start, og som er foreskrevet i laboratoriets arbejdsordning. De dage er for længe siden forbi, da vitaminforskning nødvendigvis måtte ske med langvarige opfodringseksperimenter med dyr. Dyr er nu blevet erstattet med indikatorer af forskellig slags, termostatregulerende præcisionsvarmeskabe og spektrofotometere. Dr. Wokes og hans medarbejdere omgiver sig således ikke med hverken rotter eller marsvin, som er så almindeligt på andre næringsfysiologiske laboratorier. De af laboratoriet anvendte fysikalisk-kemiske mikro-

biologiske metoder er nemlig ikke bare humanere end dyreeksperimenter, men også både hurtigere og nøjagtigere.

For at belyse dette kan det f. eks. nævnes, at man til bestemmelse af vitamin B 12 anvender den encellede mikroorganisme Ochromonas malhamensis, som kræver vitamin B 12 for at kunne dyrkes. Gennem disse forsøg kan man fastslå så små mængder af B 12 som en del på 10.000 milliondele af opløsningen. Væksten af nævnte mikroorganisme bestemmes nemlig ved at fastsætte forøgelsen af klorofylindholdet. Derved benytter man sig netop af ovennævnte fotoelektriske spektrofotometer, som måler den grønne farves intensitet ved 675 mu, en af toppene for klorofyllets absorptionsspektrum.

Spektrofotometeren anvendes givetvis kun for at kontrollere renheden og potensen af vitaminopløsninger, med hvilke vegetariske fødemidler experimentalt beriges.

— — —

At et laboratorium af omtalte slags har vigtige og mange arbejdsopgaver behøver vel ikke at fremhæves særligt. Spørgsmålet er vel nærmest det, hvilke af de mange betydelige arbejdsopgaver, som skal gives højeste prioritet! Af pladshensyn skal her kort nævnes et par af dem.

Alt eftersom verdens befolkning forøges, mindskes tilgangen af animalsk æggehvide, og den er allerede nu langt fra tilstrækkelig i Indien og Afrika. Dette er et af verdens betydeligste fødemiddelproblemer og indebærer en alvorlig fare for verdensfreden. Alle forsøg og prøver, som går ud på at lade vegetabilsk æggehvide fuldt ud erstatte animalsk, fortjener derfor al støtte. En hovedopgave for The Vegetarian Nutritional Research Centre er derfor i samarbejde med andre forskere, som arbejder med disse problemer, at fremstille æggehvide af sådant bladgrønt, som ikke uden bearbejdning egner sig som menneskeføde.

En anden lignende opgave er at frembringe urtemælk, som kan erstatte komælk. Mange spædbørn er i deres opvækst allerede i det første leveår henvist til udelukkende at leve af komælk, og børn og unge konsumerer nu mælk i store kvantiteter. Komælk er imidlertid ikke det samme som modermælk, og det har vist sig, at ved overgangen til komælk opstår der ofte astma, diarré, eksem, udslag og lignende allergiske sygdomstilstande, som kan forårsage megen lidelse. Dr. Wokes har nu i samarbejde med forskellige børnehospitalslæger forsøgt at løse dette problem ved at fremstille spædbarnsmad bestående af soya og maltede kornsorter. Ved dette præparat, som således ikke indeholder noget animalsk æggehvide, er også de allergiske sygdomme, som opstod ved overgangen til komælk, forsvundet. Man fandt imidlertid — hvilket man tidligere fastslog på vegan-børn (Vegan kaldes de vegetarer, som modsat lacto-vegetarerne ikke anvender mælk eller mælkeprodukter som ost og tykmælk) — at børn, som blev opfødt på dette vegetabilske mælkeerstatningsmiddel — soya og kornsorter — voksede langsommere end børn, som fik modermælk eller komælk. Dette vil man tilskrive den omstændighed, at urtemælk mangler vitamin B 12.

Næringsforskere i hele verden har prøvet ved forskellige forsøg at få klarhed over betydningen af vitamin B 12 ved oralt, d.v.s. gennem munden, at tilføre dette vitamin og studere vækststeffekten. Resultaterne har været meget modsigende, idet nogle forskere påstår at kunne påvise forbedringer, medens

andre ikke har kunnet påvise nogen forskel på børn, som fik og ikke fik extra vitamin B 12.

Dr. Wokes og hans medarbejdere ved The Vegetarian Nutritional Research Centre har konstateret, at de modsigende resultater måske beror på en forkert metode ved gennemførelsen af dette eksperiment, og at studiet af tilvækstdata er af for ringe værdi, til at man på et tidligt stadium kan fastslå mangel på vitamin B 12 hos børn. En ny metode, som begrundes af den rolle, vitamin B 12 spiller ved kroppens cynnidomsætning, er derfor blevet udarbejdet af dr. Wokes og hans medarbejdere.

Ved eksperiment har man nemlig fundet, at ved store orale doser af den livsnødvendige aminosyre *Tyrosin*, givet efter et døgns faste, stimuleres den endogene cyanidomsætning meget hurtigt, hvilket resulterer i en markeret, men forbigående udtømning af svovlcyanat i urinen. Denne forøgelse var i gennemsnit større hos veganer, hos hvilke et lavt serumniveau af vitamin B 12 indicerede mangel på dette vitamin. Den nævnte metode kan derfor anvendes for at fastslå mangel på vitamin B 12 på et tidligt stadium hos børn, inden en sådan mangel har nået at påvirke væksten. Tyrosin — svovlcyanat metoden — kan også vise sig værdifuld ved studiet af visse nervøse sygdomme og ved studiet af forbindelsen mellem rygning og lungecancer, hvor den endogene cyanidomsætning synes at spille en betydelig rolle.

Spørgsmålet om vitamin B 12 er således i øjeblikket laboratoriets store forskningsområde, om hvilket man nu helt koncentrerer sig. Dette spørgsmål er af central betydning ikke bare for vegarner — og det vil vi jo alle helst blive — men for alle vegetarer, således også for lactovegetarer. Lactovegetarer får jo i reglen deres behov af vitamin B 12 dækket af mælk og ost, men det har vist sig, at disse fødemidler ikke var helt pålidelige vitamin B 12 kilder, fordi halvdelen af dette vitamin beror på såvel kødernes føde som på, hvorledes mælken og osten behandles og lagres. Såvidt man nu ved, forekommer vitamin B 12 i planteriget udelukkende i forbindelse med visse tangplanter, på hvilke der vokser vitamin B-12-producerende mikroorganismer. Af sådan tang tilvirker befolkningen i Wales et specielt brød (laver bread), af hvilket man så spiser ca. 150 g pr. dag for at få dækket det behov af vitamin B 12, der angives som norm for et voksent menneske, nemlig en milliontedel gram. Dette kan kontrolleres på mennesker, som lider af blodmangel (perniciøs anæmi), hvorved man har opdaget, at den mængde vitamin B 12, som må tilføres, for at man skal holde konstant serumniveau af dette vitamin, sommetider er under 1 milliontedel gram, sommetider stiger til 2 à 3 milliontedel gram.

Det synes, som behovet af vitamin B 12 varierer indenfor vide individuelle grænser. Dertil kommer, at variationer i vitamin B 12-tilførslen udjævnes ved, at dette vitamin dels lagres i vor lever, dels produceres ved symbios med visse tarmbakterier. Problemet bliver imidlertid ikke lettere at overse, hvis man tager i betragtning, at de betingelser, under hvilke vitamin B 12 produceres i vore tarme, og vor evne til at absorbere såvel det producerede som det oralt tilførte vitamin, endnu er temmelig ufuldstændig udforsket. Dette er således baggrunden for, at en del personer synes at være i stand til at klare sig godt med en lav tilførsel af vitamin B 12 sammenlignet med, at den samme tilførsel kan være skæbnesvanger for andre personer. Artificielt fås vitamin B 12 i store mængder som et biprodukt ved streptomycintilvirkningen.

Spørgsmålet er nu, om man skal berige visse vegetabilske produkter, såsom soyamel og fremfor alt nøddepasta, med sådant artificielt vitamin B 12 for blandt andet at sikre veganerne muligheder for at få behovet for dette vitamin dækket.

Hvorfor er nu tilførslen af vitamin B 12 så vigtig? Jo, dette vitamin spiller en afgørende rolle ved omdannelsen af visse aminosyrer til den livsnødvendige aminosyre metionin. Mangel på vitamin B 12 viser sig foruden i blodmangel og i ømhed i mund og tunge også i degeneration i det periferiske nervesystem og i rygraden.

Vi ser således, at de forskningsopgaver, med hvilke The Vegetarian Nutritional Research Centre har givet sig i kast, er højaktuelle for alle mennesker og for os vegetarer i særdeleshed.

— — —

Hvorledes finansieres nu dette forskningsarbejde? Jo, udelukkende ved frivillige gaver. Og lykkeligvis findes der virkelig vegetarer, som vedvarende er beredt til at yde og yde meget til gavn for vore ideer. Det kan måske belyses ved, at alene mrs. Clarence Gasque, IVU's tidligere ordførende, bidrog med 15.000 svenske kr.

Direktør og videnskabelig leder af dette vegetarismens forskningscentrum er som foran nævnt dr. Frank Wokes. Alle de, som stiftede bekendtskab med ham under hans besøg ved IVU-kongresserne i Sigtuna, Paris eller ved sommerens kongres i Tyskland, vil sikkert bevidne, at han er en mand, som besidder den virkelig store videnskabsmands sande adelstegn: en omfattende videnskabelig formåen parret med stor ydmyghed og en værdifuld skønnen på sine medarbejderes arbejdsindsatser. Selv er dr. Wokes vegetar fra fødselen, og hans medarbejdere er ligeledes vegetarer. Foruden dr. Wokes i en årrække har været docent i biokemi ved Londons universitet, har han arbejdet som videnskabelig leder af det store fødevarefirma Ovaltine Co.s laboratorier. Foruden en mængde videnskabelige arbejder og deriblandt en lærebog i biokemi publicerede dr. Wokes under krigen en Peguin-bog »Vor føde, den afgørende faktor«, som blev en virkelig bestseller. Dr. Wokes hele manddomsgerning har således været et arbejde i de opbyggende kræfters — i livets — tjeneste.

I dag ofres der milliarder på forskning, og der findes vist næppe nogle arbejdspladser, hvor arbejdstempoet er så hårdt som på visse videnskabelige laboratorier. Man vil være først, man vil »ligge i spidsen«. Hvad er så opgaverne? De største indsatser gøres i rustningsindustriernes laboratorier for gennem en systematisk målforskning at udfinde nye våben, nye ødelæggelsesredskaber. Men, siger nogle, der forskes jo også i de store lægemiddelfirmaers laboratorier for at lindre nød og lidelse. Dette er rigtigt. Men den drivende kraft — målsætningen — er dog at udfinde nye præparater, hvormed man kan øge foretagendets omsætning og profit.

De midler og ressourcer, som står til deres rådighed, som uegennyttigt vil gøre en indsats for at hjælpe og lindre — en indsats i livets tjeneste — er meget små i forhold til de ressourcer, som de, der arbejder i livsudslettende kræfters tjeneste, disponerer over.

Med de mindste tilførsler arbejder dog de, som vil hjælpe menneskene at løse deres livsførelsesproblem, de, som vil hjælpe menneskene i vort såkaldte kultursamfund at leve et sygdomsforebyggende liv — et sundhedsliv — på højeste

etiske niveau. En sådan forskning giver ingen gevinst i klingende mønt, den forøger ikke aktieselskabsudbytte, og resultatet kan derfor ikke aflæses på børsens kurslister. De, som egner sig til sådanne opgaver, er kun en skare pionerer, som har et ideelt livssyn, der har overbevist dem om, at intet skænker et menneske en sådan tilfredsstillelse som en indsats for de positive, de livsbevarende kræfter — en indsats i livets tjeneste. I forreste række i denne pionerskare står dr. Frank Wokes og hans medarbejdere ved The Vegetarian Nutritional Research Centre. *A. K.*

Uddrag af dr. Marquettes foredrag

onsdag den 12.-10.-60

Dr. Marquette begyndte med at sige, at vi først skal søge Guds rige, så skal alle disse ting (det skønne og gode i livet) gives os i tilgift. Livet er, som vi fortjener at få det.

Dr. Marquette har været vegetar i 55 år og har hverken smagt kød eller fisk.

Foruden cancer har vi mange andre sygdomme at kæmpe imod, og dr. Marquette redegjorde for forholdene (ud fra en cancer-rapport) i Indien, Irland, Ægypten, hvor statistikken for mange år tilbage (allerede 1910) viste, at cancer var stærkt udbredt hos den velsituerede del af befolkningen, der levede som de velstående englændere, mens den fattige del af befolkningen, der ikke spiste kød, ingen cancer havde. Rapporterne fra de tre forskellige lande viste det samme resultat, og forsikringsselskaberne i England havde lavere kontingent for vegetarer, højere for kødspisere.

Dr. Marquette omtalte McCarrisons arbejde i Indien og Hunza-stammen — det lykkelige folk uden sygdomme og tårer. Dr. Marquette levede sammen med Gandhi, som siger: »Det højeste, man kan nå i livet, er høj moral!« Gør ingen skade på noget levende væsen.

Dr. Marquette har i Frankrig startet de første ungdomslejre i verden samt vegetarklubber over hele Frankrig. Efter krigen samlede dr. Marquette ungdom fra Tyskland og Frankrig og andre lande for at modvirke det had, der var mellem Tyskland og Frankrig. En englænder har videreført denne gode idé, og herhjemme har vi i Gilleleje haft en ungdomslejr.

Før krigen var der 43 vegetarrestauranter i Paris — efter krigen er indtruffet en sørgelig tilbagegang; nu er der igen mere liv i bevægelsen, men der findes dog endnu kun 3—4 restauranter.

Dr. Marquette talte smukt og indtrængende til os og sagde blandt andet, at for at komme op af den grøft, vi er faldet i, må vi se på livet med nye øjne, lave en ny livsmåde, forandre vore livsvaner for at få lykke og sundhed. Er vi syge, har vi levet livet på en måde, som er modsat sundhedens krav, og dr. Marquette sluttede, som han begyndte, med at sige: »Søg først Guds rige, og alle disse ting — fred, lykke, skønhed — gives jer i tilgift!«

Jeg tror, vi alle følte os vel efter samværet med denne skønne og gode mand, som trods sine 73 år var så strålende. Man siger til sig selv: Der skulle være flere mænd af hans slags. *Tove Olsen.*

SUNDE DRIKKE

— saft af frugt og grønsager

Ved sunde drikke forstår man drikke, som er tillavet af friske, ikke giftbesprøjtede eller konserverede frugter og grønsager. Det meste af det, der fås på flasker og i dåser, er kemikaliebehandlet for at kunne holde sig i længere tid under vekslende temperaturer, hvorved vitaminindholdet forringes.

Der kendes over 40 vitaminer, men i almindelighed regnes der med vitaminerne A—E, som findes i næsten alle frugter og grønsager, sammen med de lige så vigtige mineralstoffer: Jern, jod, kalcium, kalium, kisel, fosfor, klor, fluor, mangan, svovl og natrium. De findes ikke i lige store mængder, og det er derfor vigtigt at variere med de forskellige frugter og grønsager.

Frugtsaft er især virkningsfuld, når den drikkes fastende om morgenen, idet den hjælper til at neutralisere gifte og rense fordøjelseskanalen samt stimulere de kirtler, som har med fordøjelsen at gøre. Særlig god er her æble- og appelsinsaft. Man kan også blande flere safter sammen, det gælder navnlig safter af grønne blade som f. eks. salat, dild, persille, brændenælde, løvetand o. a. samt de forskellige rodurter, som smager bedst i blandinger.

Det største udbytte af saft får man enten ved at drikke i små slurke eller spise den med ske, da det er så vigtigt, at al føde bliver spytblandet.

Ved tilberedning af grønsagssafter må de grønne blade enten hakkes i persillehakker eller i hakkemaskine, kommes i en skål med så meget koldt vand, at de er godt dækket, stå og trække under låg i 10 min., afsies og blandes evt. med anden saft af rodurter. Kan også afvrides i et osteklæde.

Har man ikke en saftpresser, må rodurter som guletrødder, selleri, rødbeder o. a. først finrives og derefter kommes i vand ligesom de grønne blade eller afvrides.

Agurkesaft, blandet med 3 dele gulerodsaft, virker drivende på giftstoffer i organismen.

Ananassaft nydes ren eller blandet med ganske lidt citronsaft.

Appelsinsaft er en af de bedste frugtsafter for børn; småbørn kan — allerede ved 3 ugersalderen — tåle 1 tsk. om dagen fortyndet med lige så meget kogt vand. 1 dl saft er tilstrækkelig til en voksens daglige C-vitaminbehov. Den er blodrensende og stimulerende.

Blommesaft fortyndes enten med saft af melon eller vand. Indeholder B_2-vitaminer. Brug ikke mirabeller og gule blommer.

Brombærsaft fortyndes enten med æblesaft eller vand, er meget rig på jern.

Brændenældesaft blandes ½ med gulerodsaft. Brændenældesaft er rig på kalk og mange andre mineralstoffer og er derfor særlig værdifuld for børn, som kan få et dagligt tilskud fra 6 mdr.s alderen. Plukkes med handsker på og kun topskuddene af planter, som står i sol.

Blåbærsaft nydes ren. Har stort indhold af A- og C-vitaminer.

Citronsaft opspædes med lige så meget vand og sødes med honning. Har et meget højt indhold af C-vitamin.

Grapefrugtsaft er stimulerende ved hjernearbejde.

Grønkålsaft blandes med ½ gulerodsaft og ⅓ sellerisaft. Grønkålen burde være et dagligt næringsmiddel om vinteren, da den har et meget stort indhold af A-, B- og Cvitaminer, kalk og jern.

Gulerodsaft er ligesom grønkålsaften et af vore værdifuldeste næringsmidler; drikkes ren eller kombineret med andre grønsagssafter.

Gulerod-Agurkesaft i forholdet 3—1 virker uddrivende på alle sygdomsstoffer.

Gulerod-kålsaft i forholdet 3—1 er god ved mave- og tarmlidelser.

Gulerod-mælkebøttesaft i forholdet 3—1 ved galde-, lever- og fordøjelsesforstyrrelser.

Gulerod-persillesaft i forholdet 3—1 ved nyre- og galdelidelser, rheumatisme.

Gulerod-rødbedesaft i forholdet 3—2 er meget stimulerende, og et af de bedste universalmidler ved de fleste sygdomme.

Gulerod-salatsaft i forholdet 2—3 er velgørende for nerverne, forøger derfor den mentale virkning.

Gulerod-sellerisaft i forholdet 1—1 er stimulerende ved nervesvækkelse.

Gulerod-tomatsaft er virksom ved *skjoldbruskkirtellidelser.*

Jordskokkesaft er meget kiselholdig og letfordøjelig. Kisel giver stærke tænder, negle og blankt hår.

Hindbær-jordbær-kirsebærsaft virker styrkende ved det store indhold af jern. Nydes rene, blandede eller opspædt med vand.

Hybensaft har det største C-vitaminindhold af alle frugter. De males, trækker i vand, afsies og sødes med lidt honning.

Hyldebærsaft. ½ saft, ½ kogt varmt vand, 7 spsk. citronsaft, 1 barnesk. honning. Er lindrende ved forkølelser.

Melonsaft sammen med ⅓ ribs- og ⅓ solbærsaft giver en velsmagende og styrkende drik.

Pæresaft er rig på naturligt, letfordøjeligt sukker, har A-, B- og C-vitaminer. Er god ved svag fordøjelse.

Solbærsaft har et meget højt indhold af C-vitamin og jern.

Stikkelsbærsaft virker stærkt alkalisk, derfor god ved syreoverskud i organismen.

Tomatsaft indeholder meget jern, men nogle mennesker er overfølsomme for garvesyren.

Tyttebærsaft. ½ saft, ½ vand, 1 barnesk. honning, meget stimulerende.

Æblesaft er en dejlig drik alene og sammen med grapefrugt. Æblesaften indvirker på tarmfloraen, modvirker forrådnelsesbakteriernes uheldige indflydelse og er derfor også et virksomt middel ved tarminfektion hos spædbørn.

Ønskes de rene, friske frugtsafter sødere, er honning det bedste at søde med. Honningen kan blødgøres ved at sættes i vandbad, men ikke i kogende vand, da den mister værdi ved for stærk opvarmning.

Anna C. Pedersen.

Med tilladelse af *Annemarie Lund.*

UNIVERSET — og vort legeme

IV.

I de foregående kapitler har læserne hørt lidt om den menneskelige organisme, det elektro-magnetiske lymfesystem, der regulerer sundhedstilstanden, vedligeholdelsen af sundheden via lymfekirtelsystemet og helbredelsen af sygdomme, også via lymfesystemet.

Vi har også lige »strejfet« atomerne, der udgør ursubstansen i alt levendes ernæring og er nu nået dertil, at vi må se på *astrologien* og på vort solsystems indflydelse på menneskets fysik og psyke.

Før jeg begynder denne oversigt vil jeg gerne bemærke, at jeg er så absolut nybegynder i astrologiens kæmpe-verden. Min viden på dette felt skylder jeg vor store mester på astrologiens og religionens område, Ove Rosmon. Allerede i 1926 skrev han *Astrologi og Symbolik, Astrologi og Evangelium,* og i 1934 udkom *Esoterisk Astrologi og Symbolik.* Hvis atomforskerne *ikke* har læst disse bøger, er det *ikke* derfra, deres viden stammer. Min viden *gør,* og uden denne hjælp havde jeg ikke kunnet få »mønstret« til at passe.

Ethvert tænkende menneske har vel haft tanken: »Hvorfor lever vi?« Hvorfor »dør« vi? Hvad er der efter »døden«? Er alt tilfældigheder?

Når man har fundet brikkerne, der får mønstret til at samles i eet stort billede, kan man give svarene. Og *astrologien* er een af de store brikker.

Videnskaben siger, at alt er atomer. Det turde være uimodsigeligt. Men når der nu på vores gode, gamle jord findes så mange forskellige ting, såsom mineraler, planter, dyr, mennesker o.s.v., så turde det også være uimodsigeligt, at der må være enten mange slags atomer eller mange slags atomspaltninger og sammensætninger af disse spaltninger. Hvordan går det så til? Det sker, stadig ifølge videnskaben, efter forskellige fysiske love. Vi stryger de mange dyre, videnskabelige udtryk og finder ud af, at det *kan* forklares, så enhver forstår det.

Vi må nødvendigvis rammes af stråler fra de andre planeter, ligesom solens stråler rammer os. Disse udstrålinger kan vi ikke *se,* men det er bevisligt, at de er der, også at de er forskellige. Vort atoms grunddele er 7. Der er 7 planeter, hvis udstrålinger rammer os.

Solen, Jupiter, Mars, Månen, Merkur, Saturn og Venus.

Kunne det så ikke være nærliggende at mene, at det er disse syv forskellige elektro-magnetiske udstrålinger, der sammen med jordens magnetisme danner det jordiske atom og dermed urstoffet for alt jordisk?

Hvis det er rigtigt, har vi svarene på så mange af de gåder, menneskeheden har gættet på, siden tanken opstod.

Vi ved, at *Månen* skaber ebbe og flod. Også, at det er den samme naturkraft, der gør, at vore lunger arbejder ved udvidelse og sammendragning. Hvorfor skulle så kun den ene planet have en virkning på os? *Solen* kan vi heller ikke undvære. Vi bliver nok en dag *alle* overbevist om, at ingen af dem kan undværes.

Ifølge *astrologien* dannes solspektrets farver, som vi ser i regnbuen, af pla-

neternes udstrålinger. Jupiter sender de rubinrøde, Mars orange, Månen gule, Merkur blå, Saturn violette, Solen indigo og Venus de grønne farver.

Ifølge ældgamle *indiske* og *ægyptiske* lærebøger dannes den menneskelige psyke igennem 7 store kirtler, der hver for sig trækker udstrålinger fra een af de syv planeter til sig.

Ifølge *clairvoyante,* uafhængige af hinanden og fra alle verdensdele, ses spektrets farver udstråle som den menneskelige aura, netop fra disse kirtler.

Ifølge *videnskaben* har vi ikke nogen udødelig sjæl, vi lever af luft, vand og mad, dør, hvis vi *ikke* får det, og dør altså alligevel, *selvom* vi får det. Hvorfor vi får sygdomme, og hvorfor nogen har mere modstandskraft end andre, giver videnskaben en lige så fyldestgørende forklaring på. Vi holder os til det *ikke-videnskabelige* og følger sporet op.

Solens stråler kan vi se og mærke. Vi ved, at hvor de falder lodret, er de *varmest.* Altså: mest strømførende.

Overfører vi det til de andre planeters udstrålinger, får vi altså skrå stråler med lavt molekyleantal og lodrette med stærke.

Det vil igen sige, at vi ligesom kan dele strålefrekvenserne ind. F. eks. kalde de forskellige lag 10 — 15 — 20 — 25 — 30 o.s.v.

På de lave frekvenser dannes tingene af de grove molekyler, højere oppe kommer planeter, dyr og mennesker. Med vore organer trækker vi f. eks. på frekvens 25 de molekyler til os, som *har* frekvens 25. Er organet delvis ødelagt, trækker det f. eks. molekyler *15* til sig, så gi'r det underskud. Tilsætter man så molekyle *10* fra det tilsvarende *plante*-molekyle, rettes underskuddet op Deraf helbredelse med urter og planter.

Ligesom astrologien lærer os, at spektrets farver kommer fra bestemte planeter, lærer den os også, at udstrålingerne rammer bestemte livsvigtige organer. Jupiter: milten (rubinrød), Mars: leveren og galden (orange), Månen: lungerne og maven (gul), Merkur: hjernen og nerverne (blå), Saturn: knoglerne (violet), Solen: hjertet (indigo), Venus: nyrerne, skjoldbruskkirtlen og stemmen (grønt).

Et »mærkeligt« sammentræf er det, at de urter, som lægevidenskaben også bruger, der hjælper på sygdomme i de pågældende organer, rent farvemæssigt passer ind i denne skala.

Uimodsigeligt er det, at der skal forskellige hjælpemidler til, når eet af de livsvigtige organer har »underskud«. Hjertet kan ikke repareres med »levermolekyler«.

At vore livsvigtige organer har et samarbejde med vor *psyke* er sikkert.

Det vil så igen sige, at et menneske, der er født under uheldige udstrålinger, altså lave frekvenser, måske netop parret med andre lave frekvenser fra en anden planet, der nu netop uheldigvis også var ved at »stå op«, får en dårlig start. At hans livsvigtige lever sættes i gang på frekvens 10 og derved slet ikke kan arbejde sig op til at trække molekyle 25 til sig, som den helst skulle have. Det vil det i almindelighed, men han *kan* arbejde den op.

Ingen fødes *tilfældigt,* heller ikke under tilfældige astrologiske forhold, og ingen behøver at gå ud af denne tilværelse med de skavanker, han eller hun kom ind i den med.

Om den psykiske selvhjælp, okkultisme og religion, hører De i de næste artikler. (Fra »Psykisk Forum«).

Vaccinationer

Mange mennesker betvivler værdien af vaccinationen. Vi bringer nogle interessante udtalelser fra »Ny Tid og Vi« af osteopaten dr. *L. Frølund* fra Seattle, som undertegnede også havde den glæde at lære at kende under hans besøg i Danmark i fjor. *E. B. N.*

Grænseløs besmittelse

»Menneskets umenneskelighed over for mennesker får talløse tusinder til at sørge. Robert Burns.

Béchamps, den egentlige opdager af bakterier, skriver: »Bakterier forårsager ikke sygdom, og sera og vacciner kan derfor hverken forebygge eller helbrede sygdom«.

Bakterier er skabt med det formål at ødelægge smuds. De er renovationsmænd, og den medicinske praksis med at sprøjte dem ind i blodet på mennesker er lig middelalderens hekseritualer.

Den ved indsprøjtning unaturligt foretagne indførelse af en eller anden fremmed substans i blodstrømmen, uden at den først er blevet påvirket af fordøjelseskanalen, skaber en *giftig affaldssubstans ... forgiftning.*

Vor Skaber har aldrig haft til hensigt at lade vort blod blive *besmittet,* hvor god meningen end er. Ingen kan både få sine indsprøjtninger og samtidig bevare sin sundhed. Enhver sundhed bliver forandret ved enhver slags indsprøjtning. Den samlede virkning af forskellige indsprøjtninger er stadig ukendt.

Vaccination for at opnå immunitet er ret og slet mytisk ... dens kunstgreb indvirker på alle legemets forsvarskirtler og gør derved legemet *urent,* hvilket er livsfarligt, idet det udsætter det for sygdom, f. eks. for polio. *Ingen vaccine har tjent eller kan tjene noget videnskabeligt formål.*

Vaccinationen er fuldstændig empirisk og blottet for videnskabelig vished. Dette er bevist ved mangelen på enhver lovlig definition deraf og ved dens forsvareres uendelige udflugter fra det ene standpunkt til det andet.

»Scientific American« (april 1955) erklærer: »Ingen menneskelig virussygdom er nogensinde blevet bragt under kontrol af en dræbt virusvaccine«.

Der findes ikke skygge af bevis for, at nogen vaccine nogensinde forebygger nogen som helst sygdom, og der er ingen berettigelse for at løbe de påførte risici. Dødsfald, som sker på grund af medicinsk anstrengelse for at forebygge sygdom, er unaturlige og ved en umiddelbar betragtning unødvendige.

Vaccinationen ignorerer individets moralske og konstitutionelle ret — er en hån mod alle naturlove, hygiejne, moderne kloaksystem, selvbeskyttelse, forgifter nationens blod, svækker de vaccineredes almindelige modstandskraft, idet den ofte permanent ødelægger blodets celleligevægt og kan forårsage en lymfatisk leukæmi med påfølgende død.

Dr. med. *Charles Creighton* (Encyclopedia Britannica) erklærer: »I England døde 1733 nyligt vaccinerede børn af syfilis«. (Ingen ved, hvor mange tusinder der endnu lider af denne frygtelige sygdom. Difterivaccinationer frembringer ofte børnelammelse).

Dr. *L. A. Scheele*, U. S. Public Health Service, meddelte til A. M. A.: »Forholdet mellem udviklingen af antistoffer og beskyttelse mod polio er stadig ukendt.«

Salk-vaccinen antoges at ville mildne polioen. Selv om dette var sandt, og det er det ikke, er dette ikke svaret på poliospørgsmålet. Indtil i dag eksisterer der intet bevis for, at nogen som helst poliovaccine har hindret et eneste barn i at få polio. Ingen vaccine har nogensinde hindret en sygdom, ej heller helbredet nogen sygdom eller nogensinde gjort en sygdom mildere, og vacciner vil heller ikke nogensinde gøre det. Polioen er ikke slået ud og vil ikke blive slået ud af Salk-vaccinen eller af nogen anden laboratoriemæssig sammenblanding.

Vacciner til svin og kvæg må have år af prøver, før de bliver godkendt og autoriserede. Hvis en vaccine til husdyr havde dræbt og lemlæstet så mange svin som Salk-vaccinen mennesker, ville fremstillingen af den være blevet standset uden tøven. Amerika behøver en humanistisk forening til at beskytte mennesker i samme grad, som vi beskytter vore svin. Det ser ud, som om vore sundhedsmyndigheders hovedinteresse har været at beskytte poliopengeafpresningen til et beløb af mange, mange millioner dollars, idet de samtidig så fuldstændig bort fra menneskeliv.

Kopper og andre plager blev udryddet ved renlighed, efter at alle vacciner og sera havde svigtet fuldkomment. Det er nu blevet dokumenteret og offentliggjort, at kopper blot skyldes almindelige væggelus! Renlighed udryddede kopper ved at udrydde væggelus! (Bacteria, Inc.).

Vi opfordrer enhver opfinder af enhver slags poliovaccine, lederne af alle medicinalfabrikker, som fremstiller vacciner, embedsmændene i U.S.A.'s sundhedsministerium, lederne i den amerikanske lægeforening, de ledende embedsmænd inden for skattevæsen, stat og lokale sundhedsmyndigheder såvel som enhver læge, der er parat og villig til at sprøjte såkaldte effektive vacciner ind i uskyldige små børn, til selv først at bevise deres tillid til vaccinen ved under offentlighedens kontrol at lade sig selv vaccinere med et kvantum vaccine, der svarer til deres legemsvægt, således at forholdet mellem vaccinemængde og vægt bliver den samme som ved de børn, man er så ivrig efter at vaccinere.

De menneskeliv, som er blevet ofret, kan ikke få livet tilbage. Blot ét dødsfald — i stedet for mange — burde have været tilstrækkeligt til at standse besmittelsen af et sundt folk.

Der eksisterer ingen kur for sygdom eller måde at forebygge sygdom på, uden at den må gå ud på at ændre de leverancer, som har ført til sygdommen. Et sundt legeme er immunt over for sygdom. Sygdomskim er snarere et produkt af sygdom, end de er årsag til sygdom.

Videnskabsmanden og lægen, dr. med. *William F. Koch* siger: »Indsprøjtning af serum, vaccine, ja, selv af penicillin, har bevirket en afgjort forøgelse af poliotilfældene, mindst med 400 %. Statistikken herover er så overbevisende, at ingen kan benægte det.«

Den 20. sept. 1953 rapporterer WHO's komité: »Bestræbelserne på at kontrollere polio er fuldstændig mislykkedes, og man forkaster enhver storstilet kampagne for intramuskulære indsprøjtninger.«

Opfinderen af denne eller hin vaccine giver ingen garanti for eller forsikring om, at vaccinen ikke vil dræbe Deres barn, så hvorfor skulle De tage en chance.

Er det ikke et faktum, at en af dr. Salk's lærere for nogle år siden fremkom med en poliovaccine? Den blev indsprøjtet i små børn, og mange af dem fik polio og døde. Manden begik da selvmord.

Professor *Yutaka Mukai*, Japan, erklærer: »*Polio forårsages ikke af viris, men i væsentlig grad af den fysiske konstitution. Den ernæring, som skaber sundhed, kan fuldstændig forebygge polio.*«

Vor Skaber lukkede for vor blodstrøm, for at den skulle holdes ren og ubrudt og ikke besmittes.

Dr. *S. A. Mills* definerer polio så korrekt som: »Polio er lammelse forårsaget af giftigt affald — forgiftende på grund af sin virkemåde — affald på grund af sin karakter — lammelse, fordi det er det, den forårsager.«

Børn, som stadig får lov til at indtage søde drikke (især cola) og får oversødede, raffinerede stivelsesholdige fødemidler, er mest udsatte for at få polio. I lande, hvor man lever af mere naturlig føde såsom rå mælk, fuldkornsprodukter o.s.v. og ikke har vore raffinerede, devitaliserede, afmineraliserede fødemidler og søde drikke, er polio ukendt.

Dr. *T. M. Schippel* fra Washington skriver: »Forældre, vær forsigtige! Unddrag Deres børn slik, søde drikke og coca-cola, og børnelammelsen vil gå Deres hus forbi. Husk, at polio ikke smitter — men kommer indefra hos forkælede børn. Der er masser af »abeforretning« deri, når de indsprøjter »abesaft« i helt rene legemer, som vor Gud har skabt.«

Den berømte læge *Harry R. Bybee* siger: »*Min oprigtige mening er, at vaccination er årsag til mere sygdom og lidelse end noget andet, jeg kan nævne.*« — Vaccinerede børn er langt mere udsat for polio end børn, hvis blodstrøm ikke er besmittet.

Dr. *James A. Shannon* fra The National Institute of Health (U. S. Gov't, 23. 6. 55) erklærer: »*Den eneste absolut trygge vaccine er den vaccine, som aldrig bliver brugt.*«

Berlingske Tidende, 19. december 1960:

Vaccination i julegave

I sin månedsberetning advarer amtslæge Kai Hrolv, Randers, mod børnesygdommen kighoste — der i år har en betydelig udbredelse, mener amtslægen —!

Han foreslår familier med børn, at de vælger vaccination som *julegave-idé*.

Som bekendt koster vaccinationen penge, men amtslægen mener, de er godt givet ud.

★

Det er en smart og pågående propaganda, som ligger langt under, hvad en embedslæge kan tillade sig, og som tydeligvis er inficeret af tidens tendens i nedadgående retning.

Bortset fra, at en sådan reklame absolut ikke er flatterende hverken for amtslægen eller lægestanden, så må den antages at være i strid med lægeloven.

Ingeborg Rantzau,
Sammenslutningen af Vaccinations-Modstandere,
Nærum — Tlf. 80 28 67.

★

I forbindelse med ovenstående artikel kan vi meget anbefale pjecen »Vaccination« af Ingeborg Rantzau: den bringer *mange* videnskabsmænds og lægers udtalelser om denne behandling.

★

Fra HÄLSA nr. 12, 1960:

Bort med poliovaccinationen, århundredets største spekulation i godtroenhed. USA's erfaring fra 1959 lyder: 5.000 tilfælde af polio, hvilket er 50 % mere end året forud og mere end dobbelt så mange tilfælde end i 1957, da antallet var det hidtil laveste. Tilfældene øgedes kraftigst blandt børn i alderen 1—2 år.

Eksperters forklaring: den kraftige øgning kan bero på en ny virusart, der skiller sig fra de arter, som »så fremgangsrigt bekæmpes« med Salkvacciner.

Sprøjter, nye virusarter, sprøjter, nye ...

Videnskaben jager sin egen hale.

Naturlæger

Man bliver *så inderlig glad*, når man træffer almindeligt uddannede læger, der delvis eller helt går ind for naturhelbredelsesmetoderne. *I Tyskland findes der mange af den slags læger, men på vore breddegrader er de desværre sjældne.*

En dag i september besøgte sådan en læge Helserestauranten og spurgte efter mig. Det var den islandske læge og meteorolog Björn Jónsson, der har sin særlige historie, idet han først som 54-årig meteorolog begyndte sine lægestudier og på 5½ år tog sin eksamen ved siden af sit arbejde. Dr. J. har fra ganske ung haft et vågent øje for kostens værdi for den almene sundhed, og gennem sine forældre kom han i 1937 i kontakt med deres ven, dr. Jonas Kristjansson, en kendt kirurg i Nord-Island. Dr. K. er fornylig død, 89 år gammel, men han har startet et Helse-sanatorium på Island, hvor der er plads til 80 patienter, der udelukkende behandles med vegetarisk kost og rå fløde, massage, lys, bade fra varme kilder o. a.

Sanatoriet drives stadig på samme måde og er *anerkendt som gigtsanatorium, hvor sygekasserne betaler for patienter, der bliver henvist fra hospitaler som rekonvalescenter.*

Dr. Kristjansson var ven med alle sine samtidige kolleger, der også arbejdede på samme linie. Han besøgte dr. Kellog i USA, Sir Arbuthnot Lane i England, Birchner-Benner i Schweiz, professor Brauche i Tyskland, dr. Hindhede og Kirstine Nolfi i Danmark og senere Åre Waerland i Sverige, og i 1939 grundlagde han den islandske helseforening eller »Naturhelbredelsesforening«, der i dag har ca. 2000 medlemmer.

Dr. Jónsson fortalte ligeledes, at interessen er meget voksende blandt den islandske befolkning for en sundere levevis, og at lægerne er meget vågne for naturhelbredelsesterapien. Grønsagsforbruget er stærkt stigende på Island, og både dr. Jónssons familie og mange andre familier lever udelukkende på laktovegetabilsk kost og klarer sig fortrinligt.

Dr. Jónsson var nu på tilbagerejse fra Tyskland, hvor han havde virket et år på et biologisk kursted i Brückenau. Dette kursted var 2 år gammelt (vi omtalte det i V.T. ved grundlæggelsen). Der var plads til ca. 50 patienter, som

helbredes med Kneipp kure, bindevævsmassage, fastekure, svømmebad med svovlholdigt vand, hømopati samt mineralvand fra 5 forskellige kilder.

Nu skulle dr. Jónsson tilbage til Reykjavik og påbegynde sin lægepraksis, og jeg ønskede ham al mulig lykke med det videre arbejde på Island.

★

Også i Danmark sker der glædeligt nyt i samme retning, idet vi fornylig har lært lægerne Flindt og Feddersen at kende, og som medlemmerne kan stifte bekendtskab med ved deres foredrag den 22. februar. Disse to dygtige læger anvender lakto-vegetabilske diæter, råkostdiæter, biologiske mediciner, massage, lys o. a. *E. B. N.*

Nytårsfesten

Vi var samlet så mange, som restaurant Helse kan rumme (ca. 80 pers.), til nytårsfest for første gang i Helse's lyse og venlige lokaler, hvor flere gerne ville have deltaget.

Efter middagen talte fru Else B. Nielsen om året, der gik, og mindedes vore to afdøde medlemmer, fru Astrid Lassen og hr. Aage Jørgensen.

Hr. Gerner Larsson, som skulle have talt, var blevet angrebet af influenza og var ikke i stand til at komme. I stedet var det lykkedes at få søstrene Danina til at underholde og vise en vidunderlig film fra Assisi. På sin egen hjertevarme måde fortalte frøken Danina så smukt om dette fredfyldte sted, at vi alle ønskede os en tur derned. Efter filmen spillede fru Ankerby på sav så udmærket, at det var en oplevelse at høre, og jeg tror, vi alle gik hjem med et sind fyldt af skønhed. *Tove Olsen.*

Reformkostforening startet i Vejle

En forening til fremme af sund levevis, en reformkostforening, er startet i Vejle. Gennem længere tid har der været tale om, at byen — ligesom København og Odense — burde have en sådan forening til samling af de mennesker, der ønsker at undgå flest mulige af de skadelige kemikalier, som anvendes i den daglige føde.

Ved mødet på Højskolehjemmet gav bankassistent K. Brink en orientering om de ønsker, der fra forskellige sider er fremsat om en forening, og han omtalte de almindeligst anvendte skadelige kemikalier og de følger, overdreven brug af dem kan bringe.

Fra starten er tilmeldt ca. 50 medlemmer fra Vejle og omegn. Til formand valgtes bankassistent K. Brink, Vejle.

Vi ønsker hjertelig til lykke.

Til eftertanke:

Så længe der findes slagtehuse, vil der også findes slagmarker!

Leo Tolstoy.

Æggehvidens kvalitet: Nye FAO-undersøgelser i Afrika viste (iflg. British Medical Journal 8/58), at bomuldsfrømel havde den uhørt høje biologiske værdi af 91 i sammenligning med 67—84 hos kvægets muskelæggehvide. Udprøvet på mennesker (Kwashikorbørn).

Mælkechokolade er mere tandcarisfremmende end alt andet spiseligt. Dertil kommer den 30 %'s nedsættelse af æggehvideudnyttelsen ved 4 %'s kakaotilsætning til ernæringen. Dette er kendsgerninger, som ikke bør tabes af syne.

Fra »Der Vegetarer« ved *N. N.*

Køkkenkrogen

ved *G. Scharling Birch.*

Rå hakket grønkål

i 1) olie, citron og honning, 2) flødeskum, 3) mayonnaise.

Rødbeder

i 1) citron og honning, 2) æbler, citron og honning, 3) peberrod, rosiner, olie og citron.

Fyldte løg.

12 store løg, rasp, 1 æg, lidt mælk, margarine, salt.

Et låg skæres af løgene, som derefter udhules. Indmaden hakkes og brunes, tilsættes rasp, æg og mælk til en fast fars. Smages til med Vitamon og salt. Varmes igennem og fyldes i de udhulede løg, som brunes, dryppes med kogende vand og steges møre ca. 1 time. Hertil brun sauce af skyen og kartofler.

SANAFER *tilbyder:*

SorrentoValnødder	pr. ¼ kg 2,10 kr.	Abrikoser	pr. ¼ kg 1,75 kr.
Hasselnødder	- ¼ - 2,50 -	Fineste dansk honning,	
Store paranødder	- ¼ - 2,80 -	blomster	3,85 -
Søde mandler	- 100 gr 2,75 -	Lyng	4,15 -
Konfektrosiner	- ¼ kg 1,50 -	Ananas, 8-10 skiver	1,85 -
Store calif. svesker	- ¼ - 1,50 -	Fersken, ½ kg	1,98 -

Stor udvalg i bio-dynamisk dyrket frugt og grønsager. Færdig råkost, Grahams- & hvedekimbrød, forskellige slags sundhedste, alle Skodsborgvarer etc.

Velkommen i

SANAFER

Kirsteinsgade 11 (ved Nøjsomhedsvej 4) København Ø.

Telefon Tria 4239.

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

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

Ægte Bi-Honning

Lyng- og blomsterhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.

C. 8176. PA 8176.

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 kendt læge gennemprøvede og anerkendte

tysk Gelè Royale
API-VITIN

Kilden til sundhed. Fås uden recept på apoteker og i medicinaludsalg. Forlang API-VITIN. Pipetteglas. 21 kr. til 20 dages brug. Drikkeampuller. 20 stk. 85.00.

Generalagentur:

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.

C. 8176. PA 8176.

RENGØRINGSHJÆLP daglig eller ugentlig søges til børneinstitution. Kr. 3,50 timen + råkostmåltid.

Henvendelse *Karen Bjørnsby*, Hartmannsvej 23, Hellerup. Tlf. Hel. 7869.

KURSUSSØGENDE UNG PIGE kan få et pænt værelse mod 1½ times daglig husgerning.

Møller,
Tranegårdsvej 16. Hel. 6686

Træffes atter hjemme,

blot ikke fra 12—14 og 18—19.

Sygeplejerske *Anna C. Pedersen*, Merløsevej 15, 2. - Tlf. 60 16 54.

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

Støt annoncørerne!
— de støtter os

Reformforretningen

K. KNUDSEN, Stubmøllevej 22, Kbhvn. SV. - Valby 7251.

Biodynamisk dyrket frugt og grønsager.
Produkter fra den Sanitære Fødevarefabrik.
Spiredygtig korn, surkål og m. m. fra Biodan.
Koldpresset reformolie. Markussens urtete samt Fo-ti-tieng urtete m. m.

Varerne bringes.

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

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

Bio-dynamisk dyrkede gulerødder, rødbeder, selleri, rodpersille, pastinak, porrer, skalotter, peberrod og hvidkål.

NIELS OVERVAD,
Kærby pr. Hald,
Tlf. Skrødstrup 26 Y.

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

Besøg Skodsborg restaurenten

HELSE

Spis sundt.
Bio-dynamiske varer serveres.
Åben mandag—fredag 11—19.
Lørdag lukket. Søndag 11—15.

Veltillavet middag: 2 retter kr. 4,00 samt sunde råkostsalater serveres hele dagen.

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

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

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

ta' cyklen

— det er sundt

Skal De have ny cykel eller trænger den gamle til et eftersyn!
Så tal *med*

Drabæk CLASSENSGADE 49 - ØBRO 7044

Spec. Hamlet & Raleigh

Ægte Bi-Honning

Lyng- og blomster-honning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

Honning-DEPOTET

NR. SØGADE 39
Central 8176
Palæ 8176

»Stavrby Bondehave«
Middelfart.

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

Ragni og Jens Kristensen.

Usprøjtede æbler

fra egen plantage til torvepriser til private.

DALSJØ, Blåbærvej 2
ÆGir 4395

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

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

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat 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



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

Hvorfor ? KAFFE HAG

FORDI denne fortræffelige bønnekaffe er garanteret koffeinfri og

FORDI dette videnskabeligt begrundede fortrin betyder nydelse og velvære specielt for de mange kaffeelskere, som hidtil har måttet resignere på grund af koffeinet i kaffen.

Nyd den gode Kaffe HAG - og sov godt!

Den koffeinfri Kaffe HAG har i over 50 år været et verdenskendt udtryk for nydelse og velvære.



Skænker Dem mere velvære

KAFFE HAG G.m.b.H/Bremen
Depot: Nørre Voldgade 23
København K . MI. 2333

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

MALEREN

Leif Sæther

har faaet

NYT

telefonnummer:

LUNA 51 31,

MAANEDENS FAGBOG:

Eigil Kiær:

STEN OG FLISER.

Pris kr. 5,35.

kan bestilles i enhver boghandel

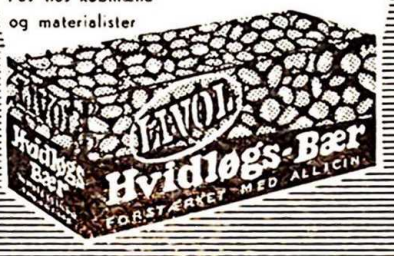
Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaards Gade 2,
København V.

LIVOL

Hvidløgs-bær

giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidløgs bestanddele
Uden smag og lugt. 180 stk. **2.50**
— nok til en måneds forbrug. . . .
Kurpakning med 540 stk. kr . . . 6,50
Fås hos købmænd
og materialister



Fås også i Råkostdepotet

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

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.

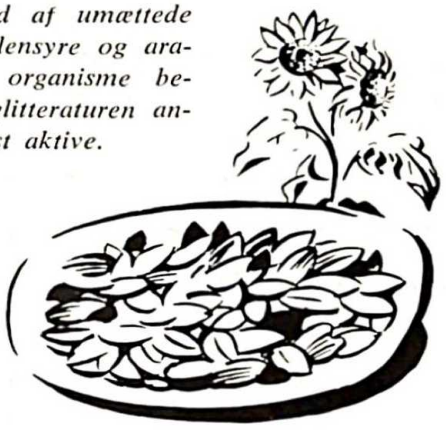


Fauser's VITAQUELL

Solsikkeolie

er en naturren, koldpresset olie, udvundet af bedste kvalitet solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.
Vitaquell Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuld behold. Vitaquell Solsikkeolie er et næringsmiddel, som opfylder de højeste krav.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, fremfor alt linolsyre, linolensyre og arachidonsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Faglitteraturen angiver linolsyre som den biologisk mest aktive.



Linolsyreindholdet i Vitaquell Solsikkeolie andrager 58—62 % af samtlige fedtsyrer. Endvidere indeholdes 0,03—0,07 % naturligt Vitamin E. Linolsyre og Vitamin E er de to stoffer, som regulerer cholesterin- og fedt-æggehvidestofskiftet.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til anvendelse i køkkenet.
Dåser à 800 g kr. 9,50 — dåser à 400 g kr. 5,00
fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

neuform

Fremstilles af
MARGARINEWERK EIDELSTEDT, GEBRÜDER FAUSER
Generalagentur i Danmark:

Cand. pharm. F.F. GØNGET & CO. - HELLERUP

MEDICINAL- OG REFORMKOSTVARER
Kun en gros

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED