Vegetarisk Tidsskrift



Indhold. Bl. a.: Udflugt til Sverige - Referat af generalforsamlingen - Peter Madsens foredrag - Grundstoffernes stråling - Hjælp Algier - Når samvittigheden vågner.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

55. årgang
nummer 3
Maj-Juni 1962

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.

Annoncepriser: 1/2 side kr. 75,00 — 1/4 side kr. 40,00. Millimeter kr. 0,50 for enspaltet. — Bagsiden: 1/2 side kr. 90,00, 1/4 side kr. 50,00.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Helse Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Åben mandag—fredag 11—19.

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.

Sommerens udflugt

Søndag den 17. juni tager vi på udflugt til Sverige. Rie Rasmussen leder turen, og det er meningen, at vi skal sejle til Landskrona med den pragtfulde »Linda Scarlett« fra Tuborg Havn kl. 9,15 og derfra befordres i bus til Råkosthjemmet ved Sätofte, hvor fru Ohlsson serverer det herligste råkostmåltid for os kl. ca. 13,30. Vi skal se den skønne natur ved Odinsjö og Shärelid samt det gamle danske kloster »Bosjökloster« ved Ringsjöen.

Prisen bliver omkring kr. 20,00 for frokost, køretur og sejltur.

Tilmeldelse sker til Alma Davidsen, tlf. 75 05 64 (bedst kl. 18—19) senest 10. juni.

☆

Vi oplever nu igen et forjættende forår, og sommeren ligger foran os. For de medlemmer, der vil forene et feriophold med lidt nyttig viden og kontakt med ligesindede, kan vi anbefale følgende stævner:

Kontaktstævnet 18.—22. juli hos Ragni og Jens Kristensen, Stavrby Bondehave, Middelfart. (Se annoncen).

☆

Indbetal venligst Deres kontingent for 1962 pr. giro, hvis De ikke allerede har gjort det. *Postkvitteringen gælder da som medlemskort.*

DE SKULLE BESØGE

SOMMERHØJSKOLEN

SØTOFTEGAARD

i hjertet af Midtsjælland ved Gyrstinge Sø og Skov,
13 kilometer nordvest for Ringsted

SOMMERENS PROGRAM:

12/6—17/6:	*Livets bølgegang* v. Chr. Dragsdahl.
18/6—24/6:	*Stadier i bevidsthedens udfoldelse* v. Otto Viking.
25/6— 1/7:	*En håndfuld af årets bøger* v. Niels Jørgen Skydsgaard.
2/7— 8/7:	*Meditation for Vestens mennesker.*
9/7—15/7:	*Hvad ved vi om Jesus som historisk person?* v. Richard Damm.
16/7—29/7:	*Den nye verdensimpuls.* Foredrag om Steiner, Martinus, Ouspenski, Annie Besant etc.
30/7— 5/8:	*En kunstners søgen, udtrykt i musik.* Carl Nielsen-uge v. H. C. Lorentzen.
6/8—12/8:	*Forskellige udtryksformer i moderne kunst* v. Karl Heilesen.
13/8—19/8:	*Hverdagskonflikter — psykologisk set* v. Johs. Dragsdahl.
20/8—26/8:	*De kosmiske love* v. Johs. Dragsdahl.
27/8— 2/9:	*Øst og Vest i kulturhistorien* v. Johs. Dragsdahl.

Hver uge kursus om psykologi, det nye verdensbillede, modellering, stoftryk, smykkekunst m. m.

Priser omkring 140 kr. pr. uge (alt iberegnet).
Kun vegetarisk kost (og råkost), rigelig og første klasses.

Detailleret og illustreret brochure fra
SØTOFTEGAARD pr. Ringsted — Telefon Merløse 170 (fra 1/6)

Svensk Vegetarisk Förening afholder *helsekursus 15.—24. juli* i det naturskønne Roslagen på *Järnnge Skole*, 9 mil fra Stockholm.

Der afholdes populære forelæsninger, og gennem kammeratligt samvær vil man søge at interessere unge og ældre for sund livsførelse.

Prisen er meget lav: 10 kr. pr. dag i skolelogi med seng og kost, 7 kr. pr. dag for teltliggere.

Der uddeles 10 stipendier à 100 svenske kroner, som også kan søges af unge danske mellem 13 og 20 år. Ansøgningsblanket og yderligere oplysninger fås hos kursuslederen, Alvar Thunfors, N. Lillåstrand 9 B, Örebro, senest 1. juli.

☆

Den svenske forening »*Hälsofrämjandet*« afholder *sommerkursus 29. juli—5. august* på frisksportgården Stensund i Trosa Skärgård.

Nærmere oplysninger hos Karl-Evert Dahlin, Parkgatan 1 b, Borås, Sverige.

☆

Forsidebilledet viser Humlegårdens afholdte bestyrerpar, hr. og fru Andersen.

Generalforsamlingen

torsdag den 26. april kunne kun samle 20—25 deltagere.

1) Hr. Frost blev valgt til dirigent.

2) Formandens beretning:

Årets samkvem med vore svenske meningsfæller var en bustur til »Vita Nova« samt sommerstævnet på Lillsved. Desuden har der som sædvanlig været en del møder med gode foredragsholdere, som har været meget varierende besøgt. Foreningen har udgivet en lille pjece, »Sund levevis«, i 10.000 eksemplarer, hvoraf de 8.000 er distribueret. Ligeledes Morten Stockholms pjece, som sælges for 1 krone.

3) Kassereren, fru Davidsen, fremlagde det reviderede regnskab, som blev godkendt.

4) Formanden blev genvalgt uden opstilling af andre kandidater. Tre bestyrelsesmedlemmer, frk. Tove Olsen, hr. Bornbo og hr. Danielsen, var på valg, men kun den sidstnævnte ønskede genvalg. Valgt blev hr. Danielsen, fru Drabæk og hr. Jensen. Suppleanter: hr. Hjorth-Moritzsen og hr. Maj. Revisorerne genvalgtes. Bestyrelsen består således af formanden: Else B. Nielsen, — næstformanden: ingeniør J. Danielsen, — kassereren: lægesekretær Alma Davidsen, — sekretær: arkitekt E. Jermiin Frost, — husmoder Annelise Rubow, — arkitekt Eskild Jensen, — husmoder Vera Drabæk og suppleanterne: gartner Hans Maj samt journalist A. Hjorth-Moritzsen.

5) Indkomne forslag:

a) Hr. Hjorth-Moritzsen: Indførelse af medlemskort. Dette blev nedstemt.
b) Indmeldelse i Foreningen af danske Ugeblade. Dette blev henvist til drøftelse på bestyrelsesmøde.

Et forslag om at give 1000 svenske kroner til Prinsnäs bio-dynamiske skole vedtoges.

6) Fremtidig virksomhed:

Formanden omtalte sommerens udflugt samt de forskellige kurser, som omtales side 3. Det foresloges, at et af efterårets møder skal forme sig som en

Hindhede-aften. Den i fjor omtalte plan med at rette henvendelse til sygekasserne om at yde tilskud til ophold på vegetariske kursteder står nu foran sin virkeliggørelse. Det samme gør en varemærkeordning med hensyn til biodynamiske produkter. Fru Mosegaard aflagde beretning om Michael Larsens Børnehjems Fond og om Husejer Jens Nielsens Legat og Fond.

Alma Davidsen.

HJÆLP ALGIER

Læs følgende opråb om hjælp til ALGIR, som den svenske læge *Karl-Otto Aly* og hans hustru *Hannelore* står i spidsen for:

Upprörda som vi var över alla rapporter om grymheter som hända i Algeriet och om den fruktansvärda nöd som härskar därnere bland muselmanerna och bland de 300.000 algeriska flyktingar som lever under furktansvärda förhållanden i grannlandet Tunisien, beslöt vi att starta en egen hjälpaktion för Algeriet. Svenska Røda Korset skickar enligt upplysningar som vi fick därifrån och genom tidningen »Vårt Röda Kors« Nr. 2 Marsmånad *275 ton socker* till de svältande människor därnere. Det torda väl finna lämpligare födoämnen för svältande människor än just vitt socker.

Vår hjälpaktion startade med en försäljningsbasar på restaurangen »Gröna Linjen« (Stockholm) där vi sälja tavlor, slöjdarbeten, trasmattor och dylikt till förmån för de nödlidande i Algeriet. Vi kommer att fortsätta insamlingen med en rad andra framföranden som alla skall vara till förmån för de nödlidande i Algeriet.

Den tyska vegetariska föreningen, representerad genom tidningen »Der Vegetarier« har anslutat sig helhjärtat vår hjälpaktion.

Vi ber alla att hjälpa till att insamlingen blir framgångsrik. Varje bidrag, också den minsta, hjälper till att lindra nöden.

Vi har öppnat ett särskilt postgirokonto för alla som vill insända pengar. Kontonummer är 11066 leg.läkare K. O. Aly Box 92 Tumba. Skriv på talongen »Hjälp för Algeriet«.

Telefon- och brevförfrågningar till Hannelore Aly 0753/31543 Tumba, eller Box 92, Tumba.

Genomförandet av aktionen löpner under Albert Schweitzers intrycksfulla ord: »Vördnaden för livet tillåter inte vetenskapsmannen att leva endast för sin vetenskap, även om han gör samhället stor nytta därmed. Den tillåter inte konstnären att existera endast för sin konst, även om han på så sätt verkar inspirerande på manga andra. Den hindrar affärsmannen från att tro att han uppfyller alla rimliga anspråk genom att sköta sin affärsverksamhet. Den kräver att alla skall offra en del av sitt eget liv för andra.«

Låt oss da själv tillägga »den hindrar vegetarianen från att enbart leva för sin hälsa och sin hälsoklubb« och låt oss offrar ett par kronor åtminstone då denna man offrar hela sitt liv för att hjälpa andra människor.

Referat af afholdte møder:

Den 15/3 hørte vi et strålende foredrag af *landmand Peter Madsen*. Selv om indholdet af foredraget vel ikke er helt ukendt tale for medlemmer af denne forening, har man kun godt af at få slået fast endnu engang, at grøntsager er at foretrække for kød, og det *blev* slået fast af en af vore bedste biodynamiske landbrugere, en mand som forstår, at det ikke er grøntsager, men *biodynamisk* dyrkede sådanne, vi skal have frem, hvis vi vil bevare vor sundhed.

Peter Madsen begyndte med at sige, at det er karakteristisk, at *sundhed* ikke omtales i noget leksikon, hvorimod man sagtens kan læse om *sygdomme*. Sundheden tænker man nemlig ikke på, før man har mistet den, og sådan skal det være, for den er en naturlig tilstand, medens sygdom er fremkaldt af menneskenes forkerte levevis. Taleren citerede her Waerlands ord: Sygdom findes ikke, der findes kun fejl i livsførelsen.

Foredragsholderen fortsatte med at understrege, at Moses var en stor vismand, når han påbød: Du må ikke spise flæsk. Grisen *er* nemlig et urent dyr, idet den ikke er i stand til at udsvede sine affaldsstoffer, hvorfor de oplagres som fedt. Det, vi spiser af grisen, er altså affaldsstoffer, som giver rheumatisme og alt det, der går under navnet gigt.

Men kød giver også andre konsekvenser (på det åndelige plan), thi det er dyr, menneskene har slagtet, det er en kamp mellem liv og død. Tolstoy blev her citeret: Lige så længe vi har slagtehuse i vore kulturstater, lige så længe har vi slagmarker. Og se blot forskellen på en blomsterdyrker og en slagter, den første forfinet, den anden grov.

Der henvistes også til, at der i biblen står: Træernes frugter, urternes rødder, markens planter skal være Eders føde. Der står ikke spor om, at vi skal have lov at spise vore medskabninger, dyrene.

Men — menneskene tror, de er klogere end skaberen, de har opfundet kunstgødning, og det er brugen af den, som ødelægger vor dejlige jord og gør, at skadelige insekter m. m. samt sygdomme kan angribe vore planter, for kun en plante, som ikke er sund, kan angribes. Endvidere dræbes også med kunstige giftstoffer vore nyttige insekter, som er til for at æde de dårlige plantedele. I 1960 blev der anvendt mere end 40 millioner kroner på giftstoffer i landbruget. Det er endnu meget få, der forstår, hvordan man skal dyrke sundt.

Hvor penge tjenes, er der fremgang i den materielle verden, og det er materialismen, der for tiden har overtaget, men i Danmark findes der dog nu folk, som har ført bevis for, at kunstgødning og giftstoffer kan undværes, og at høsten bliver lige så stor. En gammel bøn: Giv os i dag vort daglige brød, hed tidligere: Giv os dagligt dit hellige brød og den levende vinstoks saft. Alt bliver helligt, hvis vi spiser det med rigtigt indre. Den saft (kraft), der gennemstrømmer planten, er lig med livsstrømmen.

Peter Madsen anførte, at syge kan finde al den lægedom, de behøver, i grøftekanter og på markgærder. Husdyrene på marken forstår selv at finde den rigtige næring, man ser aldrig husdyr, som får defekt afkom, sagde taleren. Menneskene bør huske, at man skal ikke leve for at spise, men spise for at leve. Det er ikke kornet i brødet, men den levende kraft, som kornet er bærer af, der er vor næring, det er derfor ikke mængden, men arten af den

optagne føde, der tæller. Man skal spise for at udvikle sig, ikke på det materielle plan, men på det åndelige. Da bliver enhedskommando, atompjecer, De 6 eller De 7 værdiløs tale, og angsten for fremtiden ophører. Tolstoy har ret, når han siger, at det er vor egen skyld, at vi har det, som vi har det. Skaberen har skabt alt vidunderligt, det er menneskene, som bruger det galt. Alle vore fejltagelser skal der betales for, og der *bliver* betalt i form af sygdom, krig m. m. m. Vi skal ikke opruste, men dyrke samvær i glæde over vor dejlige jord med alle dens vidunderlige produkter. Derfor skal vi lære at dyrke vor jord rigtigt, så den bliver sund — og derigennem også planterne, som alene er til føde for menneskene på Jorden, i stedet for at spise dyrene. Der er således nok at gøre endnu, også for de slægter, der kommer efter os.

Taleren sluttede med at fortælle, at den, som er interesseret i biodynamisk landbrug, hvad enten det er for at dyrke produkter til eget forbrug eller i større stil, kan få nærmere vejledning hos: Konsulent O. Elstrup Rasmussen, Vølundsvej 15, Åbyhøj.

Efter foredraget var der livlig diskussion, blandt andet om, hvorvidt biodynamisk landbrug kan betale sig. Der konkluderedes, at selv om der var visse fejltagelser, eller visse personer, som ikke handlede helt rigtigt, så *kan* det betale sig, for sundheds fremskaffelse kan altid betale sig, hvis man ser på andet end de materielle fordele, og så vidt bør menneskeheden komme, at den gør det. Men naturligvis er der langt igen. *Alma Davidsen.*

☆ ☆ ☆

Og så havde vi den 12/4 det store held at kunne få den svenske *konsulent Alvar Thunfors* som foredragsholder og demonstrator af vegetariske retter.

Foredragsholderen begyndte med at sige, at det er betydeligt vigtigere at udforske menneskelegemet end at rejse til Månen og Mars — og derved ødelægge atmosfæren. De fleste moderne mennesker ved alt om, hvilket brændstof bilen skal have for at fungere godt, men kun meget få ved noget om, hvilket brændstof mennesket bør have for at opnå topydelser fysisk og psykisk. 15 millioner mennesker rundt om i verden dør af sult, medens de nordiske folk *spiser* sig ihjel. Vi kunne redde en væsentlig del af disse 15 millioner, hvis vi her i Norden indførte faste juledag og langfredag, og vi ville endda gavne os selv derved. Selv mennesker, som er moderne i boligvaner og klædedragt, er håbløst gammeldags i deres kostvaner.

Selv dyrene værner man mere om end om menneskene, dem giver man videnskabeligt afpasset næring, ligesom man giver dem den kim og det klid, som vi er så dumme at fjerne fra det brødkorn, menneskene køber.

Det er også karakteristisk, at den meste samtale mennesker imellem handler om sygdomme og medicin. I fjor udstedtes der i Sverige 2 millioner recepter på sovemidler.

Det går dog fremad med stormskridt, dog er oplysningen endnu ikke nået frem på højeste sted. Et foredrag i svensk radio fornylig lod vide, at dyrisk fedt er skadeligt. Tre år før sagde den samme professor, at vel var sådant fedt skadeligt, men *raske* mennesker kunne godt spise det, altså et fremskridt.

Medicinske myndigheder siger, at allergiske symptomer udvikles voldsomt. Men: Det er ikke allergi, derimod giftvirkninger af stoffer, som vitterligt er giftige.

Hr. Thunfors sluttede sit foredrag med at sige, at vi bør kræve at få biologisk rigtigt avlede ting — og så være indstillet på at betale lidt mere for dem, for de er det værd.

Taleren viste derefter lysbilleder, hvor man kunne se fødens vej gennem fordøjelseskanalen. Man forstod da grunden til, at vegetarisk føde er sundere end animalsk.

Endelig demonstrerede hr. Thunfors nogle vegetariske retter, som han havde en sundhedsgryde til. Den var med kobberbund og låg, som gik helt ned over siderne — og altså sluttede absolut tæt. Han omtalte forskellige grøntsager og frugt, som er direkte helbredende mod bestemte sygdomme. — Hr. Thunfors virker iøvrigt som ernæringsrådgiver i Sverige — og gør det på idealistisk grundlag.

Alma Davidsen.

Kvinderne kæmper for freden

Fru Ebba Waerland, der stadig opholder sig i Østrig, hvor hun energisk arbejder for sundhed og fred, modtog engang i marts en henvendelse fra en ung, men allerede over hele USA udbredt kvindeorganisation, »*Women strike for Peace*« *(WISP)*, hvori man meddelte fru Waerland, at man ville sende en delegation på 54 amerikanske kvinder til Genève omgående, da afrustningskonferencen truede med at køre fast. WISP kæmper for fred og afrustning og vender sig navnlig *mod fortsatte kærnevåbenforsøg.*

Det lykkedes fru Waerland på kort tid og efter store anstrengelser og personlige ofre at få samlet delegationer af fire skandinaviske, otte vesttyske og fire østrigske kvinder. Endvidere ankom der adskillige engelske, franske, schweiziske, russiske, polske og belgiske kvinder.

Alle disse kvinder gik en fire kilometers »tavshedsmarch« til »Palais des Nations«, hvor man overakte en resolution og indtrængende anmodede om, at alt måtte blive gjort for at forhindre yderligere kærnevåbenforsøg. Ligeledes overrakte WISP 50.000 underskrifter fra amerikanske kvinder, der var samlet på 14 dage, og som gjaldt en almindelig og fuldstændig afrustning.

Alle disse kvinder besluttede at holde sig i kontakt med hinanden for at udveksle erfaringer og fremfor alt oplyse kvinderne om, hvilken magtfaktor de ville være, hvis de stod sammen.

Emilie Theil.

Til eftertanke

Efter den almindelige mening er vort æggehvidebehov ikke større, end at det lader sig tilfredsstille, selv om kosten overvejende eller udelukkende består af planteføde.

Professor *Richard Ege.*

Det moment, som for de fleste mennesker er den egentlige motivering for indkøb af kød, er det kulinariske, hvad der absolut ikke er noget at sige til; man skal blot bekende kulør og ikke søge at skjule dette under henvisning til bekendte ernæringsmæssige motiver, da disse næppe holder stik.

Professor *Richard Ege.*

Når samvittigheden vågner

Et af vore ivrigt skrivende medlemmer, hr. Alfred Christensen, der desuden gør et kolossalt arbejde i Foreningen mod smertevoldende Dyreforsøg, har haft følgende indlæg i »Amager-Bladet«:

Da jeg læser i »Amager-Bladet«, at St. Magleby Jagtforening starter til jagt på søndag den 29. ds., så vil jeg tage »bladet fra munden« og bede redaktionen venligst optage det smukke vers af H. V. Kaalund, som findes på forsiden af det her vedlagte »Humanitas«, som er organ for »Nordisk Samfund til Bekæmpelse af smertevoldende Dyreforsøg«.

Det er mit håb, at læsningen af disse gribende ord kan gøre samme virkning på i hvert fald nogle af de startende lystjægere, som de virkede på den mand, jeg her vil berette om i denne — jeg vil kalde det »solstråleforlælling«, fordi det altid glæder mig at tænke på denne oplevelse:

En dag, da jeg som sædvanlig delte nogle dyreværnsblade ud, kom en mand hen til mig og sagde: »Det vil måske interesse Dem at høre, hvorledes det gik mig, da jeg for nogen tid siden læste de smukke vers af Kaalund, som står dér i Humanitas?« Jeg nikkede bare, og han fortsatte: »Jeg havde netop købt et jagtgevær og skulle rigtig til at være »lystjæger« — men da jeg så læste disse tankevækkende ord, så vågnede samvittigheden — og nu er geværet solgt, og jeg er glad for, at jeg ikke fik begyndt at skyde med det og dræbe uskyldige medskabninger.«

Jeg takkede ham for det smukke eksempel, han her havde vist, og jeg håber, andre vil følge det, før det er for sent. Thi: »Den tungeste byrde, nogen véd, er dog en ond samvittighed.«

København S., 23. oktober 1961. *Alfred Christensen.*

DEN DRÆBTE AND

I skoven risled den klare å.
en blodig vildand bag sivet lå.
Af jægerens bøsse var den dræbt,
den havde sig hen til reden slæbt.
Nu stod omkring den de ællinger små,
de kunne det slet ikke ret forstå.
De krøb under vingen, men den var slap:
»Vågn op, søde moder, rap, rap, rap, rap.«
Så åbned de alle smånæbbene vidt:

»Vi er så sultne, giv os lidt!«
Men moderløs var de arme små —
o, har du en moder, da skøn derpå.

H. V. Kaalund.

☆

Tag det roligt

Jeg er ikke jæger, og jeg holder også meget af Kaalunds smukke digt, som en indsender i sidste uge havde bedt »Amager-Bladet« bringe, men jeg synes

nu, at man går lidt for vidt i sin »dyrebeskyttelse«. Jeg elsker også dyr, og jeg synes også, at de skal beskyttes mod menneskers råheder; men jeg kender mange jægere og véd, at de alle er dyreelskere, og hvor usandsynligt det måske end kan forekomme hr. Alfred Christensen, så kender jeg få, der véd mere om dyr, forstår sig bedre på dyr o.s.v., og jeg finder bemærkningerne om jægerne helt forkerte, ligesom jeg også synes, alle de mange, der er imod, at videnskaben anvender forsøgsdyr, skyder helt over målet og ikke har forstået, at videnskabsmændene behandler deres forsøgsdyr med den største omhu — og har reddet millioner af menneskeliv med deres forsøg, bl. a. min ringhed. Men det er muligt, hr. Alfred Christensen ikke vil mene, det er et forsøgsdyr værd; men er det det ikke for ham, så er det det i hvert tilfælde for mig. *N. K. C.*

☆

Dyreforsøg og kræftforskning

Når hr. (fru eller frk.) N. K. C. i »Amager-Bladet« den 3. november skriver, at mine bemærkninger om jægerne er helt forkerte, så må jeg gøre opmærksom på, at det var »lystjægerne«, jeg skrev om, idet jeg mener, at jagt og nedskydning af dyr aldrig må blive en forlystelse.

N. K. C. skriver endvidere, at »de mange, der er modstandere af dyreforsøg, ikke har forstået, at videnskabsmændene behandler forsøgsdyrene med den største omhu«. Hvis dermed menes, at dyrene ingen lidelser påføres, så er det ret uforståeligt, hvorfor laboratoriedørene er så tillukkede — og at det netop var forslaget om uanmeldte kontrolbesøg, som mødte størst modstand ved lovens behandling i 1953. — Vi må have indført en mere effektiv og upartisk kontrol, før vi kan tro på den omhyggelige behandling af forsøgsdyrene.

Hermed citeres nogle ord af dr. Grønberg Petersen: »Vivisektionen demoraliserer både dens udøvere og dem, som mener at høste fordel af den .... Det er ikke ved at kaste sygdomsbyrder over på dyrene, at vi befries for dem, men ved hjælp af vor egen vilje til at følge de love, som *skal* adlydes, for at vi kan bevare vor sundhed.« — Jeg vil give disse ord min fulde tilslutning, thi sandheden om vivisektionen kan i korthed udtrykkes således: »Ved forkert levevis pådrager menneskene sig mange sygdomme. For at kunne undgå følgerne heraf og kunne fortsætte den forkerte, men ønskede levemåde, foretages utallige eksperimenter af den så moderne »laboratorievidenskab«, og tusinder af ulykkelige forsøgsdyr må derved undgælde for de forsyndelser, som mennesker begår.«

Når vi må betragte som fastslået kendsgerning, at det er bedre at forebygge end helbrede sygdomme, så undres man over, at det endnu synes at være den eksperimenterende fløj inden for lægevidenskaben, som er den fremherskende i kræftforskningen. Hvor længe vil man endnu fortsætte med dyrepinslerne, når mange års eksperimenteren kun har givet det negative resultat, at der nu forekommer mere end dobbelt så mange tilfælde af kræft, som der gjorde for 25 år siden.

Jeg vil her gengive en udtalelse af cancerregistrets leder, dr. Joh. Clemmesen, om denne sag; den findes på side 49 i magister Schelde Møllers bog »Krigen mod kræften« og lyder således: »I de sidste 50 år har man åbnet snart utallige institutioner til eksperimentel udforskning af kræftens natur, men man har i uhyggelig grad forsømt iagttagelse af de forhold, hvorunder kræft udvikles hos

mennesket, i hvert fald hos mennesker under civiliserede forhold. Nægtes kan det ikke, at man i betænkelig grad har forsømt at studere mulighederne for forebyggelse, mens man var stærkt optaget af at studere de mest fantastiske behandlingsmetoder.«

Og fra side 39 i samme bog kan dette uddrages: »Det er blevet hævdet, at dersom man samlede alle disse svulster (som i de sidste 50 år er fremkaldt og transplanteret på dyr), ville de nu have et omfang, der nogenlunde ville svare til to gange Månens.«

Når det nu har vist sig, at denne enorme sum af lidelser, som er påført dyrene, kun har givet det resultat, at kræftsygdommene bestandig er i fremgang, er det så ikke på tide at erkende sandheden i de gamle ord: »Gode mål nås ikke ved slette midler«, og derefter gå forebyggelsens vej ved at sprede oplysning ud over hele landet om, at kræftsygdomme ikke findes blandt de folkeslag, som lever efter naturens love og ernærer sig ved frugt og plantekost.

Alfred Christensen.

Antallet af kræftsygdomme stærkt stigende

Har behandlingsmetoderne spillet fallit?

Af chefen for Københavns Radiumstation, professor, dr. med. *Jens Nielsens* beretning fornylig på Den danske Kræftkomités årsmøde fremgik den triste kendsgerning, at antallet af nye kræfttilfælde her i landet — som overalt i den såkaldte civiliserede verden — er i stadig stigning. Flere og flere rammes af kræft, og flere og flere dør af sygdommen.

Antallet af konsultationer på radiumstationen i København steg sidste år fra 34.172 til 36.182. En ganske kraftig tilvækst, som maner til eftertanke. Fra radiumstationens indvielse i 1937 og til dato er konsultationernes antal steget med ca. 200 %. Noget tilsvarende er konstateret ved landets øvrige radiumstationer, uden at dødeligheden af den grund er blevet mindre. Tværtimod. De sidste 40 år er det årlige antal af kræftdødsfald i Danmark steget med næsten 100 % og udgør nu godt 20 % — en femtedel — af samtlige dødsfald. Og det forventes, at stigningen vil fortsætte ...

Af de i 1957 ca. 12.000 anmeldte kræftilfælde vil mindst de 9.000 — altså tre fjerdedele — være afgået ved døden inden udgangen af dette år. Er det mon det, man kalder lægekunst?

Man føler sig næsten fristet til at sige som Christiansø-lægen *Tage Voss* for et par år siden udtrykte det i »Ugeskrift for Læger«: Den eneste sikre forebyggelse mod kræft er at dø i tide af noget andet!

Dr. Alf.

Knudsen er begyndt igen!

Vor trofaste forhandler af de bio-dynamiske varer her i København, *grønthandler Karl Knudsen,* er flyttet til Frederikssundsvej 111, hvor han med den samme iver som på Stubmøllevej vil fremskaffe de bedste varer, der kan fås. (Se annoncen).

Grundstoffernes stråling

Uddrag af dr. phil. *Emil Rasmussens* bog.

(forts.).

Inden for landbruget er mulighederne uoverskuelige. At man delvis kan gøde og fede med »kraft«, hvor man hidtil anså »stof« for en uomgængelig nødvendighed, lyder jo som et eventyr. — Men mange steder i udlandet er man allerede godt i gang med at realisere det. (I 1960 læste man i Vegetarisk Tidsskrift nr. 3 og 4 samt i Psykisk Forum for maj om den engelske ingeniør og fysiker George de la Warrs' forsøg og resultater med stråleenergien. En bog derom — »Hinsides vor Verden« — er nu udgivet af dr. phil. Poul Goos. (Red. anm.).

Inden for kemien forestår dog de største omvæltninger. Analyserne forenkles, og de bliver omsider udtømmende.

Pendulet er en ophængt magnet, der kan beskrive alle tænkelige buer og vinkler, som kan indskrives i en kugleflade, hvis radius er snorens længde. En almindelig stangmagnet kan anvendes som pendul og er meget oplysende for pendulets teori. Ophænges en sådan magnet ved enden af en anden stangmagnet, vil dens positive pol foretage pendulsvingninger over et positivt legeme, dens negative ligeledes over et negativt. Erstattes magneten med en lille kobberplade, som befæstes med en 15 cm lang tråd, der holdes mellem tommel- og pegefinger, vil pladen af sig selv komme i pendulsvingninger over et stykke kobber eller et andet negativt legeme. Kobberet er i sig selv negativt, men i det øjeblik, det svinger, er det kun negativt forneden, mens det er positivt foroven. Hovedreglen inden for grundstofferne er nemlig den, at to ens fortegn tiltrækker hinanden. Den negative kraft er altså suget nedad, hvorefter positiv ilt gør den øvre halvdel positiv. Vælges en positiv plade af zink, tin eller andet positivt grundstof, vil det samme gentage sig, men med den forskel, at det nu er den positive pol, der vender nedad. En legering af positive og negative metaller vil pendulere over såvel positive, negative som blandede grundstoffer. Den eneste undtagelse er legemer, som består af to grundstoffer med samme fortegn. Det pendulerer altså ikke, hvor polstrålinger er udelukket.

Som det fremgår heraf, kræver enhver udtømmende undersøgelse altså *tre* penduler: et positivt, et negativt og et blandet, f. eks. kobber (negativ), nikkel (positiv) og guld eller sølv (blandet). Svingningen er udtryk for den forstyrrelse, der opstår ved, at de forskellige elektromagnetiske felter griber ind i hverandre. Altså kræver den også tre forudsætninger. *Det første elektomagnetiske felt er håndens.* Følgelig må eksperimentatorens udstrålinger først og fremmest være i besiddelse af den fornødne energi, hvad ikke alles hænder er, men nok hvert tredie menneskes. Denne evne *kan ikke erhverves* ved nok så megen øvelse. Neutraliseres håndens kraft, f. eks. ved at lægge et blad elektriceret papir på armen, ophører svingningen.

Fremdeles må selve pendulet have aktiv energi. Neutraliseres dets stråling, afbrydes svingningen.

Endelig må det påvirkes af en aktiv, ubunden stråling fra et eller flere grundstoffer.

Griber der flere end disse tre felter ind, opstår der forvirring i alle resultater. Ofte stilles de helt på hovedet.

Man bør også være opmærksom på, at ved ophedning eller afkøling kan grundstofferne skifte fortegn, ligeledes når flere stoffer ikke blot deler bølgelængde, men også fortegn, f. eks. har guld og platin bølgelængde 14 cm. Hvad er nu hvad? Det viser antagonisterne. Svovl dræber platin, men ikke guld; altså er det guld.

En fare kan komme fra hjernens stråling. Om man — endog ubevidst — sætter sin vilje ind, kan man få pendulet til at svinge i modsat retning og give falsk besked. Dog kun tilsyneladende. Pendulet er sagesløst. Undersøger man sagen nærmere, viser det sig, at viljen automatisk har gjort den normalt positive hånd negativ. Der må selvfølgelig heller ikke findes strålinger i nærheden. Ingen af disse vanskeligheder frembyder nogen hindring for fagmanden. Anvendelse af pendulet i videnskabeligt øjemed kræver blot længere tids øvelse, beherskelse af almindelige fysiske love og en altid vågen selvkontrol. I øvrigt kan man for hvert skridt kontrollere sine resultater gennem forskellige kontrolmetoder.

Alle bevægelser står i forhold til en magnet, og ethvert uorganisk legeme, hvert grundstof og dets bølger er at opfatte som magneter. Over en magnets poler — eller hvor bølgelængdernes poler støder sammen — vil alle tre pendulers svingninger gå frem og tilbage med den smalle side i bevægelsens retning. Over midten af magneten vil de alle tre beskrive en cirkel, og det positive og det negative pendul vil svinge i hver sin retning, svarende til henholdsvis den positive og den negative halvdel af magneten. Derimod vil det blandede pendul beskrive ovale figurer mellem centrum og polerne, og jo mere vi nærmer os polerne, desto smallere bliver ovalerne. Hvor pendulerne ikke finder den stråling, hver enkelt har evne til at afsløre, forholder de sig i ro eller går over til en svingning med bredsiden fremad. Dette er altså tilfældet med de enkelt-polede penduler over udelukkende modsat fortegn og med det blandede pendul over to bundne positive eller negative energier. Pendulerne skal ikke blot svinge *over* et legeme, men også *ude på siderne*, hvor hver enkelt bølgelængde forholder sig som en fortsat kæde af toleddede magneter.

På dette afgørende fænomen beror muligheden af at *måle* bølgelængderne. Just på det punkt, hvor en bølge slutter op og en ny begynder, trækker nemlig pendulets svingning en skarp streg. Afstanden mellem præparatet og den første skarpe streg, vi møder, er bølgelængden for det mest kortbølgede af de grundstoffer, præparatet indeholder. Ved at gå stadig længere ud finder vi efterhånden de andre. Vi har da blot hver gang at udmåle afstanden for at finde bølgelængderne for alle de indeholdte grundstoffer, som kontinuerligt svinger på hver sin faste, *uforanderlige* bølgelængde, der ligger mellem 1 cm og 1 m, altså inden for ultrakorte hertzbølger. I en række tilfælde svinger flere grundstoffer på samme bølgelængde, når denne udmåles i centimeter, men der *kan* være millimeters forskel. Alle grundstoffer har normalt deres ganske bestemte elektromagnetiske fortegn. En række positive grundstoffer kan desuden under bestemte forudsætninger optræde som negative, f. eks. ilt og brint; normalt er ilten dog positiv og brinten negativ; iltens to former har helt forskellige egenskaber. Ved ophedning og afkøling kan grundstofferne skifte fortegn. Ved nogle grundstoffer tiltrækker modsatte energier hinanden, men det store flertal forholder sig omvendt. Som følge deraf vil som regel to negative eller to positive energier binde hinanden, hvad der atter fører til, at et legeme, der består

af to sådanne stoffer, ikke giver sig til kende ved nogen lodret stråling. Enhver legering eller blanding har sit bestemte fortegn, idet den stærkest repræsenterede energi afgør helhedens fortegn. Et lille uddrag af de bølgelængder og fortegn, der er fundet for nogle af de mere almindeligt forekommende grundstoffer, vil bedst anskueliggøre forholdet: 1 cm: bor (+), uran (+), strontium (÷); 2 cm: natrium (+), calcium (÷); 3 cm: brom (+), vismut (÷). 4 cm: zirkon (+), krom (÷); 5 cm: sølv (+); 6 cm: jern (+); 7 cm: fluor (+); 8 cm: svovl (+); 9 cm: magnium (+), klor (÷); 10 cm: kulstof (+), zink (+), jod (÷); 11 cm: fosfor (÷); 12 cm: silicium (÷); 13 cm: tin (+), mangan (+), bly (÷), radium (÷); 14 cm: guld (+), platin (+); 20 cm: aluminium (+); 21 cm: arsen (÷); 26 cm: kalium (÷); 31 cm: kobber (÷); 46 cm: kvælstof (÷); 58 cm: helium (÷). En lang række af grundstofferne, som jeg har givet betegnelsen antagonisterne, har desuden den meget vigtige egenskab, at deres stråler ved interferens (sammenstødende bølgebevægelser) dræber strålingen for mangfoldige andre grundstoffer. Dette er tilfældet med bor, calcium, natrium, brom, svovl, klor, jod, fosfor, silicium, kviksølv, bly, radium, helium, *negativ* ilt, aluminium, arsen, kalium og kvælstof. Blandt de sjældnere er yttrium og prasseodym. Hver antagonist har sin specielle liste over grundstoffer, hvis stråler den kan lamme, hvorved man får et middel i hænde til at skelne mellem stoffer, der svinger på samme bølgelængde. En antagonist kan også dræbe andre antagonister efter faste love. Klor og svovl skader ikke hinanden, men jod dræber strålingen hos dem begge. Når en antagonist har lammet en hel række grundstoffer, kan den blotte berøring med en anden antagonist i et nu befri dem igen. Undertiden må to antagonister samarbejde for at dræbe en stråling. Således kan hverken klor eller kvælstof enkeltvis lamme guld og platin, men det sker derimod ved et samtidigt angreb af dem begge; det svarer til, at hverken saltsyre eller salpetersyre opløser guld, men derimod en blanding af dem begge; denne blanding kaldes kongevand. Hvor endnu flere antagonister optræder i samme stof, beror resultatet ikke alene på samspillet mellem de forskellige antagonister, men også på de forskellige *kvanta. Der skal så lidt til at forstyrre ligevægten,* at en mængde *kunstprodukter* opviser grundstoffer med dræbte stråler, hvad der meget sjældent hænder i naturen, hvis det ikke drejer sig om affaldsprodukter som urin, sved o. s. v.

Endvidere træffes i gruppen de ætsende alkalier. Man møder metaller som kviksølv, der skørner og opløser endog guldet og aluminium, der under fremstillingsprocessen kan æde jernbeholdere op. Der er stærkt desinficerende — dræbende — stoffer som bor, svovl, klor og jod. Der er gifte som brom, fosfor, arsen. Om dem alle gælder det dog, at de i meget små kvantiteter er nyttige tjenere, idet gærings- og spaltningsprocesser er knyttede til deres stråling.

Grundstoffernes stråling standses af et elektromagnetisk felt, men går til gengæld tværs igennem såvel dårlige som gode elektriske ledere.

Den farligste stråling, jeg har konstateret, udgår fra den stærke antagonist kvælstof, der kan forkrøble eller dræbe planter og træer. Kvælstof med måde er en fortræffelig gødning, men til overmål bliver den en gift gennem sin lammende indflydelse på andre grundstoffer. En af dens følger er astmaen, som derfor har sin egen geografiske udbredelse og træffes hyppigst langs vandløb og på gammel mosegrund, hvor der er stærk kvælstofstråling. Derfor kan den kvælstofforgiftede astmatiker få et anfald, blot han kommer i nærheden af

stoffer som fjer, dun, uld, hestehår, der nemlig alle indeholder kvælstof. Når ophold i højfjeldet er gavnligt for astmatikere, skyldes det den fortyndede luft, der betinger indånding af lige så stærkt fortyndet kvælstof. Underjordiske kvælstofstrålinger er desuden sjældne i bjergene. De andre »allergiske« sygdomme som nældefeber og høfeber skyldes lignende årsager. Den, som har silicium i blodet — altid symptom på en *anden* sygdom — vil let få nældefeber af næringsmidler, der indeholder silicium. Derfor kan anfaldene forebygges af det andet grundstof: klor — nogle dråber fortyndet saltsyre i vand. *Jeg har konstateret, at blodets grundstoffer svinger på hver sin bølgelængde, og at enhver alvorlig sygdom ændrer blodets indhold af grundstoffer, både med hensyn til art og antal.*

Det er min fulde overbevisning, at det nu kun er et spørgsmål om metodisk arbejde at nå frem til en blodanalyse for enhver alvorlig sygdom. Vi kan ad den vej konstatere endnu ikke fundne mikrober. Hvor små de end er, må de bestå af grundstoffer, som vil røbe dem og mobilisere andre grundstoffer imod sig.

Fra første dag har vitaminforskningen været en ufortrøden jagt på de rene vitamin-*stoffer*, men da jeg gik i lag med analysen af levnedsmidler, holdt jeg mig foreløbig til sådanne, om hvilke vitamin-katalogerne angiver, at de kun indeholder et eneste vitamin. Desuden havde jeg jo en vejviser i de standardiserede normal-præparater. Jeg fandt, at der til hvert enkelt vitamin svarede en ganske bestemt bølgelængde, *altså en stråling* fra et bestemt grundstof. Vitamin A svarer til ilt, særligt negativ, B1 svarer til kobber, B2 til silicium, C til kalium, D til fosfor, E til natrium. Alle disse stoffer og deres stråler indgår i vor organisme, hvor de er uundværlige. Under A-vitaminet indbefattes imidlertid en særlig virkning, der refererer til kulstoffets bølgelængde og har krav på betegnelsen A2. *Gruppen består udelukkende af antagonister.* Det er, som om moder natur samtidig med føden vil række os en god fordøjelse. Derved bliver hele meningen med vitaminerne umiddelbart indlysende, da de indeholder stoffer af ganske samme kategori som de virksomme komponenter i fordøjelsessafterne, men deres område strækker sig til hele organismen. *Mangel* på de grundstoffer, der bærer vitaminstrålingen, fører til sygdom, ja, endog til døden, lige såvel som et *overmål* af bestemte grundstoffers stråling. Netop denne egenskab, at en nyttevirkning på et bestemt punkt slår over i en skadevirkning, er fælles for al behandling med stråler og stemmer godt med, at vitaminerne er en *kraft*. For *hormonerne* gælder det samme princip.

Alle de naturlige lægemidler er kombinerede af mangfoldige grundstoffer. Når to elementer svinger, vækker de tillige en tredie bølgelængde, som repræsenterer deres sum og har helt nye egenskaber. Det giver kombinationen uanede muligheder, og på dette forhold beror den homøopatiske medicins gode og uskadelige virkninger. Den hjælper sig med langt mindre doser af den enkelte gift og løber ingen risiko for de moderne syntetiske mediciners skadelige bivirkninger, der hjælper eet organ, men som regel skader et andet. Folkemedicinen har lige fra oldtiden vidst, at visse metaller, især kobber og sølv, havde en gunstig virkning ved sårbehandling. I vor tid har schweizeren Nägeli opdaget, at sølv er bakteriedræbende. Professor Lakhovsky i Paris lod fint pulveriseret sølv indbrænde i et porcelænsfilter, hvorved vand blev gjort bakteriefrit og bakteriedræbende af sølvets stråler. Da det er uskadeligt at drikke, kan det

anvendes som »medicin« ved forskellige sygdomme. Det er gennemprøvet af professor Metjnikov ved Institut Pasteur, og dets bakteriedræbende virkning er bekræftet ved kontrolforsøg af dr. Walbum ved Statens Seruminstitut i København. I denne sammenhæng må nævnes, at *både porcelæn (ikke* fajance og glas) og *aluminium dræber vitaminstrålingen.*

Professor Lakhovsky konstaterede også, at en ring af kobber kunne helbrede plantekræft, og derfor gik han videre til forsøg på mennesker, men brugte samtidig bestråling med særligt konstruerede vibratorer, der udsendte hetzbølger på ca. 2 m, og derved blev mange kræftpatienter helbredt. Hans nyeste oscillator blev sammen med bæltet anvendt af flere store parisiske hospitaler og af læger i Amerika. Senere er det konstateret også af andre videnskabsmænd, at dette metalbælte blev endnu mere virkningsfuldt, når der blev taget hensyn til de individuelle forskelle hos mennesker, idet nogle fik bedre virkning af et bælte med både kobber og sølv, rent sølv eller sølv og guld. Dette konstateredes også ved hjælp af pendulet. Bæltets gode egenskaber beror på to faktorer. Det baner vej for polstrålingen, så den kan gennemkrydse organismen på hele fire bølgelængder, og det skader ingen sunde væv; det har tværtimod en alment stimulerende og opbyggende virkning, og som sådant er det i høj grad forebyggende mod sygdomme. Derudover er det konstateret, at dets største virkning opnås i solrige lande. Docent Vareton ved Bolognas universitet har ved forsøgsrækker bevist, at kobbertrådens kraftfelt forøger spiringsevnen hos frø med 25—50 pct. og nedsætter spiringstiden fra halvdelen til en femtedel af den normale tid, og dette forspring bevares under hele vækstperioden. Et af beviserne på, at kraft kan erstatte stof (gødning) har man fået ved at behandle jorden med redskaber af kobber i stedet for af jern eller andre metaller.

Et formål med dette uddrag af Emil Rasmussens bog er at give mennesker mere forståelse af, hvad livet egentlig er, og at videnskabsmænd med den rette indstilling vil videreføre disse opdagelser og omsætte dem i praksis til gavn for både jord, planter, dyr og mennesker. Selv har jeg i min praksis erfaret pendulets evne til at konstatere strålingerne samt metalbæltets »strålende« egenskaber.

Anna C. Pedersen.

Diet och Kurhotellet

VITA NOVA

Kurortsläge med hänförande utsikt vid Öresund

Komfortabel helpension för sund livsföring och hälsokost

Tillgång till: läkare, sjukgymnast, avspänningspedagog, medicinska bad

Föredrag och frågeaftnar i profylaktisk hälsovård

Specialiteter: Invärtes sjukdomar - Hudsjukdomar

Direktion: *Doktor Lars-Erik Essén*

Rumbeställning: Hälsingborg 042/47 300 Postadress: Mölle

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

Forlang det i REFORMFORRETNINGERNE

SUNDHED OG KRÆFTER

YOGHURT
i tabletter
BULGURT
fremstillet på original bulgarsk
YOGHURTSTAMME



Distribuering
CASTUS
HE 51 71

— et HELSE-KOSTPRODUKT

BULGURT EN GROS:

Fa. Castus, Strandvej 163, Helrup 5171.
Fa. Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, TAga 289.
Fa. F. F. Gønget & Co., Evanstonevej 12, Hellerup, RYvang 9112.

BULGURT EN DETAIL:

Råkostdepotet, Gothersgade 129, C. 62.
Drogeriet, Vester Voldgade 85, BYen 6501.
Sanafer, Kirsteinsgade 11, TRia 4239.
Farmaceutisk Laboratorium, Pilestræde 67, BYen 6772.
Vegetaren, Dæmningen 38, Vejle 4342.
Ernst Hansen, Nørregade 28, Odense 12 02 42.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, København Ø, ØBro 24.
Specialforr. med Sundhedsfødevarer, Nørregad 42, Aarhus 2 15 15.
Reformforr. v. hr. A. Wennergren, Stubmøllevej 22, Valby 7251.

Biernes
vidunderstof

Bevar Deres ungdoms vitalitet, tag hver morgen det gennemprøvede og anerkendte

API-VITIN med ren POLLEN

Fås uden recept hos apotekere og medicinaludsalg.

Forlang API-VITIN

Ægte API-POLLEN tabl., 100 stk. 8,50.
Pipetteglas 21 kr. til 20 dages brug.
Drikkeampuller 20 stk. 85 kr.

Importør: HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39 . København K

ER DE KLAR OVER –

holdningens afgørende betydning for vejrtrækningen?
Køb et par

Kalsø - sandaler

RY. 6996. . Evanstonevej 2
HELLERUP

Reform kost
SKODSBORG PRODUKTER
Kemikaliefrit mel
Vegetabilsk margarine
Kaffe Hag
FO-TI-TIENG
Vitalia Taremel
Havsalt
BUER-LECITHIN
Koldpressede olier
Gule naturris
Tandpasta med havsalt
Ølgær . Pollen
Diabetiker-varer
Varerne sendes over hele landet.
Forlang vareliste!

P. E. Christoffersen
Reformkost og diabetikervarer
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto nr. 1163 97

FORENINGENS
litteratur

Morten Stokholm: »Sundhed, Livskraft og Livsglæde« 1,00
O. Elstrup Rasmussen: »Vor livsfarlige føde« 1,00
Severin Andersen: »Hvad alle bør vide« 3,00
John Olesen: »Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktivt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator 12,50

\+ porto — betaling kan sendes i frimærker.

Frisk luft
får De bedst på en CYKEL eller en AUTOCYKEL
Førende mærker haves på lager
Rimelige priser - Konto oprettes

Drabæk

Classensgade 49 - Kbhvn. Ø
Øbro 7044 - Giro 118 847

For sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede Reformolier

Koldpresset Majsolie og Naturquell Solsikkeolie fra Oskar Hein Ölmühle, Goldbach am Main, repræsenteret for Danmark af firmaet MEDICIDAN v/ W. Claudi Hornbæk, forhandles af apotheker samt førende specialforretninger.

KOLDPRESSET

Olivenolie

»Vittoria«

udvundet af fuldmodne oliven ved kold udpresning. — Denne ideelle spiseolie er et vigtigt næringsmiddel og bør som i sydens lande erstatte brugen af margarine og smør, som indeholder mættede fedtsyrer.

Dåser à 400 g (440 ml) **kr. 4,75**

Dåser à 800 g (880 ml) **kr. 9,00**

HOLLANDSK

Majsolie

»Dauwdrop« (dugdråbe)

udvundet af majskim ved speciel lav temperatur. Denne rene majsolie indeholder ca. 85 % umættede fedtsyrer og hører til de såkaldte »gunstige« spiseolier, som er særlig værdifuld for den menneskelige organisme. Hollandsk majsolie er lys og mild som dugdråber.

Dåser à 375 ml **kr. 4,00**

Begge olier er garanteret fri for tilsætning af kemikalier eller farvestoffer. - Fås på apotekerne. hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Velkommen!

i Skodsborgrestauranten »HELSE«

ST. KONGENSGADE 36, MEZZ. — PALÆ 8855

Friske råkostsalater serveres hele dagen. Stort à la carte kort med vegetariske retter samt skånekostretter, kaffe, teer m.m.

Dr. Hennings

Hvedekimolie »VIBETA«

er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie og bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af E-vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost.

Forlang Dr. Hennings »VIBETA« den hvide karton med blå etiket

100 ml = kr. 12,00

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur:
F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

»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
BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt
med medicinsk klinik.

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

Forlang prospekt - Tlf. 80 32 00

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.

Råkostdepotet

Gothersgade 129,
København K.
Telf. Central 62.

Alt til RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

Restaurant ROMA

Østerbrogade 85,
København Ø. Telf. Øbro 96

Linie 1 og 14 til døren — gode parkeringsforhold

Åben alle hverdage 11—19

Spis sund mad i hyggelige omgivelser og spar besværet med tillavningen hjemme!

Råkost og varme vegetariske retter kr. 2,75

RÅSAFT — URTETE

Alt veltillavet og hurtigt og pænt serveret

På gensyn i ROMA!

SYDFRUGTERNE

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



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

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

KONTAKTSTÆVNE 18.-22. juli 1962

Ankomst den 17., afrejse den 23.

Så indbyder vi til stævne igen!

Blandt foredragholderne er Elstrup Rasmussen, Margrethe Olsen, Jørgen Winde, Mary Gabrielsen, Anna Jørgensen, Birgitte Valvanne og Karen Holler.

De vegetariske feriesteder, blade og foreninger er indbudt til at tale for sig.

Mødeafgift: 40 kr. Kost (bio-dyn., væsentlig råkost) 60 kr.

Logi: Telte til camping-pris. - Sovesal i egen sovepose 12 kr. - 2—3 mands værelse i egen sovepose ell. lign. 18 kr. - 2—3 mands værelse med tæpper og linned 36 kr. - Eneværelse og hotel — opefter.

Indkvarteringen finder sted dels i »Bondehaven« og på omliggende gårde, hvor forholdene er primitive, dels på hotel i Middelfart og Strib, hvortil afstanden er ca. 4 kilometer, og dels i medbragte telte, som der er plads til på vor campingplads. De, der selv ønsker at sørge for forplejning eller logi, er meget velkomne dertil. — Nærmere hos

Jens og *Ragni Kristensen.*

Reformforretningen *KARL KNUDSEN,*
Frederikssundsvej 111. - TA 9142.

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.

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.

Eva og og Harry Karbæk

ÅBENT HELE ÅRET!

Res till Sverige besök Kiholms Hälsohem!

Där kan Ni fira semester eller ta en hälsokur i lugn och avspänd miljö.
Faste- och utrensningskurer på råsafter.
Laktovegtabilisk kost (Waerlandkost).
Kiholms hälsohem ligger vid Mälaren 5 km från Södertälje Central, alltså långt vid sidan om allfarvägen med härliga skogsprommenader. Till Stockholm är ungefär 1 timmas resa med goda förbindelser.
Begär prospekt. Adress: Kiholms Hälsohem, Södertälje, telefon Södertälje 3 37 44.

SANAFER

Kirsteinsgade 11 v. Nøjsomhedsvej 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

Støt os i vort arbejde med en annonce

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.

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.



Fås også i Råkostdepotet

På Mallorca

Råkostkur- og feriehjemmet
Plaisir d'Arabella

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Åbent 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. 815,-

Skriv til Mme Arabella, Palma Nova, Mallorca, Spanien, efter oplysninger og vedlæg venl. intern. svarkupon eller ring til Transnordia, København, MI 23 48 - 23 49.

Den lille butik

med det store udvalg i reformkost, vegetarkost og sukkersygekost, siger man om vor forretning.

Husk: Vi sender overalt i landet.

VEGETAREN,

Dæmningen 38 . Vejle . Tlf. 4342

Det står fast, at

buerlecithin
flydende



giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithin-tilførsel, mere end vor daglige kost giver. Nu kan De få buerlecithin i velsmagende form. 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, 500 ml kr. 18,00, fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

— 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 fuldt 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. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07—0,09 %.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet til salater, mayonnaise, 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.

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

neuform

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI - RINGSTED