Vegetarisk Tidsskrift



Foto: *H. Nielsen.*

I dette nr. bl. a.:

Nytårsfesten - Storprojekter omkring Waerlandbevægelsen - Fedtfri kost helbreder kræft - Eksisterer menneskets oprindelige føde.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

54. årgang
nummer 6
Novbr.-Decbr. 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 (bedst kl. 18—19).

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.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Helse Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Åben mandag—fredag 11—19. Lørdag og søndag lukket.

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. Også campingplads og vandrehjem.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

Møder

Fredag d. 8. 12. afholder vi hyggeligt julemøde under ledelse af Ric Rasmussen og Åse Bang i restaurant *ROMA, Østerbrogade 85.*

Alle er velkomne. Entre 1 kr. for medl. 1,50 for ikke medl.

★

Nytårsfesten

afholdes *lørdag d. 13. januar 1962* i restaurant HELSE, St. Kongensgade 36, København.

Kl. 17,45 præcis: Middag med følgende menu: Råkostanretning - Vegetarisk steg m. champignonsovs - Fersken m. flødeskum. Døvepræsten fra Aarhus, hr. Poul Hansen, vil glæde os med en festtale samt med et lille bidrag til den senere underholdning.

Kl. 20,00: Forskellig underholdning, bl. a. synger »Helsepigerne« et par sange og viser sketch.

Pris kr. 10,00. - Bindende tilmelding, der er begrænset, modtages af Råkostdepotet og Else B. Nielsen (tlf. 29 03 49, bedst 18—19).

★

Ny leder af HELSE

Den 1. november overtog kok Arne Sørensen ledelsen af restaurant HELSE, da Else B. Nielsen ønskede at holde op på grund af manglende kræfter. Hr. Arne Sørensen, der er meget vegetarisk interesseret, er tidligere ernæringslærer ved Teknologisk Institut. Man vil fortsat skaffe bio-dynamiske varer i størst muligt omfang, men hr. Sørensen har udvidet spisekortet med fisk og fjerkræ.

Vi ønsker fortsat lykke for HELSE.

★

Læs her

Den bebudede studiekreds i vegetarisk madlavning og sund levevis begynder efter nytår under ledelse af økonoma, fru Inga Sørensen, antagelig onsdag aften kl. 19,30—21,30 på Hans Tavsensgades skole. Interesserede bedes tilmelde sig i Råkostdepotet eller hos Else B. Nielsen inden 1. januar.

★

GLÆDELIG JUL

Med dette sidste nummer i året 1961 sender vi alle vore medlemmer og læsere de bedste ønsker om en glædelig jul og solhvervsfest samt et godt nytår, hvor fred, lykke og harmoni blandt menneskene skal være et af de største ønsker. R e d.

★

Forsidebilledet viser Ragni og Jens Kristensen, Stavrby Bondehave.

Storprojekter omkring Waerlandbevægelsen

For et par år siden berettede Ebba Waerland i det svenske tidsskrift »Hälsa« om Waerlandbevægelsen i Norge, Finland, Island, Tyskland, Østrig, Schweiz, Holland, Belgien, Italien, Syrien, England, Amerika og Australien, men i de sidste år er der sket afgørende begivenheder for bevægelsen i Grækenland, Israel og Østrig, og om dette fortæller Ebba Waerland i »Hälsa« nr. 8, 1961.

Den græske reformbevægelse har med sine læger i spidsen anmodet om at blive en afdeling af den internationale Waerlandbevægelse. Det var dr. med. Eftimiadis, Thessalonika, der formidlede ansøgningen. Den samme læge tilbød for godt et år siden, at han skulle sørge for at waerlandisterne kunne få prima usprøjtet frugt fra Grækenland. Tilbudet blev forelagt på det svenske årsmøde sidste år og udsendt til de personer i Sverige, som kunne have interesse af det. Dr. Eftimiadis havde allerede overtalt en præsk eksportør, og selv ville han kontrollere dyrkningen, plukningen og indpakningen af frugten og garantere at den var ubehandlet, naturlig modnet og var dyrket i sund jord. Ja, han gik så vidt, at han indbød nogen fra Waerlandbevægelsen til at komme til Grækenland for på stedet at overbevise sig om, at overenskomsten opfyldtes til punkt og prikke. Eksportøren var villig til at betale rejsen.

Dr. Eftimiadis opfordrer også nordisk ungdom til at campere på en halvø i nærheden af Thessalonika. Han vil hjælpe ungdommen med råd og dåd. Solen skinner dagen lang, og der er dejlig badestrand, man kan få herlige og sunde frugter og grønsager og træffe nye venner og meningsfæller, som tager imod en med åbne arme.

Den græske reformbevægelse, nu waerlandbevægelse, udgiver et fornemt tidsskrift, i hvilke Are og Ebba Waerlands artikler allerede et par år har været aftrykt. Nu vil man udvide arbejdet til hele Sydøsteuropa og Forasien, og man har bedt Ebba Waerland om at være behjælpelig med arbejdet, men desværre har hun måttet sige nej til tilbudet.

Også i Israel har bevægelsen mange venner, bl. a. mange læger, som er entusiastiske tilhængere. Hos en kendt pioner står et værelse til stadighed til Ebba Waerlands disposition, og også Israel har anmodet om Ebba Waerlands hjælp til udbredelse af kendskab til bevægelsen i Afrika og Asien, men også her har hun måttet sige nej for at hellige sig de store opgaver, der venter i Europa.

I Israel har der altid været dygtige læger, hvoraf mange har været forud for deres tid, og blandt dem er dr. med. Zel-Zion fra Tel-Aviv. Han har allerede samlet 100,000 dollars til et waerland-sygehus. Det er meningen, at hospitalet skal have ca. 100 senge, og dertil skal bruges yderligere 400,000 dollars. Endvidere planerer man et kulturcentrum og et sundhedsinstitut i forbindelse med Sygehuset. I lighed med hvad der er sket på andre sprog, skal Waerlands bøger og artikler nu også oversættes til hebraisk.

I Østrig synes skolemedicinen at have stærkest fodfæste. Dette vidste Ebba Waerland ikke, da hun i oktober 1960 rejste derned for at oprette et sanatorium, som kunne modtage patienter fra hele verden. Efter sit foredrag ved IVU-kongressen i Hamburg fik Ebba Waerland et millionfond stillet til rådighed for at kunne realisere sine planer enten i Schweiz eller Østrig. Det var den tyske læge, dr. Tienes, der havde skænket sin formue til oprettelsen af et naturlægeinstitut i forbindelse med et stort sanatorium, og dette havde man udset Ebba Waerland til at lede. Legatbestyreren og Ebba Waerland søgte efter en egnet bygning, da man var enige om, at det ville være for dyrt og langvarigt at bygge noget nyt, men man kunne ikke enes om noget, der passede til formålet, og da Ebba Waerland foreslog at søge noget i Østrig, hvilket legatbestyrelsen sagde blankt nej til, blev enden på det hele, at Tienessanatoriet skulle oprettes i Schweiz, og for egne midler skulle der så oprettes et waerlandsanatorium i Østrig.

I Østrig fik Ebba Waerland en ny medarbejder, en østriger, som, efter at være blevet erklæret uhelbredelig syg, var blevet interesseret i waerlandkost og -terapier. Han stillede sine kræfter, sin tid og sine få sparepenge til rådighed for foretagendet, og der var nu ikke tale om noget millionbeløb, idet den samlede formue nu beløb sig til ca. 80,000 kr.

I Østrig findes kun 3 konsekvente waerlandlæger, og man søgte et egnet sted i nærheden af deres respektive opholdssteder, men det viste sig at være vanskeligere end ventet. Østrig er jo et turistland, og de, der har pensionater og hoteller i drift, er ikke interesserede i at leje dem ud til andre formål. Derimod findes der en hel del umoderne, forfaldne kæmpehoteller fra forrige århundrede, men istandsættelse og drift af et af disse ville blive alt for kostbart. Man modtog også to tilbud, som ikke ville medføre nogen udgifter, men det ene måtte opgives på grund af fuldstændig uanvendeligt drikkevand, og det andet af praktiske årsager. Endvidere havde skolemedicinen og myndighederne voldt en del vanskeligheder, idet kun Kneippsanatorier med vandbade er tilladt. En læge der praktiserer efter naturlægeprincipperne eller tager ansvaret for et sanatorium, kan risikere at blive frataget retten til at praktisere, og kan tilmed idømmes en stor bøde. Kun hvis en læge har gode forbindelser i de højeste medicinske instanser i Wien, kan han føle sig nogenlunde tryg Det ville derfor være umuligt at oprette et sanatorium; der kunne kun blive tale om et diæthjem eller hvilehjem, som ikke måtte modtage syge mennesker, men kun folk, som trængte til ro og hvile. Endvidere fik den østrigske medarbejder af politiet at vide, at hvis der på en eventuel kuranstalt blev modtaget syge, ville den blive lukket inden 24 timer, og indehaverne ville blive idømt store bøder.

Efter seks måneders forløb så det ud til, at Ebba Waerland måtte opgive sine planer i Østrig, men to dage før afrejsen tog udviklingen pludselig fart. Ikke een, men hele tre store opgaver meldte sig på een gang.

Først kom en kendt læge fra Salzburg, som tilfældigvis havde hørt om planerne. Han tilbød Ebba Waerland at indføre og lede Waerlandterapierne ved det store sanatorium, som han var ved at bygge ved Salzkammergut. Han er i modsætning til de øvrige østrigske læger interes-

seret i naturlægekunst, har i Amerika arbejdet på et stort naturlægesanatorium og er kiropraktor. Desuden har han sådanne forbindelser, at han tør begynde et sådant arbejde, og det forventes at være i fuldt sving til foråret.

Samtidig kom en tysk waerlandist og bad Ebba Waerland om at lede et sanatorium i nærheden af Gmunden, hvor en af de tre østrigske læger praktiserer. Her skulle ikke alene oprettes ovennævnte sanatorium, men et helt videnskabeligt centrum for waerlandbevægelsen, idet der også skulle være et forskningsinstitut og et biologisk landbrug, hvilket åbner uanede perspektiver for videnskabelig forskning på alle livsvigtige områder. Dr. med. Rumler, som skal lede instituttet, har i seks år beskæftiget sig med dr. Sanders teorier om balancen mellem syrer og baser i det menneskelige legeme, og har gennem sine forsøg fastslået rigtigheden af Waerlands principper. Kapaciteter på dette område, som har fulgt dr. Rumlers undersøgelser, mener, at han vil blive verdensberømt, når den afhandling, han nu arbejder på, bliver offentliggjort. Gennem nye undersøgelsesmetoder kan han konstatere og følge de kemiske processer i det menneskelige legeme.

Det tredie projekt kom fra Schweiz. I Tessin, højt oppe over den skønne Luganosø, i nærheden af den verdenskendte klinik »Cademario«, skal der nu bygges et waerlandsanatorium. Der er allerede indkøbt 64,000 kvadratmeter jord, beliggende i store kastanieskove. Stedet forsynes med det reneste kildevand, der anlægges veje, og skoven bliver kultiveret, således at der kan skabes et paradis for waerlandister. Ebba Waerland skal der behandle de syge, så vidt tiden tillader det, idet hun samtidig skal løse alle de øvrige opgaver, livet har stillet hende.

Når man spørger Ebba Waerland, hvordan hun tør påtage sig alle de store opgaver, svarer hun:

»Jeg ved, at den, som vil være et værktøj, vil blive ført af livets magter. Når livet pålægger os store opgaver, skal vi takke og tage imod i vished om, at når blot vi gør vort bedste, kan vi overlade alt til en højere visdom. Jeg har så mange gode medarbejdere overalt. I Schweiz har jeg en hel familie på syv medlemmer, som er overbeviste waerlandister. De er godt kendt med sygepleje efter waerlandterapierne, kendt med jordens dyrkning og med alt, som kan forekomme på et waerlandsanatorium. Visheden om, at der den dag, jeg må give arbejdet fra mig, står en flok dygtige og pålidelige medarbejdere parat til at føre det videre, giver kraft og ro til det nuværende arbejde.«

Til eftertanke

Den medicinske videnskab er i det store og hele bygget op på en række store fejltagelser, men fejltagelsen med hensyn til den mest sundhedsmæssige ernæring er vistnok dog den største af alle

Dr. M. Hindhede.

Jeg anklager fedtet. Jeg tror, at en anden diæt kan virke mere helbredende på hjertekarsygdomme end nogen nye lægemidler. Nøglen ligger i menneskenes livsførelse. *Dr. Paul V. White*, Eisenhowers læge.

Fedtfri kost helbreder kræft

... även tvåårigt barn med dubbelsidig näthinnetumör. — Animaliskt fett maroderar överallt, ger allergier, skader levern. Kräftläkare och professor bekantgör resultat som alla pekar ut fettet

Følgende interessante artikel, som vi bringer på svensk efter tidsskriftet HÄLSA, må virke meget inspirerende specielt på den danske »Landsforening til Kræftens Bekæmpelse«, der netop i disse dage på årsmødet bekender, at kræftbekæmpelsen må ind i helt nye baner. Der skal bl. a. bygges og udvides for ca. 14 mill. kr.

Hvor kunne man ønske et par af de millioner til et kursted i lighed med de kursteder, vi kender fra udlandet, hvor naturhelbredelsesterapien er i højsædet, og hvor kunne man samtidig ønske, at Danmark var rigt repræsenteret ved de kongresser, som hvert år afholdes af »Internationaler Vitalstoff — und Ernährungs-Konvent«. Nedenstående foredrag stammer netop fra sidste års kongres i Baden-Baden (se referat i V. T. nr. 4, 61) refereret af den unge svenske læge K. O. Aly.

Ufatteligt i det hele taget, at alle de sygdomsbekæmpende landsforeninger samt vore dygtige læger og videnskabsmænd ikke åbent erkender de alvorlige faktorer, der er sundhedsnedbrydende f. eks.: *de forringede fødemidler — forkert ernæring — luftens ødelæggelse ved skorstensrøg og motorgas* — men mest måske af *den forøgede radioaktivitet — jordens ødelæggelse af giftbesprøjtningsmidler — for lidt motion i frisk luft — medicinmisbrug og misbrug af nydelsesmidler,* som er en følge af det psykiske pres, de fleste mennesker lider under p. gr. af *jagten efter materielle goder osv.* *Red.*

Sedan några år hålles det varje år en internationell kongress — Internationaler Vitalstoff- und Ernährungs-Konvent — av en stor grupp erkända vetenskapsmän från 40 olika länder, huvudsakligen näringsexperter, läkare och biokemister, som alla forskar och arbetar för sundare livsbetingelser, kost och levnadsvanor runtom i världen och mot en tiltagande kemikalisering av livet, födan, jorden, vattnet och luften. De bedriver, förutom en vidsträckt upplysningsverksamhet, en mycket omfattande vetenskaplig grundforskning med helhetssynen som ledande arbetsprincip. På den 6. kongressen i oktober 1960 behandlades fettfrågan ingående, varvid många nya forskningsresultat framlades och helt nya aspekter gavs i föredrag och rundabordskonferenser av olika kongressdeltagare. Bland deltagarna märktes professorer från de flesta europeiska länderna och från många utomeuropeiska stater. De som speciellt ägnade sig åt fettfrågan var professor *H. I. Sinclair,* Oxford,och dr. *Kousmine-Meyer,* Lausanne. Vi skall här försöga att i korthet referera några av de väsentligaste senare rönen i fettfrågan.

Det betonades att fettförbrukningen i kulturländerna under de *senaste 100 åren stigit till det femdubbla (500 pct)* och att den idag hos många

människor uppgår till 100—150 gram per dag medan en mängd av 50 gram fett totalt per dag måste anses vara tillräcklig för en vuxen och högst 30 gram för barn. Särskilt markant är den ökade förbrukningen av animaliska fetter, främst smör, och av industriellt framställda härdade (hydrogeniserade) erstättningsfetter såsom margarin och kokfett. Parallellt med denna utveckling på näringsområdet går dels en påfallande ökning av antalet *kräftsjukdomar*, dels den allt vanligare förekomsten av *allergiska åkommor*.

För att bättre kunna förstå fettets betydelse i detta sammanhang är det viktigt att känna till fetternas väg och omsättning i organismen. Medan kolhydrater och äggviteämnen i kroppen bryts ned till enkla sockerarter (monosakkarider) och aminosyrer och så småningom vidare till vatten och kolsyra, bryts fetterna endast delvis ned til triglycerider och fettsyror. En stor del däremot emulgeras bara utan att förändras kemiskt och föres vidare med blodet till levern och kroppens övriga organ. En del av detta fett bryts ned i levern medan en stor del således i oförändrat skick deponeras i kroppens olika vävander, där det tjänstgör som reservnäring och depåfett. Näringsfettets art är således direkt bestämmande för de kroppsegna fetternas struktur vilket även kan påvisas genom kemiska analyser och bekräftas av erfarenheten. Således vet t. ex. grisuppfödare att fläsk från grisar huvudsakligen uppfödda på majs är fast och vitt medan fläsket från grisar uppfödda med sojabönor blir mera gult och lösare och är rikare på omättade fettsyror liksom sojabönan. Även den mänskliga fettvävens inehåll på omättade fettsyror kan variera med 25 pct. beroende på kostfetternas art. Då en del fetter (lipoider) indgår i cellmembranernas lecitin förndras detta beroende på kostfetternas art och sannolikt därmed ärven cellmembranernas egenskaper! Något fett användes även för uppbyggnaden av kolesterol, vitamin-D och vissa könshormon.

Då en del fetter bryts ned i levern överbelastas levern som ämnesomsättningsorgan av den alltför rikliga fettillförseln och sannolikt skadas därigenom även dess avgiftande funktion. I provrörsförsök har man också kunnat visa att levern hos möss uppfödda på fullvärdig kost plus rikligt med hårda fetter har en betydeligt mindre avgiftande (antitoxisk) förmåga än lever från möss uppfödda på samma kost utan extra fetter. Den med den höga fettillförseln förenade höga fetthalten i blodet (hyperlipämin) har visat sig öka cellmembranernas genomsläpplighet (permeabilitet) för bl. a. kalcium och minska deras vitalitet. Ytterst allvarligt är det faktum att en betydande del av den förbrukade fettmängden utgörs av industriellt härdade (hydrogeniserade) fetter. Genom fetthärdningen förloras nämligen dels mycket av de värdefulla omättade fettsyrorna och dessutom bildas onaturliga fettisomerer (fetter med ändrad molekylgruppering) för vilka våra matsmältningsenzym inte är avpassade. Härigenom belastas också leverns fettomsättning *även om fettillförseln skulle vara normal*.

Den höga fettillförseln, rikedom på »hårda« animaliska och härdade »syntetiska« fetter och bristen på omättade fettsyror skadar således både levern och kroppens alla celler på flera olika sätt. Den sammanslagna

verkan härav blir en allmän försvagning av leverns motståndskraft och avgiftande förmåga samt en förändring i cellernas reaktionssätt i riktning mot det för kräftceller och allergisk vävnad karakteristiska. Man har också funnit att kräftceller och allergisk vävnad alstrar bakteriemotgifter (antitoxiner) på samma sätt som frisk levervävnad. Det ligger därför nära till hands att förmoda att kroppen försöker kompensera den genom för riklig och felaktig fettillförsel skadade avgiftande (antitoxiska) leverfunktionen genom samma egenskap hos kräftcellerna vars tillväxt därför gynnas.

Kräftsjuka och allergiker har också alltid en skadad eller nedsatt leverfunktion som kan mätas objektivt. De brukar också som regel ha en stor fettförbrukning med ibland 100—150 gram smör dagligen De kliniska erfarenheten lär vidare att allergiska manifestationer brukar minska omedelbart så fort man skär ned fettförbrukningen och ersätter animaliska fetter med högvärdiga växtoljor rika på omättade fettsyror. Även opererade och bestrålade kräftpatienters allmänbefinnande förbättras, trötthetен, den bleka hudfärgen och ofta även smärtorna försvinner sedan man vidtagit nyssnärnda dietförändringar. Även de flesta spädbarnseksem, förbättras eller läs om mjölkfettet ersättes med sojaolja, annolikt beroende på att sojaoljan utövar ett gynnsamt inflytande på cellmembranerna.

Den kraftiga ökningen av tumörsjukdomar och allergier synes således ha ett intimt samband med den i nyare tid onaturligt stegrade förbrukningen av animaliska och tekniskt förändrade fetter då man vid dessa sjukdomar finner olika leverfunktioner skadede och cellmembranernas permeabilitet ökad d.v.s. förändringar som syns bli framkallade av ökad och felaktig fettillförsel. Den totala fettkonsumtionen bör därför hållas låg och de vegetabiliska fetterna rika på högt omättade fettsyror, d.v.s. naturrena kallpressade växtoljor bör ges företräde. Detta gäller såväl för friska, i sjukdomsförebyggande och vitalitetsbefrämjande syfte, som för sjuka och då speciellt för kräfsjuka och allergiker samt kroniskt infekterade. Som bekant gäller dessa dietföreskrifter även vid hjärt- och kärlsjukdomar sedan sambandet mellan åderførkalkning och lyxkonsumtion av fett klarlagts och vunnit allmänt rekännande.

Så refererades på kongressen resultaten av 5—10 års efterbehandling av cirka 100 kräftsjuka där diagnosen verifierats genom mikroskopisk undersökning. Den beräknade dödligheten för dessa patienter låg mellan 50—70 pct., men den verkliga låg mellan 12—24 pct. beroende på svulsternas art, således avsevärt mycket lägre än normalt. Bland dessa patienter befinner sig även ett barn som vid två års ålder fick en dubbelsidig elakartad näthinnetumör och som ännu efter 6 års behandling befinner sig i livet. Behandlingen för dessa sjuka var följande:

De ställdes på en diet rik på råkost och fullkornsprodukter med tillägg av kasein (kvark) och spirat vete. Mjölkfettet reducerades till den i »kvark« och vitost befintliga mängden. Av övriga fetter tilläts endast 30 gram av någon olja rik på omättade fettsyror, d.v.s. solrosfröolja, majsolja, linfröolja m. m. Socker endast i mycket små mängder och endast

i form av råsocker eller honung. Endast magert kött och fisk och i små mängder var tillåtna. Dessutom fick patienterna regelbundet extra B- och C-vitaminer, cerebrosider, metionin och kalksalter.

Det framhölls att de vunna resultaten är mycket uppmuntrande och att dietbehandlingen måste bli ett viktigt komplement till den gängse behandlingen av tumörsjukdomar framför allt dock i förebyggande syfte och för att förhindra återfall. Även om dessa viktiga rön ännu så länge tyvärr är långt ifrån kända och allmänt accepterade så förtjänar de likväll att bli det snarast möjligt i en tid då kräftan är på väg att bli ett allt större hot mot mänskligheten. Erfarenheterna och de därav dragna slutsatserna ifråga om fettförbrukningens storlek och matfetternas kvalitet är i övrigt helt i överensstämmelse med de riktlinjer som tidigare dragits upp i denna tidskrift.

Referent: Læge *K. O. Aly)*

Hurra, nu går man endelig i gang med at fremstille margarine i Danmark af umættede fedtsyrer ifølge dagbladene af 14.-11. *E. B. N.*

Eksisterer menneskets oprindelige føde stadigvæk?

Vi har med glæde modtaget denne interessante artikel fra et yngre dansk-svensk ægtepar, der i 6 år har boet ved sydkysten af Nicoyahalvøen i Costa Rica. Hr. og fru Wessberg driver planteskole og har plantet en lille frugtplantage, desuden bruger de nu tid og kraft til at redde de allersidste 2,5 kvadratkilometer store tørskovsområde, af det oprindelig 25.000 kvadratkilometer med indeboende dyr, fra ophugning. Hvis ikke denne sidste rest bliver reserveret i løbet af dette år, vil denne vidunderlige natur for evigt være tabt, fortæller fru Karen Wessberg.

Hvorfor koger, steger og bager vi mennesker vor føde?

Svaret er sandsynligvis dette: Fordi vore smagssanser oprindeligt har udviklet sig sammen med en naturlig føde, som i *rå* tilstand havde en »kogt«, »stegt« eller »bagt« smag.

Denne tanke er opstået gennem erfaringer med følgende tropiske frugter hjemmehørende i Centralamerikas tørskovområde: *Nispero, Sapóte-Colorádo, Mamey, Aguacáte, Olozápo, Ciguápa, Caimito, Marañon* og *Comenegro.*

Disse største og bedste centralamerikanske frugter har nemlig i fuldmoden tilstand en konsistens, duft og smag, som er nøjagtig mage til konsistensen, duften og smagen hos en eller anden slags kogt eller stegt ret, dessert eller bagværk. *Olozápo*-frugten f. eks. smager, dufter og føles i munden på samme måde som en lækker hjemmebagt formkage, og *Olozápo*-træet dufter som et helt bageri i den tid, den har moden frug-

ter. *Ciguápa*-frugten smager, som om den var blevet stegt, ja ovenikøbet som om den var blevet en lille smule brunet. O.s.v.

De C. A. frugter besidder mange andre egenskaber, som støtter vor formodning om, at disse frugter eller eventuelt tidligere eksisterende lignende frugter må have været menneskets oprindelige ernæring.

De fleste slags C. A. frugttræer bærer frugt to gange om året, nogle endog tre gange.

Samme træ har modne frugter over en periode af 1—3 måneder. Om man har planteret alle de ovennævnte ni slags træer, byder altid nogle slags på modne frugter, eftersom frugtsæsonen for de forskellige slags er fordelte over hele året.

De kultiverede frugter er fuldstændig mage til de vilde frugter.

Det store indhold af sukker-, fedt- og æggehvidestoffer i C. A. frugter er af en sådan art og har en sådan sammensætning, at de er 100 pct. fordøjelige for menneskets fordøjelsesapparat, d.v.s. om frugterne er faldet ned fra træet af sig selv i moden og blød tilstand, inden for en time før de spises, og om kun een slags spises ad gangen.

Selv om de C. A. frugter har samme temperatur som den omgivende luft så føles nogle slags kølige i munden, som om de havde været opbevarede i køleskab.

Mætheden efter at have spist disse så ubeskrivelig velsmagende og tilfredsstillende frugter indfinder sig fra det ene sekund til det næste, men på en yderst behagelig måde.

Efter ophøret af måltidet på C. A. frugter sker noget meget mærkeligt: Man begynder nemlig at »smage« maden med mavesækken nøjagtig på samme måde, som man smager den med tungen. Dette tyder på, at vi er skabt med en slags smagssans i mavesækken, som kun de C. A. frugter er i stand til at påvirke.

Der sker også noget bemærkelsesværdigt med ens åndedrag. Ca. syv indåndinger bliver automatisk stadig dybere og kraftigere, medens de følgende syv indåndinger bliver stadig mere overfladiske og svage. Denne specielle form for ånding fortsætter uafbrudt ca. en halv time efter, at man har spist af de C. A. frugter.

C. A. frugter, som er blevet modne på træet, påvirker også ens sanser og nerver på anden måde: Det er, som om disse frugter tilførte kroppen masser af elektricitet. Alle former, farver, dufte, lyde og bevægelser i ens omgivelser synes at være blevet forstørrede, forstærkede og mangfoldiggjorte, fordi ens sanser opfatter dem tydeligere og hurtigere. Fortiden og fremtiden eksisterer ikke mere i ens bevidsthed, og man oplever en ubeskrivelig velgørende frihed for tankevirksomhed. Fred og glæde overvælder sjælen. Blodet »synger« i ens årer, og en dæmpet musik høres fra det fjerne. Man føler sig let som en fugl, og alle kropslige bevægelser udføres med største lettelse.

— — — Ja, for os er det tydeligt, at menneskets oprindelige ernæring stadigvæk eksisterer.

Karen Wessberg.

(Moctezuma, Puntarenas, Costa Rica C. A.)

I menneskehedens navn

Nedenstående indlæg sendtes til flere dagblades læserspalter den 22.-10.:

Russerne bebuder affyringen af den frygteligste bombe om kort tid, imens de stadig affyrer almindelige atombomber, andre steder sender man atombomber ind i jordens indre. Store forskere udtaler, at førstnævnte superbombe vil indvirke på 40,000 ufødte børn. De allerede fødte vil selvfølgelig også lide under radioaktiviteten før eller senere. Kendsgerninger er det, at allerede nu fødes flere og flere defekte børn. f. eks. mongolbørn og børn med leukæmi.

Dette vanvid må bringes til ophør overalt.

Gid man kunne få alle til at leve efter Moselovens bud: »Du må ikke slå ihjel« samt budet i Jesu bjergprædiken: »Alt hvad I vil, at menneskene skal gøre mod jer, det samme skal I gør mod dem«. Meget ville da ændres på denne jord.

For den humanistiske vegetar er disse bud de første; desuden er vi tusinder på jorden, der har erfaret hvilken sundhed og lykke for mennesket, der følger ved at leve efter naturens love i så stort omfang som overhovedet muligt. *Else B. Nielsen.*

Netop da bladet skulle i trykken, modtog jeg følgende: *»Appel til alle kvinder«*, som jeg fuldtud kan tilslutte mig, og som er sendt rundt til kvinder jorden over. *E. B. N.*

En wädjan till alla kvinnor

Som kvinna och som mor vädjar jag till alla kvinnor runt om i världen. Vi kvinnor äro kallade att föra livets flamma vidare! Ständigt föda vi nytt liv till jorden, vårda det, skydda och älska det.

Hur ha vi så länge kunnat stänga våra ögon för de katastrofala faror, som hota hela mänskligheten och föra oss allt närmare undergången! Hur ha vi stillstgande kunnat åse, hur vår urspårade civilisation med sin ensidiga, fördärvbringande teknik drev oss alla mot den slutgiltiga förintelsen!

Redan för länge sedan hade vi bort följa vårt väsens lag och göra vår insats för att rädda det liv, som anförtrotte oss! Vår jord med allt dess spirende liv kan endast räddas, om en helt ny inställning i tanke och handling gentemot naturlagarna och livets innersta värden bryter fram hos folken och dess ledare.

Vi kvinnor stå naturen närmare än männen. Våra naturliga instinkter ha ännu inte helt förkvävts av ett naturfrämmende intellekt. Endast det kvinnliga psyket kan i mänsklighetens ödestimma åstadkomma den *Omvändelse till livet*, som är vår enda räddning.

Vi ha genom vår passivitet svikit vår kallelse och tagit på oss ett oerhört ansvar! Och vi kunna inte urskulda oss, för vi ha alla blivit upplysta om att såväl atombomberna som den s. k. »fredliga« användningen av atomkraften inte bara hota vår egen hälsa och vårt eget liv utan

framförallt kommande generationers existens. Om experimenten med atomklyvningen få fortsätta, komma vi att föda monster och krymplingar till världen och skola grisge våra efterkommande till obeskrivliga lidanden och en kvalfull død!

Detta får inte ske! Är det möjligt, att mödrar vilja utlämna sina barn till ett sådant inferno! Vill inte varje mor skapa en sund och lycklig fremtid för sitt barn?

Vi stå nu inför den slutgiltiga katastrofen! Men ännu är det inte för sent att vakna upp och att handla! Ingen kvinna, som känner ansvaret mot kommande generationer, som ännu känner vördnad inför den makt, som skänkte oss livets gåva, får längre stillatigande åse, hur denna gåva skändas/ I sista stunden är det kvinnorna, mödrarna, som skola slå vakt om det liv, som de äro kallade att värna och vårda/ Vi måste uppnå, att de dødsbringande kärnklyvningarna upphöra.

Ingen makt i wärlden är så oemotståndlig som ett modershjärtas kärlek! Intet och ingen kan motstå den samfällda kraften från mödrahjärtan runt om i världen.

Låt oss var och en i sitt land och i sin ort vädja till de styrande och till folken och det med ett sådant eftertryck, att dessa brott mot födda och ofödda släkten inte mer kunna fortsätta. Vår vördnad inför livet, vår kärlek och vilja till livet måste segra över den samveslösa maktpolitik, som nu gör oss alla till slavar!

Måtta vi mödrar få kraft att ingjuta något av det bästa i vårt väsen i den nya livsinställning, som måste komma till genombrott, om inte vi alla skola förintas under osägliga lidanden!

Ebba Waerland, Skärvik, Djursholm.

NY PJECE:

Sundhed, Livskraft og Livsglæde

Som man vil kunne læse af følgende anmeldelser, forhandles denne livsbekræftende pjece af forfatteren og Else B. Nielsen for 1 kr. + porto.

Den direkte baggrund til pens. lærer Morten Stokholms lille, interessante pjece var en stor illustreret artikel i Vejle Amts Folkeblad, der resulterede i en mængde henvendelser til den 82-årige M. Stokholm, der valgte at skrive en fyldestgørende pjece som yderligere oplysninger til de mange interesserede.

Hvor er det forfriskende at erfare, at der i vor overmekaniserede, forjagede tid er en stadig voksende hunger efter at lære, hvordan man opnår sundhed, livskraft og livsglæde. Og når man så konfronteres med en så livskraftig, vital forkæmper for disse ting, undres man over, hvor *let* M. Stokholm får det til at se ud.

Hemmeligheden er kun dette: *at leve i samklang* med naturens love og *af de ting, der er naturbestemt for vor organisme.* Tænke sig: at kunne opnå disse uvurderlige livsgoder på en let tilgængelig måde! Var det ikke umagen værd at sikre sig et af disse udmærkede hefter, som kan

fås hos forfatteren, pens. lærer Morten Stokholm, »Børuphus«, pr. Taulov mod 1 kr. i frimærker + porto, samt i redaktionen for Vegetarisk Tidsskrift. Jeg kan absolut anbefale den.

Brenderup, den 24. juni 1961.

Edith Flemming, overlærer.

ANMELDELSE:

Et livets vidnesbyrd

Jeg elsker den kæde
af lyskraft og luft,
solvarme og væde
og frugternes duft.

Dette lille vers findes blandt en del andre på omslaget af den 82-årige *Morten Stokholms* lovprisning af livet.

De fleste af os gamle vegetarer husker den ukuelige lovsynger af den sunde levevis. Han har nu atter udsendt et lille hefte. Han blev sidste jul interviewet af Vejle Amts Folkeblad om hemmeligheden ved, at han trods de 82 år ikke var mærket af alderen. Og dette interview gik landet rundt og forårsagede en masse forespørgsler til ham. Morten Stokholms svar foreligger så i en pjece. Det er rart at vide, at så mange på den måde har fået de vegetariske sandheder forelagt.

Det er en hel lille sundhedslære, der bl. a. bygger på Mich. Larsens og Hindhedes udtalelser. Heftet vil interessere alle sundhedselskere. Det bør spredes ud over landet.

Hagavej 10, Søborg, den 31. juli 1961.

Oluf Egerod.

Som man vil kunne læse i vor lille fortegnelse om foreningens litteratur, forhandler vi også en udmærket lille bog »Hvad alle bør vide« af nu afdøde højskoleforstander Severin Andersen.

I denne bog er samlet udtalelser af fremragende professorer, fysiologer og læger om sundhed. *Red.*

Youghurt på en ny måde

Vi har flere gange i V. T. bragt artikler om surmælkprodukternes mange og gode egenskaber — og herunder især fremhævet Youghurt.

Det er almindelig kendt, at Youghurt fra gammel tid har haft fast plads i kosten hos de østeuropæiske og vestasiatiske folk og at man tilskriver befolkningens høje levealder og usædvanlige spændstighed, den udbredte brug af Youghurt.

Fra at være et gammelt hjemmeråd er Youghurt gradvis blevet genstand for større videnskabelig forskning. Der findes nu verden over en righoldig litteratur om Youghurt.

Indenfor ernæringssagkyndige hersker der som bekendt uenighed om mange problemer — men om Youghurt, som et værdifuldt kosttilskud, er der almindelig enighed.

For et par år siden bragte den store svenske mælkekoncern »Remedia« i Stockholm nyheden: Youghurt i tabletter — under navnet »Bulgurt«, som er fremstillet på original bulgarsk Youghurtstamme. Det mangeårige forskningsarbejde, som gik forud, borger for at produktet har samme egenskaber som flydende Youghurt. Tabletformen er selvsagt en betydelig nemmere form end flydende Youghurt. Produktet har i nogen tid været prøvesolgt i Danmark med stadig stigende interesse. Det ser således ud til, at produktet er kommet for at blive, og vi kan kun ønske fremgang for Youghurt på denne nye måde, ligesom vi ønsker fremgang for ethvert produkt, der kan medvirke til sundere levevis og således fremme det positive mål: Sunde sjæle i sunde legemer.

Se iøvrigt artiklen i V. T. december 1959:
Youghurt som medicin. *E. B. N.*

Nye annoncepriser

På grund af stadig stigende udgifter ser vi os nødsaget til at forhøje annoncepriserne fra nytår. Prisen pr. ½ side kr. 75,00 og pr. ¼ side kr. 40,00. Millimeterpris kr. 0,50. Bagsiden: kr. 90,00 pr. ½ side og kr. 50,00 pr. ¼ side.

Velkommen!

i Skodsborgrestauranten »HELSE«
(Overlæge Carl Ottosen's Minde)

St. Kongensgade 36—38, mez. - PA 8855.
(Leder: tidl. ernæringsekspert ved Teknologisk Institut, Arne Sørensen).

Åben mandag-fredag 11,00—19,00. Lørdag og søndag lukket.

★

Dagens middag: 2 retter, 4,00 kr.

Stort á la carte kort samt sunde råkostsalater, safter, juice m. m. og skånekost serveres hele dagen.

Forskellige urteteer og kaffe med varm kringle serveres hver eftermiddag.

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

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.
Aben hele året.

Eva og Harry Karbæk.

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

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

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

Sjælelig sundhed

er lige så vigtig som legemlig

Undgå stress.

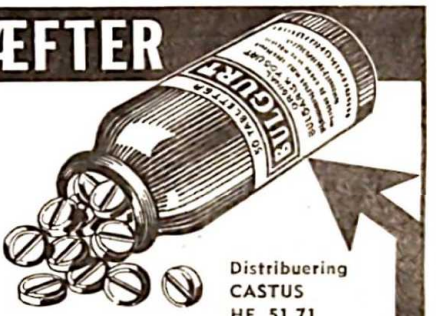
Skriftlig vejledning gives i problemer af social, familiemæssig, opdragelsesmæssig, arbejdsmæssig, praktisk art. Gerne anonymt (f. eks. svar til kiosk). Hurtigt svar. Honorar 10 kr.

Alma Davidsen

aut. lægesekretær - Landlystvej 31 E - Hvidovre.

SUNDHED OG KRÆFTER

YOGHURT
i tabletter
BULGURT
fremstillet på original bulgarsk
YOGHURTSTAMME



Distribuering
CASTUS
HE 51 71

— et HELSE-KOSTPRODUKT

YOGHURT I TABLETTER — BULGURT EN GROS

Fa. Castus, Strandvej 163. Hellerup 5171.
Fa. Den sanitære Fødevarefab., Baldersgade 14, Kbhvn. N. Ta 289.
Fa. F. F. Gønget og Co., Evanstonevej 12, Hell. Ry 9112.
Bulgurt fås bl. a. i følgende forretninger:
Råkostdepotet, Gothersgade 129. C. 62.
Drogeriet, Vestervoldgade 85. By 6501.
Sanafer, Kirsteinsgade 11, Tr. 4239.
Vegetaren, Dæmningen 38. Vejle 4342.
Ernst Hansen, Nørregade 28, Odense. 12 02 42.

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.

Vi takker vore annoncører for god støtte i det forløbne år og håber på fortsat godt samarbejde.

FORENINGENS
litteratur

C. V. Pink: »Hvad moder og barn bør spise« 0,50
Morten Stokholm: »Sundhed, Livskraft og Livsglæde« 1,00
O. Elstrup Rasmussen: »Vor livsfarlige føde« 1,00
Severin Andersen: »Hvad alle bør vide« 3,00
+ porto — betaling kan sendes i frimærker.

For sund ernæring
forlang
Claudis
koldpressede majsolie
Forhandles af apotekerne samt af Råkostdepotet, Knudsens Reformkostforretning, Sanafer m. fl.

Usprøjtede æbler

fra egen plantage til torvepriser til private.
DALSJØ, BLÅBÆRVEJ 2.
Telefon 34 18 95.

»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 —.

Skodsborg-Helsingør

Hver tirsdag bringes varer til vore kunder på denne strækning

De bedes venligst bestille varerne senest mandag.

Råkostdepotet
Gothersgade 129.
København K.
Telf. Central 62.



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)

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

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

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.

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.

SYDFRUGTERNE

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



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

SANAFER

KIRSTEINSGADE 11,
København Ø, tilbyder:

Paranødder	½ kg	2,75
— kæmpe	-	3,75
Hasselnødder	-	4,75
Valnød-Grenoble	-	5,25
Konfektrosiner	Pk.	1,85

Alt af ny høst.

Endvidere:

Natunis	½ kg	1,25
Brune bønner	-	1,50
Hvide bønner	-	1,25
Firekornskruska	-	1,00
Hvedekim	-	1,15
Hørfrø	-	1,10
Koldpr. majsolie		4,50—8,50
Koldpr. Soyaolie		3,25—6,25
Orana Lynghonn.		2,65
Orana Akaciehonn.		3,50
Akaciehonn.		(3,50)

Pakker sendes overalt i Danmark.

Alle specialvarer for vegetarer.

TRAPHOLT

ÆBLER **DIREKTE TIL PRIVATE**

Lynnedkølet - derfor vitaminholdige
Forlang vor æblebrochure **(Tlf. 277)**
Trappergaardens Æblehaver, Kolding

Råkostdepotet

Gothersgade 129,
København K.
Telf. Central 62.

Alt til RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

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

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

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.

O. A. OLSEN . Malermester
Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

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.

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.



Fauser's
SOLSIKKEOLIE
koldpresset
nu i blikdåser

— en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.
Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuld behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger.

Endvidere indeholdes 0,07—0,09 % naturligt E-vitamin, som sammen med det rige indhold af umættede fedtsyrer bevirker, at Fauser's koldpressede Solsikkeolie er et produkt af høj biologisk værdi. Smagen er mild og behagelig.



1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet (til salater, mayonnaiser, kogning, stegning og bagning).
Blikdåser à 400 g (435 ml) kr. 5,00 — à 800 g (870 ml) kr. 9,50 fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

neuform

Gebrüder Fauser - Hamburg-Eidelstedt
Generalagentur i Danmark:
F.F. Gønget & Co.
København - Hellerup

Bemærk Neuform-mærket, som er garanti for kvalitet og holdbarhed. Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED