Vegetarisk Tidsskrift



Fot. Ragni Kristensen.

I dette nr. bl. a.: Nordisk sommerstævne - Referat af generalforsamlingen - Regnskab - Vegetarpigen Freya Jossé - Engelske vegetar-læger - Tanker om Moder Jord - Den bio-dynamiske skole er i gang.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

54. årgang
nummer 3
Maj-Juni 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. Leder af Helse Restauranten. Pa. 8855.

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

Foreningens kasserer: Lægesekretær, fru Alma Davidsen, Landlystvej 31 E, Hvidovre, tlf. 75 05 64. Postkonto 256 56.

Ansvarshavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift: Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen iøvrigt: Ingeniør J. Danielsen og arkitekt E. Jermiin Frost.

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

Abonnement på bladet kr. 10,00 årligt.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Helse Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Åben mandag—fredag 11—19. Lørdag lukket. Søndag 11—15. Maj-sept. incl. 11—14.

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

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

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Stavrby Bondehave, Middelfart. Campingplads, vandrehjem.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

Nordisk sommerstævne i Lillsved ved Stockholm

Vi har *søndagsudflugt* til Kullen den 28. maj med besøg på *Vita Nova,* som den sympatiske unge dr. med. Erik Essén har startet i Mölle. Det er et smukt og moderne kursted med solrige og stilfulde opholds- og spisestuer. Der er plads til 30 mennesker i Vita Nova, der ligger temmelig højt oppe på bjerget med den skønneste udsigt over Mölle og videre ud over havet. Kosten er ren vegetarisk af usprøjtede produkter, og velkomsten er hjertelig efterfulgt af et glas friskpresset brændenældesaft.

☆

Om det nordiske helsestævne på Lillsved Folkehøjskole, hvor vi håber på en stor tilslutning fra dansk side, kan vi nu meddele følgende: helpension med 2- eller 3-sengs værelse koster sv. kr. 16,00 pr. døgn, på sovesale koster det sv. kr. 12,00. Børn under 12 år betaler halv pris. Campingplads forefindes, og teltafgiften bliver sv. kr. 8,00 for hele ugen. Stævneafgiften bliver sv. kr. 20,00 for medl. i Hälsofrämjandet og sv. kr. 25,00 for ikke medl.

Vi får lejlighed til at knytte og uddybe bekendtskaber. Vi skal samles om Nordens bedste foredragsholdere i helsebevægelsen og under leg, dans og samtaler knytte båndene fastere for det nordiske samarbejde.

Vi håber at blive så mange, så vi kan opnå rabat på en samlet rejse herfra. Ved et deltagerantal på blot 10 er prisen København-Stockholm/retur kr. 104,70. Else B. Nielsen modtager tilmeldinger inden 15. juli.

På gensyn til sommerstævne den 25. juli.

Da arrangementet ikke lå helt fast ved trykningen af V.T., bedes interesserede henvende sig til Else B. Nielsen.

I.V.U. Kongressen i Spanien 1962

Der havde desværre indsneget sig en fejl i sidste V.T. angående kongresafgiften, der bliver ca. 40 kr. og ikke 210 kr. *Red.*

Nyt lederpar på Humlegården

På opfordring har et yngre ægtepar, Rachel og Conrad Andersen, med liv, lyst og friskt humør taget fat på at lede Humlegården videre. I mere end 13 år er de gået 100 % ind for råkost og nu tillige på den måde, at de har afhændet deres gode og sikre levevej for aktivt at sige dr. Nolfi tak, fordi hun gennem Humlegården gav dem tabt sundhed tilbage.

Med det harmoniske ægtepar, der hygger om gæsterne, og dr. Svarres tilsyn har vi de bedste forudsætninger for en lykkelig fremtid på Humlegården med håbet om fuld belægning omtrent hele året, hvilket skulle glæde os alle, der skylder dr. Kirstine Nolfi og hendes mand så uendelig meget for deres oprettelse af stedet og deres utrættelige pionerarbejde for råkostsagen.

E. B. N.

Generalforsamlingen

tirsdag den 25. april i restaurant »Helse«

Der var kun mødt 25 deltagere.

1) Hr. Danielsen valgtes som sædvanlig til dirigent.

Udenfor dagsordenen foreslog hr. Svensson, at generalforsamlingen valgte kassereren. Dirigenten kunne oplyse, at ifølge vore vedtægter skulle kassereren vælges af bestyrelsen.

2) Oplæsning af referat fra sidste generalforsamling.

Formandens beretning.

Som noget af det vigtigste var Skodsborg restaurantens overtagelse af en interesseret kreds, hvor man håbede på et overskud, der skulle virke til gavn for vort arbejde.

Sommerens store begivenhed var det vellykkede »Helsestævne« på Sæby Strand med 150 nordiske deltagere.

Der havde været en række gode foredragsholdere vinteren igennem til ret godt besatte møder.

Bl. a. havde vi haft de to unge vegetarisk interesserede læger Feddersen og Flindt til to foredragsaftener.

Til I.V.U.'s kongres i Hannover havde vi haft 2 deltagere: Frk. Tove Olsen og hr. Niels Nielsen.

3) Kassereren, hr. Ott, aflagde regnskab.

Revisionen havde påtalt, at det var vanskeligt at følge med i den nuværende regnskabsopstilling og foreslog en mere enkel og klar opstilling.

Hr. Ott mente ikke længere at kunne påtage sig kassererens arbejde på grund af manglende tid.

Dirigenten takkede hr. Ott for hans mangeårige arbejde.

4) Formanden blev genvalgt uden opstilling af andre kandidater.

Fru Rubov genvalgtes.

Fru A. Laursen og Rie Rasmussen ønskede ikke genvalg. I stedet valgtes lægesekretær, fru A. Davidsen og arkitekt E. Jermiin Frost.

Suppleanter: Genvalg af hr. Ott og fru Norgran.

Revisorer: Hr. Svensson og hr. Gabe.

5) Ingen indkomne forslag.

6) Fremtidig virksomhed:

Søndag den 28/5 var der planlagt tur til Kullen med besøg på Dr. Essén's nye kursted »Vita Nova«.

Til I.V.U.'s kongres i Spanien i 1962 ville formanden forsøge at få arrangeret en samlet nordisk rejse.

Desuden ville formanden forsøge at få sygekassen til at give tilskud til ophold på vegetariske kursteder.

Formanden håbede, at vi til næste vinter igen kunne komme i gang med studiekredsarbejde.

Dirigenten oplæste nogle statutter vedrørende nordisk samarbejde, udarbejdet af den svenske forenings »Hälsofrämjandet«. Der havde tidligere været forslag om nordisk samarbejde, og hver gang var det fra dansk side blevet fremhævet, at et samarbejde måtte hvile på absolut neutralt grundlag, som kunne

samle alle vegetariske nordiske foreninger. De to svenske advokater Jobson og Gyllensvärd havde nu udarbejdet disse statutter.

Der udspandt sig en ret livlig diskussion, hvor hr. Gabe advarede mod en eventuel indlæggelse i Waerland-bevægelsen. De øvrige debatører gik alle ind for samarbejde, eventuelt med en forenkling af formålsparagraffen.

7) Hr. Hjorth-Moritzsen foreslog som sædvanlig et fælles norsk-dansk blad. Diskussionen om dette emne blev ret langvarig, og der råbtes på afslutning.

Iøvrigt roste hr. Moritzsen redaktionen for det lødige blad, men syntes, vi burde være mere kritiske med hensyn til annoncernes ordlyd.

Herefter sluttede dirigenten generalforsamlingen. *Rie Ras.*

Hvorfor bliver vore børn så store?

REFORM-RUNDSCHAU 3/1959

Oversættelse i uddrag af *Hilde Kunitz.*

I løbet af de sidste to—tre generationer har man tydeligt kunnet iagttage, at udviklingen fra barn til voksen og videre frem sker hurtigere end i tidligere tider, samtidig med at børnene bliver højere og at gennemsnitsvægten forøges. Det kan naturligvis tydes på forskellig måde, men efter undersøgelser, der har stået på gennem årtier, hælder man til den anskuelse, at det har drejet sig om degenerationssymptomer, der bør virke som en advarsel.

Katase-forskergruppen (Osaka) har påvist, at rørknoglernes hurtige vækst er et resultat af overernæring under samtidig mangel på vitalstoffer. Knoglernes struktur bliver løsere, og tendensen går mod den smalbrystede type med blød knoglesubstans (navnlig for kæbernes vedkommende) og med underudviklet uterus. Man fandt samtidig en forøget cellevirksomhed, der kunne lignes ved en ængstelig stræben efter at forebygge kommende skader.

Sandoz fra ARPA-Genf havde konstateret, at den lange slanke type var ved at vinde terræn fremfor vore forfædres mere tætte og robuste type. Hånd i hånd hermed gik en svækkelse af det vegetative system, rygradsskævheder, deformationer af kæbe og gane, tandforfald, slappe sener. Også han fører det tilbage til vitalstofmangel, kombineret med overernæring, navnlig æggehvideoverskud.

McCay-gruppen fra Cornell-Universitetet påviste, at vitalstofrig, men næringsstoffattig føde bremser udviklingstempoet og væksten, samtidig med at modstandskraften mod sygdomme og alderdomsvitaliteten øges. På den måde opnås der en længere livs*dag*.

Til lignende resultater kom også *VISSCHER*-gruppen i Chicago og *Massier*, lederen af Illinois Universitetets børneforskningsklinik.

Disse undersøgelser har man tilsyneladende ikke skænket tilstrækkelig opmærksomhed, men de beskæftiger sig dog i virkeligheden med stofskifte-økonomiens problem, der igen har betydning for det internationale ernæringsproblem. Det gælder jo om at opnå størst mulig ydedygtighed med de mindst mulige fødemængder samt at kunne imødegå de stadig mere fremherskende alderdoms- og slidsymptomer. Pædagogerne har at kæmpe med disharmonien mellem den tidligt indtrædende kønsmodenhed og sene karaktermodenhed.

Dr. rer.oec. *R. Birchner* på det 4. internationale Vitalstof-Konvent.

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Driftsregnskab for 1960.

Konto for kontingenter: Restancer 31.12.60	kr.	1.050,00	
Indgået kontingent pr. 31.12.60	-	7.012,00	
		8062,00	
Minus restancer 1.1.60		1.343,00	kr. 6.719,00

Indtægter.

Mødeoverskud	kr.	22,15	
Renteindtægter	-	237,01	
Diverse indtægter	-	31,00	
Gaver	-	383,18	
Salg af bøger og blade	-	329,50	
Entreindtægter	-	334,00	
Kontaktstævne	-	25,00	
Legater	-	384,00	
Annonceindtægter	-	727,02	2.472,86
			9.191,86

Udgifter.

Konto vedr. bogtryk: saldo 1/1 1961 = beholdning af tryksager	kr.	737,70		
Udgift til tryksager 1960	-	3,873,90		
Skyldig til bogtrykker	-	743,70		
		5.355,30		
Minus beholdning 31.12.60		50,00	5.305,30	
Diverse udgifter			kr. 29,20	
Leje af sal			- 400,00	
Honorar til foredrag			- 227,72	
Avisudklip			- 83,46	
Portoudgifter			- 386,00	
Afgifter (telefonfagbog)			- 20,00	
Filmleje			- 10,00	
Telefonudgifter			- 319,15	
Avispostkontoret			- 728,12	
Rejseudgifter til Int. Veget. Union (2 deltagere) ...			- 400,00	
Forsikring			- 2,50	7.911,45
			Årets overskud:	kr. 1,280,41

Status den 1. januar 1961

Aktiver:		Kr.
Indestående på bankbog 32195 Privatbanken Kvæsth. afd.		10.738,01
Indestående på postgiro-konto nr. 25656		546,09
Kontingentrestancer		1.050,00
Inventar-konto		1.400,00
Beholdning af tryksager		50,00
		13.784,10

Passiver:			Kr.
Skyldig til bogtrykkeren			743,70
Skyldig til kassereren			214,71
Kapital-konto: saldo 1/1 1960		11.545,28	
Div. indtægter iflg. regnskab		9.191,86	
		20.737,14	
Div. udgifter iflg. regnskab		7.911,45	
		12.825,69	12.825,69
		Kr.	13.784,10

København N., den 31. januar 1961. (sign.) *Alb. Ott*, kasserer.

Ovenstående regnskab er revideret af os og fundet i overensstemmelse med bilagene. Beholdningskonti er afstemt af os og beholdningerne fundet tilstede.

København, den 22/4 1961. (sign.) *Grethe Schmidt, John Svensson*, revisorer.

Vi takker hjerteligt for følgende gavebeløb:

Gurli Toft 5,00 kr., Fr. Amorsen 20,00, frk. Danina 20,00, S. Bønsdorff 2,00, Else Ørum Petersen 1,00, Henrik Wagner 5,00, T. Klinting 2,00, Kirsten Bräuner 15,00, Henning Sørensen 3,00, Hans Fokdal 2,00, E. Kofod 6,00, Georg Clausen 5,00, Alfred Christensen 53,00, Ingeborg Remtoft 3,00, Tage Christensen 5,00, frk. A. Nielsen 10,00, Chr. Jacobsen 3,00, T. V. Scheldahl 5,00, F. V. Dragsholm 40,00, Bent Tybjerg 2,00, Fritz Hallgren 3,00, J. P. Alhøj 2,00, Erik Bencke 10,00, Rich. Rasmussen 2,00, Ella Olofsson 5,00, Oluf Egerod 8,50, Johannes Søholm 5,00, Sten Jacobsen 2,00, Fr. Pedersen 3,00, Joh. Jespersen 3,00, Jenny Simonsen 2,00, O. J. Larsen 5,00, Marie Andersen 20,00.

Vigtig meddelelse

For at undgå misforståelser af enhver art gør jeg herved opmærksom på, at det bebudede og ønskede samarbejde med fru Caja Svarrer i Humlebæk ikke blev muligt, da fru Svarrer har forandret sin plan til slankhedskursus med kød og fisk. *Else B. Nielsen.*

Læs her:

UNG AMBASSADÖR I HÄLSA

Som et led i det påtænkte nordiske samarbejde bringer vi nogle artikler på svensk og norsk. Vi håber, læserne vil gøre sig umage, så vi efterhånden kan forstå hinandens sprog. *Red.*

Den framstående trapetsartisten *Freya Jossé,* som den 28. december slutade sitt 12-åriga artisteri genom att bli äkta hemmafru, har varit en nästan lika framstående ambassadör för sund vegetarisk livsföring som hon har varit en framstående artist. Inför förra årets vegatariska världskongress i Hamborg berättade hon om detta, och med det föredraget som grund skriver hon här för HÄLSA om det korståg för vegetarismen som hon på sitt sätt har fört under de gångna 12 åren:

Genom mitt arbete som artist och de därav betingade resorna över hela världen har jag mangå tillfällen att göra reklam för vegetarismen. I de cirkusar och teatrar, mel vilka jag har haft kontrakt och där folk av alla raser och från alla nationer med de mest olika livsføringsvanor och behov har arbetat, har också vegetarismen varit ett kärt samtalsämna. De flesta av dessa människor har aldrig tidigare hört talas om vegetarismen eller också har de en alldeles felaktig föreställning om den. Frukt och grönsaker betraktar de oftast som enbart desserter eller garneringar. Ändå har dessa människor visat ett mycket stort intresse för att få veta mer om vegetarismen och de har lätt blivit stimulerade av mitt exempel att själva försöka med en kostförändring.

Mer övertygande än min teori har väl därvidlag mina dagliga inför deras ögon tillredda och avnjutna måltider varit. Särskilt i länder som Australien, Nya Zealand och Kalifornien kunde också dessa måltider tillredas särskilt omväxlingsrika. Detta gjorde att mina kamrater lättare fick den så viktiga känslan att med den här kosten behöver man *inte* försaka något. Var och en medgav att min kost var mycket aptitligare än den mest raffinerade hotellrättning.

Beviset för att man med en sådan näring »utan animalsk äggvita» som det alltid heter också kan leva frisk och prestationsduglig, ja t.o.m. kan utföra kraftprestationer, detta bevis har jag givit dagligen under mina tio år som artist. Mitt yrke är nämligen förutom det synbart lekfulla framför allt också en mycket ansträngande kroppslig prestation för hvilken jag alltid måsta vara i bästa form. Detta är desto svårare då en artist ju utsätts för nervpåfrestande långa resor och ständiga klimatväxlingar.

Jag kunde verkligen förmå flera av mina kolleger med farliga och ansträngande uppgifter och hos vilka redan uttröttningssymptom började visa sig, att följa mitt exempel. Deras första steg blev att avstå från alkohol och därefter från den rikliga köttkonsumtionen. Till sist lyckades det några, efter flera misslyckade försök, att också undfly nikotinslaveriet. I hur hög grad dessa tre »gifter» har blivit till självklara behov kunde man utläsa av den förvåning sådana personer visade,, når de hörde att jag i hela mitt liv hade levt utan dessa varor och att jag aldrig hade för avsikt att använda dem. Till att börja med skrattade man och forsökte skydda sig bakom löjet. Mina artistiska prestationer, min ständigt jämna hälsa och min alltid glada sinnesstämning verkade dock med tiden.

De flesta människor blir efter sin första kontakt med vegetarismen skrämda därför, att de tror att man vil ta ifrån dem något av deras höga levnadsstandard. Utan den tror de tydligen att de skulle känna sig mycket fattiga.

Jag har tagit det som en uppgift att över mitt yrke rikta allmänhetens uppmärksamhet på en sund, vegetarisk livsföring. För reportrarna understryker jag alltid att det viktigaste for mig personligen för att jag skall kunna utföra mina trapetskonster är att jag lever vegetariskt. Jag har min prestationsförmåga just genom denna livsföring. Vid sådana tillfällen måsta jag dock först alltid förklara begreppet vegetarism närmare, eller rättare sagt rätte deras uppfattning om begreppet. Det råder nämligen fullkomligt felaktiga föreställningar t.o.m. hos intelligenta och högt bildade människor i detta avseende. Överallt har journalister varit särskilt intresserade av mitt säregna fall och nästan glada över att någon gång kunne ge något annat än den gamla vanliga visan. Ofta träffar de mig just vid mitt middagsbord och ser vilken färggrann måltid jag njuter av, ser för första gången att en artist själv bereder sin måltid och hör för första gången att en sådan människa klarar sig helt utan alkohol och nikotin — och utan make-up och andra stjärnattribut.

Jag brukar ange fyra huvudmotiv för vegetarismen:

1. Den gagnar såväl de enskildas som hela samhållets hälsa.
2. Dess stora nationalekonomiska betydelse.
3. Etiska och moraliska skäl.
4. Dess betydelse för världsfreden.

Ofta får jag efter sådana reportage besök av meningsfränder men också av skeptiker och nyfikna, som vil se mig eller tala med mig eller som endast vill övervara en föreställning med anledning av det reportage de har läst. Vid TV-intervjuer vill reportrarna att jag t. ex. biter i grönsaker. Och det gör jag gärna. Mina tänder är helt felfria. Även i varietéer framhåller konferenciéerne ofta världen runt som en specialitet att jag är vegetarian och med mina prestationer också vill visa hållbarheten i detta livsföringsprogram.

Under långa tågresor har jag alltid vegetariska tidskrifter med mig som jag själv läser och som jag skänker bort när jag träffar intresserade. Under sådana resor, då en viss långtrådighet kan breda ut sig, kan medresande vara särskilt mottagliga för ett samtal i denna fråga. Upptakten kan bli den vegetariska tidning jag själv studerar. Många gånger har det hänt att hele kupén till sist har varit med i samtalet och att endera jag själv eller någon medresenär på allvar beklagat när resan har måst avbrytas. Likaså kommer samtalet av sig själv igång vid bjudningarna efter det jag har avböjt kött.

Jag har här bara i korthet velat nämna några av de olika vägar på vilka jag arbetar för att på mitt sätt utbreda kännedomen om vegetarismen. På samma sätt kan var och en av oss i sin krets och efter sin förmåga försöka att utbreda vår idé. Därvid måste man alltid öva den högsta tolerans mot alla »nybörjare» och inte förlora sitt tålamod när åter och åter de allra primitivaste frågor dyker upp. Speord måste man bemöta med största vänlighet för att på det viset söka avspänna en eventuellt upphetsad atmosfär.

Resultatet kommer mycket an på hur långt Du själv kan övertyga genom Din egen hållning, Ditt eget exempel och Ditt eget sunda utseende.

I denna anda önskar jag Er alle en framgångsrik insats för en vegetarisk hälsolivsföring under det nya året — den är för oss alle inte bara är ett levnadssätt utan också en stor uppgift.

☆

Fra norske Vegetaren:

Engelsk lege om sine erfaringer om vegetarisk kosthold.

Dr. Monica Latto, engelsk fødselsspesialist og vegetarisk dietetiker, besøkte fru Solveig Løland på gjennomreise i Stavanger, og »Stavangeren« benyttet anledningen til å intervjue doktoren og her er hennes uttalelser.

Dr. Latto er en meget sjarmerende representant for det vegetariske livssyn, og svarer beredvillig på våre spørsmål.

Hun forteller at hun er 40 år gammel og har 4 barn i alderen 14 til 4 år. Hennes mann er også fødselslege, og sammen driver de en utstrakt praksis i nærheten av London.

Det er etterhvert blitt ganske mange vegetariske leger i England nå, som etter vanlig universitetsutdannelse har tatt et tilleggsstudium, gjerne ved en klinikk i utlandet, t. eks. ved dr. Bircher-Benners vegetariske sanatorium i Sveits, eller ved en av de mange dietetiske skoler som nå også finnes i England, forteller hun.

Både hun og hennes mann har vært vegetarer hele sitt liv, — det er 5 leger i Lattofamilien, alle vegetarer, og om noen få år vil der være 8.

Interessen for vegetarisme i England er stigende — og når selv vanlige ortodokse fødselsleger innrømmer vegetarkostens overlegenhet i den mest krevende periode av en kvinnes liv ved å fraråde sine pasienter kjøttkost under hele svangerskapet fordi fødselen lettes og svangerskapsulemperne innskrenkes til et minimum eller uteblir helt, — skulle beviset for vegetarkostens overlegenhet under alle livsforhold herved være den logiske konsekvens, hevder doktoren meget bestemt. Selv har hun og hennes mann ofte gleden av at pasienter, som spiste vanlig kost før svangerskapet, fortsetter med ren vegetarkost også etter fødselen av hensyn til det økte både fysiske og psykiske velværet.

De sykdommer som vegetarlegene oftest blir stillet overfor er gjerne sykdommer som vanlig medisinsk behandling har avstedkommet liten eller ingen bedring, — t. eks.:

Hjertekarsykdommer, gikt og reumatisme, allergiske sykdommer: astma med utmerkede resultater, eksemer, lungesykdommer etc. Behandlingen er individuell og omfatter:

Gennomført overgang til vegetarkost med hovedvekt lagt på råkost — d.v.s. rå grønsaker, kokte poteter, ev. med en liten varmrett av grønsaker en gang iblant, helkornsprodukter, innskrenkning av sukker, samt rikelig frukt. Denne dietetiske behandlingen kombineres ev. med massasje og bad.

Hjertekar pasienter, eller de som befinner seg i denne faresonen, ordineres som medisin og som fettkomponent i kosten spesielt hvetekimolje og solsikkeolje, begge kaldpresset og med en sterk kolesterolsenkende effekt. Ellers diett som nevnt ovenfor. Solsikkeolje har også betydning for diabetikere (sukkersygepasienter) da den på grunn av meget høyt linolsyreinnhold setter blodsukkeret ned på ganske kort tid. Da disse pasienter ofte også har høyt kolesterolinnhold,

er denne olje av dobbel værdi for dem. En slik drastisk nedskjæring av eggehvitetilførselen til det måtelige minimum som dette kostholdet medfører, anses av mange forskere idag for å være ikke bare gunstig men også nødvendig for å forebygge de fleste sivilisasjonssykdommer.

I England får man på meieriene kjøpe upasterisert melk, noe mange forskere også hevder kan være av stor betydning når det gjelder å minske faren for å få hjertekammerbesværligheter.

I alt ubehandlet dyrefett finnes nemlig, ved siden av kolesterol, også et annet fettlignende stoff, lecithin. Lecithinet hindrer kolesterolet i å klumpe seg eller å få denne farlige kleberige konsistens som viser seg å være så skjebnesvanger for våre hjertekar-system. Lecithinet tåler imidlertid ikke oppvarming, — altså pasteuriseringen, — noe som kolesterolet ikke affiseres av, — og balansen i et av våre viktigste næringsmidler er ødelagt.

Selvsagt hersker det mer eller mindre enighet angående eventuelle årsaksfaktorer til hjertekarsykdommene i England som hos oss, men alt som kan tenkes å innby fare bør vi omgås forsiktig. Det er ikke alltid riktig å la tvilen komme tiltalte tilgode, og altfor mange liv kan gå tapt ved å bagatellisere, hevder doktoren.

På forespørsel om hvordan det så tilsynelatende lettvint kan gå an å fostre opp barna vegetarisk i England, uten engang frafall ved skole- eller universitetsutdannelse, forteller dr. Latto at det finnes utmerkede rene vegetariske skoler (internat) i England, men at det vanligste er at man kan få vegetarkost eller vanlig kost etter ønske når man skriver barna inn ved skolen. Det er ikke ualminnelig, at barna som på skolen har vanlig kost misunner sine venner vegetarkosten!

Ved universitetskantinene får man vegetarkost etter ønske, og etter at vegetarkost også er innført ved militærforlegningene for dem som måtte ønske det, har man iallfall ikke slike barne- og ungdomsproblemer.

Ellers roser dr. Latto de norske hoteller for de rikelige grønnsakanretningene. Man trenger ikke engang tilkjennegi sin livsførsel for å få tilfredsstillet sitt spesielle behov.

Til slutt opplyser hun at det i England finnes en mengde helsekostforretninger med et rikholdig utvalg i reformvarer til tjeneste for dem som forstår kostholdets betydning for livsfunksjonene, og at de mange utmerkede vegetariske restauranter, pensjonater og gjestgiverier med glede står til tjeneste for gjester fra hele verden.

Interessante oplevelser fra læserne

Min 12-årige søn kom hjem fra sin ferieplads og sagde: »Jeg vil ikke spise kød mere, *for så tænker jeg bedre.*« Hans 6-årige broder fulgte hans eksempel.

Behøver jeg at fortælle, at bondegården i Geldsted på Fyn blev drevet biodynamisk?

Mor til to militærnægtere.

Tanker om Moder Jord

Jorden er et levende hunkønsvæsen, i hvilket mennesket er et mikroindivid, og i mennesket findes celleverdener, der alle arbejder i takt med hinanden, og som er undergivet de samme love og vibrationer, der tilkendegiver deres reaktioner overfor behags- og ubehagsfornemmelser.

Bjerge og klipper danner skelettet — jordmassen danner legemet — floder og elve er blodet, der strømmer gennem legemet.

Skovene er hårbeklædningen, i hvilken al slags småkravl lever.

De store oceaner foretager lungernes funktion, og jordlegemet tager næring til sig, som det giver fra sig igen som planeter, der slynges ud i rummet.

★

Engang i en fjern fortid var Moder Jord ung og smuk — hvilende i sig selv, i sin jomfruelige dejlighed.

Vinden hviskede, hvad hun gerne ville høre, og sang smægtende serenader tilsat lidt fyrighed engang imellem — og alle universets livgivende stråler opvartede hende, da tiden for befrugtning var inde.

Moder Jord var en god og omhyggelig moder, der kendte sine velskabte og sunde børns behov i alle deres mangeartede tilværelsesformer, som hun ordnede og regulerede.

Men børnene blev ikke ved at være børn; de voksede og formerede sig — ville ikke længere følge livets lov, men deres egen.

★

Resultatet heraf blev nød og elendighed — sorg og sygdom — misundelse og had — alles kamp mod alle — for tilsidst at dræbe og udrydde hinanden.

Men nu er Moder Jord gammel, udslidt og syg.

Legemets mineraler og livgivende stoffer jern - kul - kalk - olie o.s.v. er opbrugt, og de fleste funktioner er standset, så hun må have *kunstig* ernæring (kunstgødning) og stadig indsprøjtning af farlige giftstoffer.

Mange og svære operationer og indgreb har hun gennemgået (Panamakanalen m. m.), hvilket har bragt legemet ud af balance, så hun af og til har kvalme og må udlade sig (lavaudbrud og oversvømmelser).

Feberkurven er stærkt svingende (hede somre, kolde vintre).

★

På samme måde, som menneskets mikroverden, de røde og hvide blodlegemer, er i kamp, kæmper Moder Jords mikroverden (menneskene) nu for at dræbe hinanden.

Der har været ophold et stykke tid, og hun ligger nu stille hen — afventende et nyt angreb.

Et næsten umærkeligt smil lig et solstrejf giver sig tilkende — for hun véd — at når kampen igen sætter ind, da er hjælpen nær.

En atom-indsprøjtning vil befordre hende ind i den tiltrængte hvile!

Men Moder Jord er undergivet de samme love og evigt liv som alle andre levende væsner i universet; og når hendes hviletid er endt, og hun har samlet stoffer til et nyt liv — da vil hun igen opstå — ung - smuk - strålende!

Af *Ingeborg Rantzau.*

De livgivende kirtler gør Dem rask!

Med tilladelse af *Annemarie Lund*

Som indledning til denne artikel, der omhandler naturhelbredelse af det livsvigtige kirtelsystem, som læserne fik kendskab til i forrige nummer, vil jeg gerne pointere følgende.

Der blæser sommetider en kraftig vind, når en af Vorherres små »fuskere« tager ordet. Til dem, der rejser stormene, vil jeg gerne stilfærdigt, men kraftigt betone: Det jeg taler om, er *kendsgerninger*, ikke hypoteser. Jeg har ikke brugt forsøgsdyr, jeg har brugt min egen krop, som jeg til gengæld har fået så sund, at jeg frivillig stiller mig til forskningens rådighed. De må pode *mig* med, hvad De vil, og kan derigennem bedst få beviser på mine teoriers rigtighed. Forøvrigt er det en selvfølge, at hvis nogen — læge eller forsker — ønsker at kontrollere een eller flere patienter, står jeg til disposition, nårsomhelst og — omtrent — hvorsomhelst.

Hovedsædet for de livsvigtige kirtler er hjernen, hovedet og venstre brysthule. De store hovedkirtler dirigerer hele muskelsystemet. Bliver een af disse kirtler bortopereret, indtræder langsomt, men sikkert invaliditet i form af lammede muskler.

Vi forudsætter, at der bliver konstateret en godartet svulst, sæde: venstre tinding. Man *kan* operere, men må derved bortskære okkular-synsnerven. Svulsten har givet delvise pareser (lammelser) i højre arm og ben, fremkalder desuden bevidstløshed. Hvad gør man så? Ja, man venter! For hvad er der at vinde ved en operation? *Lægerne* ved godt, *hvor* lidt. Så benytter patienten den pinefulde ventetid til at prøve en ny form for behandling. Og bliver rask!

Det er *ikke* noget *mirakel*, det er bare en ny og meget logisk behandlingsmåde.

En svulst er enten en forkalket eller betændt lymfekirtel, det kan også være lymfe*væv*, der er blevet inficeret. I alle tilfælde er behandlingsmåden den samme. Man »lukker« den syge kirtel op, og den nyproducerende lymfevædske dræber *alt* uvedkommende.

Lymfekirtlen producerer den elektromagnetiske vædske, der holder mennesket sundt, varmt og levende. Vi har næsten 1000 kirtler. De første stopper, såsnart vi får de første skrammer. Men det er et enkelt regnestykke, at den, der har flest kirtler i brug, producerer mest »strøm«. De fleste har underskud, men enkelte har altså *overskud* at give andre af.

Når et »overskudsmenneske« holder på en lukket eller forkalket kirtel, begynder »strømmen« at arbejde mellem de to poler. Kirtlen begynder — tydeligt — at banke omtrent som en kraftig puls, derefter støder den i lange, bløde stød lymfevædsken udover det syge sted, eller arbejder sig støt og sikkert gennem forkalkninger og stive muskellag. Måske skal behandlingen gentages mange gange, før ethvert spor af sygdommen er borte. Det, der sker, er simpelthen, at den forurenede eller forkalkede lymfevædske langsomt trækkes med ud i det normale kredsløb og på normal vis forsvinder.

Galdesten er en tilstoppet lymfegang til galdegangen. Lymfevædsken, der altså ikke bliver udskiftet, forkalker, og sammen med galden bliver den til

galdesten. Frisk lymfevædske ledes henover, og ligesom gammel shellak forsvinder, når ny hældes over, forsvinder smerter og sten.

Lungesygdomme: Det samme! Tilstoppede lymfekanaler, ophobet udbrændt lymfevæv, infektion o.s.v.

Jamen, vil læseren sige, så kan man jo få *alt* kureret! *Det kan man!* Eller næsten! Man *kan* også komme for *sent!* Burgers sygdom og kræft skal tages i tide.

Kræft? vil læseren sige, hvad er så kræft? »Cancer«, findes der et ord, mennesket er mere bange for?

Om cancer vil jeg sige det ene til de læger og forskere, der arbejder med den: jeg *tror* at vide, hvad den er. Jeg tror, den er en *mangelsygdom.* Når en bestemt kirtel er lukket, når *det* ene hormon mangler, betændes det organ eller det felt i kroppen, hvor lymfekredsløbet er lukket, på den særegne måde, der kaldes cancer.

Jeg *har haft,* og jeg *har* »cancer-patienter«. Allesammen under lægekontrol, og det turde være unødvendigt at nævne det: uden honorar. Nogle kom for sent, andre »klarer sig« på første til andet år. Efter min erfaring er sygdommen altid startet med lukning af skjoldbruskkirtlens vedhæng — biskjoldbruskkirtlerne. Såvidt jeg kan skønne, indeholder disse to små vedhæng dels antikalkstof, dels *hormoner.* Eller måske rigtigere: *de* gener eller kromosomer, der får kirtlerne til at arbejde. En kendsgerning er det, at enhver patient, uanset sygdommens art, får et iøjnefaldende energitilskud, når disse kirtler lukkes op.

Det ville være ondt at love cancerpatienter helbredelse, det ville også være umuligt for et enkelt menneske. Det *må* være videnskaben, der finder frem til midler, så *alle* kan hjælpes. Heldigvis er tysk og amerikansk forskning stærkt interesserede, og måske er hjælpen til *alle* der snart.

Amerikanerne er begyndt at behandle med iltlunger. Altså — forstærket ilt = mere elektro-magnetisme. Det er den rigtige vej.

Men vejen til menneskets sundhed må i allerførste række blive at forebygge.

Man kan gøre meget for at forhindre små og store kirtler i at lukke.

Føden er af stor betydning. Jo mere energistof man bruger til at fordøje maden med, jo mindre bliver der til den øvrige organisme. Altså: let, fordøjelig føde!

Hensigtsmæssig gymnastik! Ja, i allerhøjeste grad. For et par år siden gjorde jeg en »opdagelse«. Jeg prøvede, af nysgerrighed, en del af de mærkelige forvredne yogastillinger og opdagede, at hver eneste af disse lukker een af de store og *vigtige* kirtler op. Muligvis har de gamle kloge indere troet, at disse kirtler kun berørte psyken, men en kendsgerning er det, at al yogadyrkning er en form for »selvbehandling«, som i høj grad hjælper kroppen til at forblive sund, og jeg anbefaler den stærkt.

Helbredende urter! Også af meget stor betydning. Naturen har givet os så mange hjælpemidler, at vi burde kunne undgå de syntetiske, der giver det ene sted og tager det andet.

Så meget om behandlinger af enkelte sygdomme, og om forebyggelse.

Konklusionen må blive den ene: Tilførsel af elektromagnetisme hjælper de allerede stoppede kirtler i gang og forhindrer arbejdende kirtler i at strejke. Det er enkelt og ligetil, og man *kan* altså få det gjort! Indtil nu kun hos de få »overskudsmennesker«, men forhåbentlig snart »pr. apparat«.

Fra *Psykisk Forum.*

8 dages påskeferie

i Stavrby Bondehave ved Middelfart

Stavrby er en landsby ved Middelfart-Bogense landevej, ikke længere fra Middelfart end at man kan spadsere dertil.

Omegnen er smuk, der er ikke langt til skoven, og hvor landevejen kommer op på bakketoppe, har man en fin udsigt over det fynske land med bakker og dale, med landsbyer og kirketårne og længere borte havet. Går man mod Middelfart, dukker Lillebæltsbroen snart op, den føjer sig dekorativt ind i landskabet. Fra stranden har man Jylland lige ovre på den anden side af bæltet.

I Stavrby Bondehave nyder man bondelandets friske luft, hvilket en københavner ikke er forvænt med. Der findes en stor gammel have med stor græsplæne.

Den vegetariske mad er god og rigelig. Fru Ragni Kristensen bager selv sit brød, der består af friskmalet bio-dynamisk fuldkornshvede. Stemningen indendørs er lys og hyggelig.

8 dage i Stavrby Bondehave flyver af sted, gerne var jeg blevet der længere, om tiden havde tilladt det. *Anna Nielsen.*

Søtoftegaard

ligger i enestående smukke omgivelser ved Gyrstinge sø og skov, 13 km nordvest for Ringsted.
Her blomstrer i sommermånederne et arbejde, der for mange har betydet et fristed og en kilde til livsmod i disse år, hvor hele verden ser træt og tillukket ud.
På Søtofte mødes mennesker, der har vidt forskellig anskuelse, men er enige om at respektere andre meninger end deres egen. Næppe noget andet sted finder De så forskellige mennesker samlet i en så åben og positiv atmosfære.

Sommerhøjskolens program omfatter bl. a.:

19/6—25/6 **Hverdagslivets skole** v. Otto Viking.
26/6— 2/7 **Menneskelige problemer, set gennem en brevkasse** v. forfatterinden Else Moltke.
3/7— 9/7 **Om hverdagen og ensomheden.** Nogle af vinterens bøger v. Hans Frede Rasmussen.
10/7—16/7 **Israel, et eksperiment i fællesskab** v. Frits Bierlich.
17/7—30/7 **Hvad ved vi om mennesket?** Fjorten-dages kursus med forskellige talere.
31/7— 6/8 **Goethes Faust** genfortalt af Inger Brønnum.
7/8—13/8 **Indien på skillevejen** v. Ajoy Mahalanobish.
14/8— 3/9 Uger om **psykologiske emner** v. Johs. Dragsdahl.

Den daglige undervisning omfatter herudover kursus om det nye verdensbillede, psykologi, familieproblemer, maling, modellering m. v.
Priser pr. uge fra kr. 125,—. Der serveres kun vegetarisk kost (evt. råkost), rigeligt og førsteklasses.
Illustreret brochure fås fra Søtoftegaard pr. Ringsted, tlf. Merløse 170.

Den nordiske bio-dynamiske skole *(Prinsnäs-skolen)*

ved Bodafors er nu i gang under ledelse af svenskeren Jerker Engborg, der på land tid har forpagtet Prinsnäs herregaard. Til den nærmeste medarbejderkreds hører familien Sven Engquist, ejere af den nærliggende gård »Klacka«, som nu drives sammen med Prinsnäs, desuden veteranen indenfor det bio-dynamiske Ernst Samuelsson, der i mange år har været driftsleder hos den kendte tyske landbrugsvidenskabsmand dr. Barths, — og agronomen, fil.lic. Bo D. Pettersson bliver skolens videnskabelige baggrund. Af danske medarbejdere har ingeniør Ellis Hjorth lovet at bistå med undervisningen, og Hans Krekel Christensen (Get-Hasse) og hans kone, der er bosiddende i Bodafors, får også tilknytning til foretagendet.

De første elever er begyndt at melde sig, men man må i år indskrænke sig til at antage sådanne unge pionerer, som har næverne skruet rigtig på, og som tillige er besjælet af den rette ånd, altså hellere vil yde end nyde.

Der er selvsagt brug for store midler til dette arbejde. Det svenske helsefolk har dannet en støtteforening og har herved vist en pionerånd; også fra dansk side har vi støttet, og *formanden modtager gerne bidrag,* som Jerker Engborg og Co. er meget taknemlige for.

Dette er en sag af meget stor vigtighed, der vedrører os alle, da selve jorden og dens afgrøder er livsvigtige for os.

iV ønsker held og lykke for Prinsnäs og alle dens medarbejdere.

E. B. N.

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

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.

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

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.



KAFFE HAG DEPOT . Nørre Voldgade 23, København K . Tlf. MI 2333

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 gennemprøvede og anerkendte

tyske 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.

SANAFER

Kirsteinsgade 11 v./Nøjsomhedsv. 4

anbefaler sig med biodynamisk dyrkede grønsager og æbler, usprøjtede appelsiner, koldpressede olier, hjemmebagt og Skodsborg grahamsbrød samt mange andre vegetar-produkter.

Telefon TRIA 42 39

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

Biologisk dyrket frugt til salg

Belle de Boscoop, Jonathan, Bramley og rød Delécius
(samt III sort. af Laxton, Pigion og Ingrid Morie)

Hans Foged,
Stans Møllegaard, Taasinge.

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.

ERNST HANSEN

ODENSE

har gennem 85 år været provinsens førende forretning i specialkost af enhver art.

Nu som før sætter vi en ære i at være først med alle nyheder fra ind- og udland.

Specielt for vegetarer og råkostere vil jeg af de nyere reform-varer fremhæve:

SCHWEIZ:	»Tartex«, internationalt kendt postej, rent vegetabilsk med en pragtfuld blød smag. Ds. a ..... 1,35 og	kr. 1,85
	»Caphag« pulverkaffe, coffeinfri, fremstillet af udsøgte korn- og frugtprodukter. Ds. a.....	kr. 3,00
NORGE:	Myseost (gjetost) i originale pakker med 250 g.....	kr. 2,50
	»Vitalia« Soyamel i originale poser med 600 g.....	kr. 3,30
ISRAEL:	Vegetabilske »kosher« supper af en høj kvalitet. Asparges - champignon - tomat og bl. grøntsager. Pr. pk. til 4 personer	kr. 1,60
SVERIGE:	Fo-Ti-Tieng urtethe i pk. a.....	kr. 6,75
	»Psyllium« naturligt maveregulerings-middel i pk. til 1 måned	kr. 4,50
FRANKRIG:	Soltørret natur-havsalt i original emballage	
	groft (køkken- og badebrug) 1 kg	kr. 1,75
	fint til bordbrug, strødåser ½ kg	kr. 1,75
TYSKLAND:	Solsikkeolie, koldpresset, dk. ..... kr. 5,00 og	kr. 9,50
	Hvedekimolie, koldpresset, original flaske a 100 g ...	kr. 12,00
	Vitaminolie, dr. Grandel, 500 ccm	kr. 9,50
	Buerlecithin, 250 ml kr. 9,75 - 500 ml	kr. 18,00
	Hvidløgolie-kapsler, 50 stk.	kr. 3,50
	Hvedekimolie-kapsler	kr. 4,50
	Api-Vitin, bidronningfoder i pipetteglas til 1 md. ...	kr. 21,00
	Drikkeampuller, 20 stk.	kr. 85,00
	»Yokis« Acidophilus-kim, tarmrensende, granuleret ds. a 40 g kr. 4,65 - 200 g	kr. 19,80

19.657 »SKODSBORG« ENHEDER

har vi udleveret i året 1960 til vore kunder over hele landet. Det fortæller bedre end ord om disse vegetariske varers fine kvalitet.

Lad i fremtiden os betjene Dem med disse specialvarer. Vi garanterer for en hurtig og omsorgsfuld ekspedition.

Med hver forsendelse følger girokort til betalingen, frankeret bestillingskort og evt. nye opskrifter, varefortegnelse m. m.

ERNST HANSEN

ODENSE

Nørregade 28 Tlf. 12 02 42

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

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

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

Vi fører

kun reformkostvarer i vor forretning. Vore pakker sendes i stadig større antal over hele landet — er De med? Også vort udvalg forøges, så vi kan skaffe Dem næsten alt, når det skal være »rene« varer.

Vi mødes i

VEGETAREN

Dæmningen 38 - Vejle
Tlf. 4342 - Giro 92049

Besøg Skodsborg restaurenten

HELSE

Pa. 8855.

Spis sundt.
Bio-dynamiske varer serveres.
Åben mandag—fredag 11—19.
Lørdag lukket. Søndag 11—15.
Maj—sept. incl. 11—14.

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.



Hudnærende

naturcremer med planteudtræk



har en foryngende virkning på ansigtshuden på grund af det rige indhold af styrkende og gavnlige plantestoffer, som sammen med nærende naturolier trænger dybt ned i hudens cellevæv, og dér udfolder sin vidunderlige virkning.

CRÈME DE DROGUES

fornyer cellevævet og genvinder hudens smidighed og elasticitet. Anvendes som natcream og i særdeleshed ved overtræt og slap ansigtshud.

Crème de drogues findes også som dagcream i en form, som kan bruges alene eller som underlagscream for pudder og make up. Anvendes, når huden udsættes for sol, vind eller vand for at undgå udtørring.

MEDICINSK NATURBALSAM

fremkalder den eftertragtede gyldne lød i huden, når denne udsættes for sollys eller højfjeldssol. Anvendes også af herrer med ømfindtlig hud efter barbering.

Crème de drogues nat el. dag	kr. 9,00 og 14,00
Rensecreme	kr. 6,00 og 9,00
Lotion de drogues (styrkende ansigtsbadevand)	kr. 9,00
Baume de drogues (hudnærende håndcreme)	kr. 9,00

Tilvirkes og fås i



ALHAMBRAVEJ 10
KØBENHAVN V. - TLF. EVA 81 41

Præparaterne sendes gerne overalt pr. post.

Fås også hos materialister og i specialforretninger

en gros: F. F. GØNGET & Co. - Hellerup
Evanstonevej 12 - Tlf. Ryv. 91 12
(kun en gros)

Skodsborg produkter!

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

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

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

Den Sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489



Fås også i Råkostdepotet

»Slank uden tåre«

Hvorfor sulte? Når man kan spise sig slank og sund i

RÅKOST

Velkommen på HUMLEGÅRDEN i Humlebæk. Tlf. Espergærde 465. - - Strand og skov lige uden for døren. Her vil De hygge Dem —.

På Mallorca

Råkostkurstedet Plaisir d'Arabella

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Kursøgende hele året. Man kan være fremme på 4—5 timer med fly fra København. Fly tur/retur + 2 ugers kur m. m. fra d.kr. 795,-.

Skriv efter oplysninger fra Mme Arabella, Palma Nova, Mallorca, Spanien, og vedlæg venl. intern. svarkupon eller ring til Aero-Lloyd, Kbhvn., MI 4008.

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

Råstrup Kursted, Svendborg

De skønneste omgivelser til spadsereture — herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetarisk og råkost. Moderniseret og nye værelser fra 14—25 kr. Moderation uden for sæsonen. Åben hele året.

Eva og Harry Karbæk.

Flink dreng, 12 år, ønsker ferieplads fra 20/6 i vegetarisk hjem.
Fru *Elsa Nielsen*,
Nathalie Zahlesvej 25, 1. h., Kbh. SV.

Proper og stabil hjælp søges til køkkenet nogle timer daglig.
Restaurant HELSE, Pa. 8855.
St. Kongensgade 36-38, K. Maj-sept. incl. 11—14.

Herligt - men



Hører De til de »svage sjæle«, der ikke kan undvære en kop kaffe, så husk, at »Buerlecithin flydende« virker positivt mod følgerne deraf. Lecithin kompenserer de giftige alkaloider, hvorfor det er af stor vigtighed, at legemets forøgede lecithinbehov er tilstrækkeligt dækket.

Tag derfor lecithin morgen og aften, hvis De er kaffenyder, 1 teskefuld—1 spiseskefuld ad gangen.

»Buerlecithin flydende« giver tilmed kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost giver.

Flydende Buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Det er naturens gave til nutidens travle og urolige mennesker.

Flasker à 250 ml kr. 9,75
— brugsanvisning indlagt —

Fås på apoteker, hos materialister og i specialforretninger.

Buerlecithin *flüssig*

Fås også som tyggetabletter.
Forlang Dr. Buers Renlecithin i tabletform.
Der tages 2—3 stk ad gangen

Æsker à 28 stk. ... kr. 4,95
Æsker à 46 stk. ... kr. 7,20

C. H. Buer · Köln-Braunsfeld

Generalagentur:
F. F. GØNGET & CO.
Medicinal- og Reformkostvarer
København - Hellerup



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
Generalrepræsentant for Danmark

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

MEDICINAL- OG REFORMKOSTVARER

Kun en gros

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED