Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 3-4-1964
56. årgang

INDHOLD

Lad Dem ikke hjernevaske af videnskaben

*

Fasten – naturens store sikkerhedsventil

*

Mere ret – mindre træt

*

Overlæge Carl Ottosen

*

Fastemarchen

*

Afrikansk livssyn

*

Protestaktion mod forureningen af naturen

*

Foreningsnyt

*

Kurser og kongresser

*

Køkkenkrogen

Pris. kr. 2:-



Undervejs

– se side 12

Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidskrifter

Redaktør:
Ernæringskonsulent Hans Soer

Redaktion og ekspedition:
Nr. Voldgade 50, Kbhvn. K.
Tlf. Byen 7023 (14—16)

Udkommer med 6 numre pr. år
Abonnement: 5 kr. årligt frit tilsendt

Løssalg: 1 kr

Oplag 1500 eksemplarer

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 175
1/2 side	kr. 95
1/4 side	kr. 50
Bagsiden	kr. 200
Rubrikannoncer	50 øre mm

Rabat ved flere indrykninger

Postgirokonto: Nr. 2 56 56

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Kontor:
Nr. Voldgade 50, Kbhvn. K
Tlf. Byen 7023 (14-16)

Formand:
Gartner Hans Maj, Landlystvej 31 E, Hvidovre. Tlf. 75 05 64
Mandag og onsdag kl. 18-19

Næstformand:
Fru Rubow, Østerbrogade 85, Kbhvn. Ø. Tlf. Øbro 96

Kasserer:
Fru Else B. Nielsen, Klausdalsbrovej 151, Søborg

Sekretær:
Arkitekt Eiler Jermiin Frost, Ved Fortunen 16, Lyngby. Tlf. 87 30 78.

Medlemskontingent, årligt:

Enkelt medlem	kr. 10
Ægtepar	kr. 12
Medlemmer under 20 år	kr. 5
Livsvarige medlemskab	kr. 100
do. ægtepar	kr. 120

Medlemmerne får gratis tilsendt Vegetarisk Tidskrift.

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. Palæ 8855. Åben kl. 11–19. Lørdag og søndag lukket.

Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96. Åben alle dage kl. 11–19. Lukket søndag kl. 14,30–16,30.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A, tlf. Palæ 12,32. Åben kl. 11–15. Søndag lukket.

Århus:
Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Århus 2 90 70. Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Odder:
Kurstedet Det hvide Hus, tlf. Odder 4 01 34.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Svendborg:
Råstrup Kursted, tlf. Svendborg (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

København:
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. Central 62.

Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.

P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.

Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. CE 8176.

Vejle:
Vegetaren, Dæmningen 38, tlf. Vejle 43 42.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødretorv 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. Odense 12 02 42.

Århus:
Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgade 9, tlf. Århus 3 30 50.

Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.

Reformforretningen, Svend Vadsø, Mejlgade 67, Århus, tlf. (061) 2 66 18.

Lad Dem ikke hjernevaske af videnskaben!

af Kenneth Crutchfield

Vi bliver ustandselig fyldt med beretninger om, hvad videnskaben har, gør eller vil gøre for verden. Ordet *videnskab* bruges med næsten hviskende ærbødighed. For at give en mening vægt støttes den ofte på påstanden om, at „den moderne videnskab har vist", „en videnskabsmand har sagt", „en videnskabelig undersøgelse viser" og så videre. Herved underforstås der stiltiende „Gud har talt".

Hvad finder vi så i virkeligheden?

Vore videnskabsmænd har skænket os mange nyttige ting. Nye materialer, nye fremgangsmåder, nye anvendelsesmuligheder for den elektriske energi, nye former for samfærdsel og transport, nye beregningsmetoder, nye ideer om, hvordan man kan gøre sig livet mere behageligt. De fleste af disse resultater er udmærkede på den ene eller den anden måde, men de retfærdiggør ikke, at *videnskaben* ophøjes til VIDENSKAB. Det må ikke glemmes, at videnskabsmændene også har givet os atombomber, unaturlige fødemidler, beroligende og opkvikkende piller, Thalidomid og insektdræbende midler — listen kunne fortsættes længe endnu.

.....

Sandhedens og frihedens pris er evig årvågenhed. Det påhviler os at være agtpågivende og parate til at stille spørgsmål hver gang videnskaben påstår at dens seneste opdagelse er gavnlig for os. Kun på den måde kan vi få styrke til at undgå hjernevask.

Hjernevask er i sig selv ikke noget nyt. Det er ikke noget som tyskerne, russerne eller japanerne har opfundet til politiske formål. Man har anvendt den så længe de fleste af os kan huske, vi møder den daglig camoufleret som reklame, statistik, public relation og i det tiltagende expertdiktatur.

Thalidomid-forgiftningens tragiske følger gjorde meget tydeligt offentligheden opmærksom på faren ved falske læresætninger. Dette er grunden til at vi må understrege at videnskaben er farlig. Det var videnskaben, der opdagede Thalidomidet og hævede dets påståede gode egenskaber til skyerne. Videnskabeligt trænede, men ukritiske medicinere har foreskrevet det. Medicinalkoncernernes videnskabelige eksperter har villigt givet medicinen fri til offentligheden og til *økonomisk* udnyttelse. Det blev overladt, ikke til videnskabelig forskning, men til erfaringens empiriske bevis, at åbenbare sandheden. Deforme børn, deres chokerede og fortvivlede forældre, viste, at videnskaben tog fejl.

Vi behøver ikke at være monomane for at spise ordentligt eller fanatikere for at forsvare sandheden. Men vi må hele tiden være på vor post. Ernæringsreformatorer så det fornuftige i at leve af naturlig føde. Kloge læger støttede dem. Nogle videnskabsmænd beviste, at de havde ret. Vidunderligt! Mennesket behøvede blot at dyrke, tilberede og spise gode fødemidler for at være sikker på fremgang i sin helbredstilstand. Så enkelt var det, og det kostede ikke mere end før. Nu kom smarte mennesker ind i billedet, man kaldte videnskaben til hjælp, storfinansen ønskede sin andel af kagen — hvad har vi opnået?

Den nye videnskab har fyldt jorden med kemikalier, reduceret afgrødernes ernæringsmæssige værdi, frembragt nye sygdomme, sprøjtet markerne for at dræbe insekterne, hvad der også dræbte de fugle, som åd dem. Sprøjtet frugt og anden afgrøde, som dyrene lever af. Hvede males helt hvid, og dyr æder de nyttige biprodukter, mens det værdiløse mel sælges til millioner af mennesker. Byg males til gryn, ris poleres, sukker forvandles fra et fødemiddel til et uvirksomt kemisk produkt, som ødelægger tænderne hos børn og voksne, kulørt vand sælges som frugtsaft, de naturlige vitaminer fjernes under den kommercielle bearbejdelse af mærkevarer, mens

storfinansen pumper kostbare syntetiske „tonika" ind i sine forretninger og opmuntrer de hjernevaskede mennesker til at bruge deres penge.

Lad os ikke harmes på videnskaben, lad os lære af den. Men lad ikke videnskaben skrubbe vore hjerner fri for vor medfødte intelligens. Reklame kan være larmende eller fin, men i begge former må den undersøges grundigt og for det meste mødes med tvivl. De annoncer og reklameartikler, der prøver at indarbejde syntetiske produkter, der påstås at være gavnlige, kan betragtes som tomme påstande. Og selv den lille procentdel, der falder udenfor dette, må undersøges med hensyn til sandfærdighed.

Vi bør være forsigtige overfor enhver ny vidundermedicin, især når det påstås, at produktet er uskadeligt. Man behøver blot at huske på Thalidomidet og på de nerveberoligende pillers skadelige virkning. De var alle så „uskadelige"! Man bør også gå imod den fremgangsmåde at tilsætte drikkevandet fluor. Eksperternes stadige svar synes at være, at der „endnu ikke" er nogen tegn på skadelige virkninger. Dette burde være det umiskendelige røde faresignal for alle tænkende mennesker. Videnskaben har lige frembragt en svangerskabsforebyggende pille, om hvilken der fremkommer vidunderlige påstande. Der er „endnu ikke" nogen tegn på skadelige virkninger. Derfor pas på!

Kost-reformatorer har længe gjort opmærksom på, at tænder forfalder på grund af mangler i kosten. I de senere år har mange tandlæger været enige i dette synspunkt og støttet det. Når årsagen er kendt, er lægemidlet simpelt: Spis god kost. Dette var imidlertid ikke godt nok for videnskaben og den kemiske industri. Ih, nej! „Lad os tilsætte drikkevandet fluor." Vi har allerede givet det en anelse klor. Senere kan vi vel forvente en undskyldning for at tilføje endnu et par af de halvfems grundstoffer, og, hvis man overlever det, vil man ikke mærke forskellen. Men nøjes med god kost? Nej, nej, det ville måske være godt for Dem, men det ville være dårligt for os.

Den nye Gud-videnskab forgifter ikke blot vort land og vore afgrøder, men arbejder direkte mod vore dyr. Masse-båse-systemet er nu blevet udvidet fra fjerkræ til svine-, kalve- og kvægopdræt og fortalerne forsvarer det ud fra et såvel helbredsmæssigt, som økonomisk standpunkt. Det er så hygiejnisk, så antiseptisk, det *må* være godt. Enhver hensyntagen til dyrenes naturlige livsbetingelser afvises som sentimentalt vrøvl. I deres fængsels-indelukker får de medicinindsprøjtninger — for at bevare dem sunde — antibiotika og hormonindsprøjtninger for hurtigt at fede dem op. Den kendsgerning, at disse stoffer er farlige for den, der til slut spiser kødet eller biprodukterne af disse dyr, fejes til side som uvæsentligt. Hvis denne praksis i fremtiden skulle vise sig at have påført mennesker ukontrollable uregelmæssigheder, hvordan vil den videnskabelige (og regeringernes) undskyldning så være? Det bekymrer naturligvis ikke videnskabens apostle. Deres metoder er videnskabelige, økonomiske og derfor sande.

.....

Så længe vi lever på denne klode — det håber vi i det mindste at få lov til — og så længe vi ønsker at forblive sunde og give denne gave videre til efterverdenen, må vi være på vagt over for enhver videnskabelig bestræbelse, der påstår at forbedre naturens værk. Det er ikke altid noget agtværdigt tidsfordriv at berøve de store deres glorie, men det er særdeles velanbragt, når de udtaler sig om forhold, der kan have skadelige virkninger på menneskehedens legemlige og sjælelige vilkår. Virkelige videnskabsmænd er forskere, men de er ikke udnævnt til herskere over vort liv, derfor bør vi ikke tillade os selv at tilbede *videnskaben*. — Hvis hjerner bør vaskes, lad dem da blive vasket med sandhedens funklende, klare vand, og ikke med en tilsmudsende opløsning, hvis specielle opgave er at tilsløre sandheden.

(*Fra* Health for All)

FASTEN – naturens store sikkerhedsventil

af Hans Soer

Redningsplanken for den syge. I hygiejnens tjeneste uovertruffen af nogen anden forholdsregel. Forudsætningen for enhver intensiv livsoplevelse.

Det vil være fuldt ud berettiget at spørge, hvorfor fasten kan tillægges så stor en betydning. Forklaringen er den ganske enkle, at vi i det daglige er tilbøjelige til ved enhver given lejlighed at spise andet og mere end organismen har brug for til de opbygnings- og arbejdsprocesser den skal udføre. Meget ofte hengiver vi os af lutter kedsomhed og mangel på interesser til denne den primitiveste af alle biologiske funktioner „at spise" uden at der er et reelt behov bag.

Det er ikke tilstrækkeligt blot at spise, føden skal også fordøjes for at være os til nogen nytte. Derfor har naturen efter enhver fødeoptagelse indskudt en fasteperiode under hvilken fordøjelsen sker, energi frigøres til opbygning og arbejde, ufordøjelige rester og slutprodukter fra stofskiftet bliver udskilt. Først når det indtagne er fordøjet, adviseres vi gennem sultfornemmelsen om, at tidspunktet er inde for ny fødeoptagelse. Denne skiften mellem to modsat rettede funktioner „at spise" og „at faste" er en balancekunst, som dyret behersker til fuldkommenhed, mens mennesket har lagt hovedvægten på spisningen og gjort fasteperioden til noget sekundært, som det gerne springer over. Den stadige overdosering med fødemidler hindrer imidlertid den normale sultfornemmelse i at indfinde sig, smagen for det enkle og naturlige afløses af et behov for det kunstige og raffinerede. Stimulanser, medikamenter etc. bliver en nødvendighed, som vi ikke kan leve foruden.

Resultatet af denne fremgangsmåde er dels, at vi spiser os pukler til — for og bag —, der bliver flere og flere fede, kredsløbsbesværede mennesker, og dels, at organismen overanstrenges, den kan ikke klare den stillede opgave, fødeemnerne nedbrydes ikke på tilfredsstillende måde, forbrændingen bliver ufuldstændig med dannelse af en mængde farlige stofskifteprodukter, vigtige organfunktioner blokeres, udskillelsespligtige stoffer hober sig op — organismen forgiftes langsomt, men usvigeligt sikkert. — Med andre ord: vi spiser os syge og fortsætter så med at spise i tonsvis af piller for at blive raske. Tyrkertroen på æderiets almagt er såre bekvem, og intet lades uforsøgt for at nå målet ad denne vej. Den medicinske behandling bygger i det væsentlige på en overvurdering af denne primitive livsfunktion — der skal blot nedsvælges et eller andet fluidum, så ordnes problemerne i en håndevending. En skøn ønskedrøm — men virkelighedsfjern.

Al ensidighed rummer en fare, ikke blot for den legemlige, men også for den åndelige sundhed. Når vi specialiserer os i „at spise" uden at tænke på, om alt det vi fortærer, bliver fordøjet eller ej, så har vi afskåret os selv fra en vigtig forudsætning for virkelig livsoplevelse — vi sløves — vor dømmekraft reduceres, begivenhederne ses i et skævt lys, og de løsninger, vi finder frem til, er kun halve og virkelighedsfjerne. Dette er også tilfældet med behandlingen af vore sygdomme — det enkle og det mest nærliggende er det, der er os fjernest — det komplicerede og umulige tiltaler os mere, og på dette spilder vi tid, penge og energi.

Livet er en balancekunst mellem modsat rettede processer, en afvigelse til en af siderne medfører, at der opstår disharmoniske til-

stande — vi bliver syge — og vi kan kun forvente igen at blive raske, hvis vi formår at genfinde ligevægtspunktet. Er årsagen til sygdommen, at vi har spist mere end nødvendigt, er behandlingen FASTE, der er den eneste måde hvorpå sundheden kan generhverves. Alle akute og de fleste kroniske lidelser — i særdeleshed de såkaldte *civilisationssygdomme* — reagerer taknemmelig på en faste, hvilket kunne tyde på, at tilførslen af fødeemner enten har været for rigelig eller forkert. I begge tilfælde vil organismen gerne befris for disse overflødige og uønskede stoffer.

Er fasten end redningsplanken for den syge, så har den dog sin største betydning som hygiejnisk forholdsregel. Selv om organismen kun tilføres næringsstoffer i en sådan mængde, kvalitet og sammensætning, som den har behov og som den kan nedbryde på tilfredsstillende måde, så kan det ikke undgås, at der alligevel tilbageholdes udskillelsespligtige stoffer i legemet. Et trægere stofskifte på grund af tiltagende alder samt adskillige andre faktorer, der påvirker os udefra, er medvirkende hertil. Derfor bør man mindst én gang om året gennem en faste rense organismen og give kredsløb og fordøjelsesorganer en hårdt tiltrængt hvile, så de til stadighed kan udføre deres opgaver. Fastens hygiejniske værdi omfatter ikke blot legemet, den har også en aktiviserende indvirken på bevidsthedslivet, idet den åbner for indtrængen af nye energier, der kan frigøre tanken fra hverdagens snævre baner og løfte den op, så problemerne ses i et andet og større perspektiv.

.....

Gennem årtusinder helt op til vor materialistiske tidsalders begyndelse har renselse gennem faste været noget selvfølgeligt, som intet menneske sad overhørig. Fasten har idag mere end nogensinde bud til os, tankens klarhed og forståelse af det vi foretager os er påkrævet, hvis vi skal have en fremtid. Fasten giver os den fornødne ro til eftertanke, renselse og virkelig fordøjelse af det vi har „spist" og muliggør, at det kan omsættes i positiv, livsbekræftende energi.

Litteratur om fasten til videre uddybning af emnet:

	forfatter	*titel*	*forlag*
Dansk:	Ehret Arnold	*Slimfri diæt*	Ny Tid og Vi, Allerød
	Sinclair Upton	*Fastekuren*	Eva Rung Jørgensen's forlag
	Soer Hans	*Nul-diæten* (fasten i hygiejnens tjeneste)	Ny Tid og Vi, Allerød
Tysk:	Buchinger Otto sen.	*Das Heilfasten* (grundlæggende arbejde over den systematiske faste)	Hippokrates Verlag
	Buchinger Otto jun.	*Gesund werden – gesund bleiben*	Bruno-Wilkens-Verlag
		Das heilende Fasten	Med.-Lit.-Verlag
	Heun Eugen	*Das Fasten als Erlebnis und Geschehnis*	Vittorio-Klostermann
		Die Rohsäftekur	Hippokrates Verlag
	Zabel Werner	*Das Fasten* (grundlæggende arbejde over fastens fysiologi)	Hippokrates Verlag
Engelsk:	Brown H. R.	*The Fast Way to Health*	Thorsons Pub. Co., London
	Carlson A. J.	*The Control of Hunger in Health and Disease*	Chicago University Press
	Carrington H.	*Vitality, Fasting and Nutrition*	Redman & Co., New York
	Dewey Ed.	*The no Breakfast Plan*	L. A. Fowler & Co., London
	MacFadden	*Fasting, Hydropathy-Exercise*	
	Purington	*The Philosophy of Fasting*	
	Shelton Herbert	*Fasting and Sunbathing*	Shelton's Health School, San Antonio, Texas

Ovennævnte bøger kan bestilles til levering gennem foreningen eller gennem Strube's boghandel, Lille Triangel, København Ø. Tlf. TRIA 5300.

KALSØ – MINUSHÆL = mere ret – mindre træt

af Anne Kalsø



Forkert holdning *Rigtig holdning*

„Ret ryggen, børn!" er en ofte gentaget sætning i hjem og skole, — men hånden på hjertet: hvor mange forældre eller lærere tænker over hvilke vilkår et barn må acceptere i et moderne samfund?

Et menneske med harmonisk udviklede muskler *har* en rank holdning, både når det står og når det sidder. Man behøver ikke at bede det rette ryggen. Men desværre er det ikke flertallet, der har stærke, harmonisk udviklede muskler. Dårlig ryg er en folkesygdom, og en meget høj procent af den civiliserede verdens mennesker har en eller anden form for ryglidelser, der giver smerter i skuldre, lænd eller knæ. Og hvad er årsagen?

Ser man bort fra medfødte skavanker og den rolle ernæringen kan spille for kropsudviklingen, vil den mest nærliggende grund måske være brugen af forkert fodtøj, som kan medvirke til forkerte arbejdsstillinger. Man har da også forkæmpere for fodform og lavere hæle, så ligetil er det ikke: hovedårsagen ligger et andet sted. Vi er stolte af vore fine boliger og gode veje, men en ting har vi ikke taget i betragtning: vore fødder er uheldigvis ikke indrettede til altid at bevæge sig på hårde og plane flader som asfalt og parketgulve.

Hvad fodtøjet angår, så vil en fodformet sko selvfølgelig give foden langt bedre arbejdsvilkår på grund af tåspredningen, men dette er ikke tilstrækkeligt, fordi de betingelser, der gives den nøgne fod ved gang i eftergivende og afvekslende naturterræn for reflektorisk at få hele fodens og benets muskelfunktion påvirket, *ikke* eksisterer i stuer og på asfalt. For at de naturlige gangreflekser kan påvirkes, må den flade man går på tillade, at tre afgørende punkter i foden ved gang kan sænkes en vis dybde under planet. Da vi jo trods alt ikke gerne vil undværre vore fine gulve og gode veje, må vi være glade for, at vort legeme er et taknemmeligt instrument, hvis forskellige dele vi kan byde det utroligste, blot det ikke er konstant over længere perioder, uden at vi regelmæssigt gør noget til gengæld.

Hvad skal vi så gøre for at undgå med årene at udvikle os til en kolos på lerfødder. De færreste af os har tid og lejlighed til regelmæssig barfodsgang i naturterræn — men der er kommet en form for fodtøj, hvis sål Kalsø-Minushæl er udformet på en sådan måde, at den giver bæreren de samme betingelser som man har i naturen. Når denne sål indskydes som det manglende led mellem foden og den hårde plane flade, får bæreren de samme betingelser for at bruge sine muskler rigtigt, som naturgrunden giver.

Foden tvinges til en afvekslende opadbakke-nedadbakke-bevægelse. Dette styrker anklerne og forbedrer venepumpen.

Stærke ankler og rigtig fodstilling har indflydelse på knæstilling (slidgigt) og hofterotation og dermed skulderholdning, hovedstilling (hovedpine), så man kan godt sige, at benene bliver en hovedsag. Hele balancen i det fint afstemte muskelspil mellem fod og legeme skabes fra fødderne. Resultatet er bedre blodomløb — bedre åndedræt — større smidighed.

I anledning af 100-års dagen for overlæge Carl Ottosen's fødsel

skriver Else B. Nielsen

Søndag, den 26. juli, blev der på Skodsborg Badesanatorium afholdt en *meget smuk* mindehøjtidelighed i anledning af 100-års dagen for overlæge Carl Ottosens fødsel.

I musik, sange og taler mindedes man denne store, hjertevarme læge, der med utrættelig energi og vilje har virket for de naturlige helbredelsesmetoder i mange, mange år, og dermed hjulpet et utal af syge mennesker, ligeledes var det en samvittighedssag for ham at vise de raske vejen til bedre at kunne bevare et godt helbred og lære de halvt raske, der kæmper en hård kamp i tilværelsens konkurrence, vejen til lysere livsvilkår gennem større lydighed mod naturens love.

Vi unge, der ikke personlig har hørt eller kendt denne „sundhedsapostel", må glæde os over at høre andre fortælle om denne læges store indsats.

Carl Ottosen er født lidt nord for Frederikshavn; han studerede først veterinærvidenskab i tre år, men da det kom til at stå klart for ham, at et livsarbejde for syge mennesker stod bedst i samklang med hans interesse og hele indstilling, tog han studentereksamen og optog det medicinske studium.

Under studietiden hørte han om de gode resultater, som den højt ansete dr. J. H. Kellogg, Battle Creek, Michigan, havde på sit sanatorium, og han rejste dertil, studerede og arbejdede der og blev hurtigt klar over, at lys, motion og legemsbevægelse i frisk luft, dagligt bad, sund føde samt fornuftig hvile og søvn er de vigtigste faktorer for et godt helbred.

Ved senere studierejser til Tyskland, Østrig og Sverige øgedes yderligere dr. Ottosens interesse for nævnte behandlingsmetode, og i 1897 dannede han Nordisk Filantropisk Selskab, og kurstedet ved Skodsborg åbnedes i maj 1898 under ret beskedne former.

Starten var hård, og man kæmpede i flere år for livet, idet principperne for behandlingen ikke var populære, især var den vegetariske diæt en anstødssten; men overlæge Ottosens utrættelige omhu for patienterne og hans evne til at vinde sine medarbejdere og gøre dem lige så begejstrede som han selv for sagen, kronedes efterhånden med held. I stedse stigende antal søgte patienterne fra hjemlandet og udlandet, særlig Sverige, hertil. Udvidelse efter udvidelse fandt nu sted, samtidig forbedredes behandlingsapparatet, til sanatoriet efter knapt 40 års forløb stod i sit fulde flor, som den skønne „hvide by" med plads til ca. 300.

Samtidig med Skodsborg Sanatoriums åbning startede dr. Ottosen også en kurafdeling på Frederikshavns Højskole, der i løbet af nogle år fik en sådan vækst, at Højskolen snart blev forvandlet til det senere så velkendte Frydenstrand Sanatorium.

Også „Fysisk Kuranstalt" i Store Kongensgade, København, har i mange år stået under overlæge Ottosens ledelse.

Man undrer sig over den kolossale indsats et enkelt menneske kan gøre — og dog forstår man, hvilken åndelig kraft og hjælp han har fået, når man hører, hvor ydmyg og gudhengiven han har været.

Mange er de foreninger, med nyttige og ideelle formål, der fandt støtte hos overlæge Ottosen og kunne regne ham som ven. Afholdssagen helligede han sig allerede fra 17-års alderen og var en årrække formand for denne forening. Hans indsats her belønnedes i 1927 med et ridderkors.

Overlægens levende interesse for vegetarismen resulterede i, at han en kort årrække var formand for Vegetarisk Forening.

Digter af skønne vers, forfatter af sundhedsbøger, redaktør i over 40 år af „Sund-

(fortsættes side 14)

INTERNATIONAL SOCIETY FOR RESEARCH ON NUTRITION AND VITAL SUBSTANCES

SOCIETE INTERNATIONALE POUR RECHERCHE SUR L'ALIMENTATION ET LES SUBSTANCES VITALES

INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR NAHRUNGS- UND VITALSTOFF-FORSCHUNG E. V.

10. internationale kongres for vitalstoffer, ernæring, civilisationssygdomme

21.-27. september 1964 i Luxembourg og Trier

Følgende emner vil blive behandlet på kongressen:

ERNÆRING
- Ernæring og sundhed
- Fedtstofproblemet
- Reformernæring
- Moder og barn
- Verdens ernæringsproblemer

☆

- Forgiftningsfaren i det industrialiserede samfund
- Insektbekæmpelsesmidler
- Strålingsfaren

VITALSTOFFER

☆

CIVILISATIONSSYGDOMME
- Kræft
- Caries
- Holdningsskader hos børn og unge
- Invaliditetsårsager i det moderne samfund

☆

RUNDBORDSSAMTALE
- Hvad er liv?

Over 100 talere fra ca. 50 lande.

Berettiget til deltagelse er alle medlemmer af det Internationale Selskab for Ernærings- og Vitalstofforskning, indbudte videnskabsmænd og læger samt særligt interesserede lægfolk.

Protestaktionen mod forurening af naturen

Resultatet af vor appel til læserne har været nedslående, enten det så skyldes sommerferie, travlhed eller hvad? Vi gentager derfor vor opfordring til at slutte op om sagen og ikke lade HVAD KAN DET NYTTE blive en sovepude. Det KAN NYTTE, når vi alle er med.

Undertegnede henstiller til regering og folketing, at der snarest tages initiativ til lovgivning mod den overhåndtagende forurening af de danske farvande og af naturen.

(1) Navn..... stilling..... adresse .....

(2) Navn..... stilling..... adresse .....

(3) Navn..... stilling..... adresse .....

Ønsker De ikke at klippe i bladet kan ovenstående tekst afskrives på et stykke papir og benyttes i stedet.

Skodsborg produkter

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

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen „KWICBRU", 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.

Biologisk dyrket frugt til salg!

For juli: Blommer, **Czar-Kirkes**, m. m.
„ aug.: Æbler, Transparent og Guldborg
„ sept.: Transparent, Guldborg og Gråsten James Grieve, endv. Sveskeblommer, og af pærer - Claps Favorit, Gråpærer og Grev Moltke.
„ okt.: Fondante, Doyenne og Vinteræbler.

Endvidere sælges biologisk dyrket hvede!

Sendes overalt.

HANS FOGED, Staus Møllegård,
Taasinge pr. Svendborg. Tlf. Landet 115.

Lær **ESPERANTO**
Det andet sprog for alle.
Ring eller skriv til ark. **E. J. FROST,**
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 87 30 78.

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli, spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

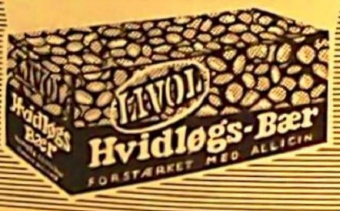
P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

LIVOL

Hvidløgs-bær

giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidløgs bestanddele. Uden smag og lugt.

Fås hos købmænd, materialister og specialforretninger



Dansk Droge Import A S. Tlf. (01) 94 42 44

Den franske Riviera, Cannes. Vegetarisk pension, åben juni til oktober. Internationalt køkken, hygge, have. 4 km fra stranden. Skriv til **Mrs. Doro „Bibik"**, La Roquette-Sur-Siagne, Alpes Maritimes, France.

FORENINGSNYT

ved Hans Maj

Torsdag den 24. september kl. 20
i „Roma", Østerbrogade 85

Ernæringskonsulent Hans Soer: Fasten i sygdomsbehandlingens og hygiejnens tjeneste.
Gartner Hans Maj: Min deltagelse i den svenske fastemarch — 500 km uden mad.

Som det vil være medlemmerne bekendt, er de ovennævnte hhv. tidskriftets redaktør og foreningens formand.

Entré for medlemmer 1,50 kr.

Entré for gæster 2,50 kr.

*

Torsdag den 15. oktober kl. 20
i „Roma", Østerbrogade 85

Meditationens betydning for sundheden.
Taleren kan ikke opgives, da vi forhandler med forskellige, der er godt inde i disse ting.

Entré for medlemmer 1,50 kr.

Entré for gæster 2,50 kr.

*

Tirsdag den 27. oktober kl. 20
i „Roma", Østerbrogade 85

Ordinær generalforsamling
(fortsat fra 30. april 1964)

På generalforsamlingen 30. april blev af dagsordenens 8 punkter kun punkterne 1 og 2 færdigbehandlet samt delvis punkt 5, idet formand og følgende bestyrelsesmedlemmer blev valgt:

Formand: gartner Hans Maj, Landlystvej 31 E, Hvidovre.
Else B. Nielsen, Klausdalsbrovej 151, Søborg.
Annelise Rubow, Østerbrogade 85, Ø.
Arkitekt Eiler Jermiin Frost, Ved Fortunen 16, Lyngby.
Ernæringskonsulent Hans Soer, Nørre Voldgade 50, K.
Niels Reinsholm, Annasvej 12, Hellerup.
Dorthe Jørnæs, Østerbrogade 85, Ø.

Bestyrelsen konstituerede sig med fru Else Nielsen som kasserer, fru Rubow som næstformand, Eiler Jermiin Frost som sekretær og Hans Soer som redaktør.

Endvidere to suppleanter: Anette Laursen, Lundsgade 10, Ø, og Poul Kjærsgård Andersen, Ericavej 22, Gentofte.

Fru Laursen er nu indtrådt i stedet for frk. Jørnæs, som er rejst til provinsen. Poul Kjærsgård er rejst til udlandet.

Dagsordenen for generalforsamlingen bliver herefter:

3. Årsberetning.
4. Forelæggelse af det reviderede regnskab.
5. Suppleringsvalg til bestyrelsen (2 suppleanter), 2 revisorer samt revisorsuppleant.
6. Indkomne forslag.
7. Foreningens fremtidige virksomhed.
8. Eventuelt,
herunder stillingtagen til en forhøjelse af kontingent og ændring af foreningens vedtægter.

*

Der er endnu medlemmer, som ikke har betalt kontingent. Husk, at De ikke har adgang til generalforsamlingen, hvis kontingentet ikke er betalt forinden.

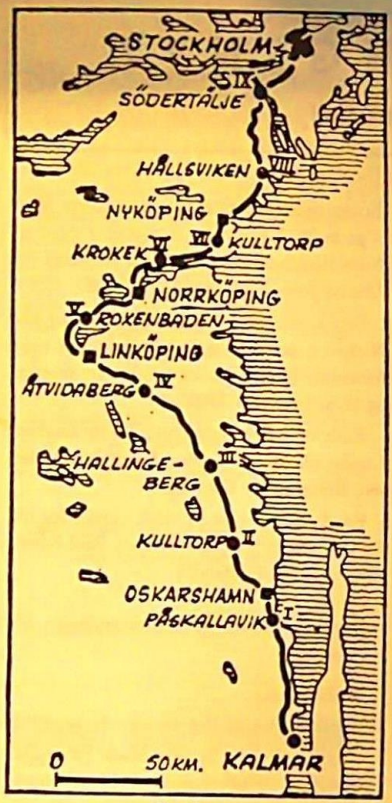
*

Vi takker for de gaver, der er indgået til arbejdet, vi kan bruge mange flere.

Fastemarchen Kalm

10 dages eventyr i videnskabens, faste

af Hans Maj



Marchruten

„Vi er ikke skabte til højhed og blæst — ved jorden at blive, det tjener os bedst." Disse linier af en kendt dansk sang randt mig i hu, da jeg den 2. august besteg flyvemaskinen i Kastrup for at rejse til Stockholm som deltager i fastemarchen Kalmar—Stockholm, „Årtiondets march", som Lennart Edrén kaldte den.

Selv om det passer sig bedst for en gartner at blive ved jorden, må jeg sige, endskønt det var min luftdåb, at det var en såre skøn, helt ny fornemmelse. Man følte sig som en sheik fra 1001 nats eventyr, der for afsted gennem luften på et flyvende tæppe — undskyld, det var snarere en stålkiste, i hvert fald mindede formen og farven på loftet i maskinen om en sådan. Henover skyerne, der neden under os lignede polarregionernes sne- og ismasser, rasede vi afsted med lynets hast og nåede på mindre end en time Arlanda flygfelt, 38 km vest for Stockholm. Derefter gik turen pr. bus til terminalen i Stockholm og med taxi videre til rejsens foreløbige mål: Rundkyrkoallén 1, Bromma, hos tandlæge Lennart Edrén, som havde sat samtlige fastegængere stævne dér.

Her blev vi vel modtaget med det helt store råkostbord, som de svenske hälsofolk er mestre i at tilberede.

Vi fik derefter udleveret træningsdragter, sokker, skjorte med mere — vi skulle nemlig se ens ud i påklædningen og ikke ligne en flok forhutlede vagabonder under marchen. Ja, stiligt sku' det vara.

Næste dag for vi med en kæmpebus, som nu skulle være vort hjem de følgende 10 dage, gennem det svenske landskab mod Kalmar. Midtvejs gjorde vi holdt for at strække benene, og hvem ser vi så? Ingen anden end Martin Skoog, der dukkede op med en kæmpekurv fyldt med alskens råkost, filmjölk, ost og brød, fint indpakket og arrangeret af hans frue, husholdningslærerinde Gun Skoog. Tak for det, Gun! Det sidste herlige måltid, indtaget i det frie mellem fyrretræernes slanke stammer, uhm, hvor det smagte, ikke mindst ved tanken om, at dette måltid blev det sidste, inden alvoren begyndte.

Længe, længe kørte vi, og det blev meget

Kalmar — Stockholm

ıbens, fastens og sundhedens tjeneste

af Hans Maj

sent og mørkt, inden vi gjorde holdt i Kalmar, 500 km fra vort udgangspunkt.

Næste dags morgen var vi alle ovre på G. C. I.'s lokaler for at blive testet på ergometercykel, ligesom vi fik taget blodprøver og andre prøver. G. C. I., som står for Gymnastiska Centralinstitutet, havde påtaget sig at tage prøver før, under og efter marchen, for siden at bearbejde disse videnskabeligt.

Først kl. 9 begyndte vi den march mod Stockholm, som skulle vare i 10 dage. Altså avancerede vi 50 km om dagen, sommetider lidt mere, sommetider lidt mindre. De fleste sov i bussen. Et par gange eller tre lå vi dog på en badeanstalt, som blev stillet til vor rådighed, og det var dejligt en gang imellem at sove med godt albuerum og højt til loftet og dertil at få et hårdt tiltrængt bad, så snavset rigtigt kunne blive skyllet af de magre kroppe.

Såvel om morgenen som om aftenen havde vi nok at gøre med at ordne fødderne og med at gennemgå de prøver, deriblandt på ergometercyklen, som var fastsat.

I modsætning til, hvad der var tilfældet på den forrige fastemarch for 10 år siden, indtog vi ca. 200 kalorier daglig i form af en deciliter gulerodsaft, lidt varm bouillon og 1 deciliter druesaft. Derudover måtte vi drikke ubegrænset af det mineralvand, som „Vårby kildevand" gratis havde stillet til vor rådighed.

Alle gennemførte fasten, men ikke alle 20 mand gennemførte dagsmarcherne med lige stort held. Et par fik høj feber, hos en brød en gammel knæskade op, hos en anden et mavesår, som han troede helbredt. En fik dårlige ben, og mange havde gnavsår. Men efter at have hvilet en dag eller to i bussen var de syge med igen. Der vistes sandt heltemod, ikke mindst af en fakir, der bogstaveligt talt gik med store sår på benene hele vejen.

Hvem holdt nu denne flok oppe, den flok, der i meget mindede om romerske legionærer på vej hjem efter et sejrrigt, men udmattende slag? Det gjorde Lennart Edrén. Høj, kraftig, lidt bister, kunne han godt — dersom man ikke vidste bedre — ligne en efterkommer af forrige tiders slavedrivere. Ganske vist havde han ingen pisk, ingen rotting med blyklumper i snerten, men en vilje og et blik, der kunne få selv den mest modfaldne og elendige til at rette sig op og vakle videre mod målet.



Deltager bliver testet på erkametercyklen

Og målet nåede vi da også i mere eller mindre miserabel tilstand. Den 13. august gik vi gennem Stockholms gader, der var flankeret af jublende menneskemasser, og i spidsen havde vi stoute svenske politikonstabler. Selvfølgelig blev vi smykket med blomster og budt velkommen — alle syntes, vi havde kæmpet tappert.

Marchens højdepunkt var det øjeblik, da vi — efter at være kommet helskindet gennem menneskemylderet og pressefotografernes blitz — besteg tribunen i Kungsträdgården, hvor vi hver og en med navns nævnelse blev præsenteret for stadens indbyggere. Svenska Vegetariska Föreningen, repræsenteret ved Agne Windmark, overrakte gaver og blomster, ligesom der blev holdt taler for os.

Efter al den megen virak var det rart at komme hjem i seng. Men vi var stadig ikke helt færdige og måtte endnu ikke spise. Næste dag blev vi fordelt på 4 sygehuse og G. C. I. for hurtigt at komme igennem de undersøgelser, der skulle foretages endnu en gang.

Endelig blev klokken 15,30, og vi samledes på restaurant „Gröna linien", hvor vi indtog det måltid, som vi havde set hen til i 11 dage. Og hvilket måltid! Jordbær, æbler, pærer, salat og skåle med filmjølk, der rigtigt kunne få spytkirtlerne til at fungere.

Så skiltes vi da, om ikke under tårer, så i hvert fald med følelsen af, at vi havde stået sammen om en stor sag og prøvet på at vise både os selv og andre, at man kan mere, end man tror. Vi havde vist, at dette at faste slet ikke er så slemt, ja, at man endog kan gå 500 km samtidig, uden at man tager nogen skade af det. Vi havde forsøgt at få folk til at forstå, at faste er naturens mest probate middel, en sikkerhedsventil, som borger for, at indre smuds og urenheder samt spændinger af enhver art bedst bortelimineres ved hjælp af en fastekur.

Personligt klarede jeg alle besværligheder med glans og tabte i alt kun 4,4 kg. At mine fødder holdt til det store pres, skyldtes ikke mindst, at jeg hele vejen gik i „Kalsø-Sandalen". Disse sandaler bestod her sin prøve trods advarsler fra visse kredse. Min kondition var — blev det konstateret ved sidste testning efter turen — som en 20-årigs (jeg er 47). Helbredet er nu bedre end nogensinde, den gode kondition skyldes vel dels, at jeg som gartner arbejder i det fri året rundt, og at jeg hovedsagelig lever af naturens produkter i naturlig, ikke varmebehandlet tilstand.

Jeg vil slutte denne redegørelse med at udtale, at alle burde faste mindst én gang om året. Dog må man først lade sig undersøge af en læge, for at ikke noget uforudset skal indtræffe på grund af ikke erkendte skavanker.

En erfaren fastespecialist har vi i øvrigt i redaktøren af dette tidsskrift, nemlig Hans Soer. Det vil nok være klogest at konsultere ham, idet de praktiske erfaringer på dette område er nok så meget værd som alskens teorier.

OVERLÆGE CARL OTTOSEN

(fortsat fra side 8)

hedsbladet", foredragsholder for interesserede skarer igennem mange år m.m. — alt dette fra et enkelt gudbenådet menneske.

Da jeg efter højtideligheden igen står i Skodsborg Sanatoriums smukke have denne dejlige juliaften, hvor levende fakler brænder overalt omkring overlæge Ottosens statue, sender jeg en stille tak opad og ønsker flere af sådanne ædle personer.

En hjertelig tak til Sanatoriets ledelse for en uforglemmelig aften.

Æret være overlæge Ottosens minde.

Vi spiser i
Roma
— åben hver dag
Østerbrogade 85
Tlf. Øbro 96

DET AFRIKANSKE LIVSSYN

af D. K. Chisiza, Nyasaland

I modsætning til Østens folk, der er forfaldne til meditationen, eller til Vestens folk, der besidder et nysgerrigt sind, tilhører vi i Afrika hverken Øst eller Vest. Vi er fundamentalt set tilskuere, skarpsindige tilskuere, der mere bygger på intuitionen end på det fornuftbestemte ræsonnement. Vi udmærker os hverken i mysticisme eller i naturvidenskab og teknik, men i det menneskelige. Her kan vi sætte et eksempel for resten af verden. Vi har aldrig hævdet at være trængt frem til den inderste sandhed, og som en følge heraf tror vi, at der er meget, vi kan lære af andre kulturer. Det er derfor, det nye har så stor en tiltrækningskraft for os, og det er derfor, vi ikke påtvinger andre folk vor tro.

Der er en tilbøjelighed i Vesten, hvad enten folk her ved det eller ej, til at gå ud fra, at mennesket lever for at arbejde. Vi derimod tror, at mennesket arbejder for at leve. Denne livsholdning ligger bag vor store forkærlighed for fritid. For os har livet altid betydet en stræben efter lykke snarere end en stræben efter skønhed eller sandhed. Vi efterstræber lykken ved på den ene side at afvise isolationisme, individualisme, negative følelser og spændinger, og på den anden side lægge vægt på et liv i fællesskab, ved at opmuntre de positive følelser og almindelig adspredelse og ved at tøjle vort begær. Vi lever vort liv i nutiden. For os er fortiden hverken en kilde til stolthed eller årsag til bitterhed. Vi forstår, at vi må tænke på det kommende, men vi fortaber os ikke i dets mysterier.

I Afrika tror vi på stærke familieforbindelser. Velmenende fremmede har opfordret os til at bryde disse bånd af den ene eller anden grund. Men intet råd kunne være mere farligt for vort samfunds struktur. Man har først og fremmest pligter mod sine egne. Næstekærligheden begynder også derhjemme. Ved at elske vore forældre, vore brødre, søstre, fætre, tanter, onkler, nevøer og niecer, og ved at betragte dem som medlemmer i familien opdyrker vi en vane til at elske ødselt, med stærk menneskelig varme, og en medlidenhed, der giver og hjælper. Og jeg tror på, at er man engang sådan indrettet, så opfører man sig på denne måde ikke blot over for sin familie, men også over for klanen, stammen, nationen, menneskeheden som helhed.

Hvis de uafhængige afrikanske stater skulle få held til at underordne den nationale loyalitet under en international loyalitet, så vil de kunne gøre det, fordi de har et solidt grundlag af loyalitet i det små. At skabe internationalisme blandt mennesker, der er optaget af individualismen, er det samme som at forsøge på at bygge en pyramide med spidsen nedad. Den kan ikke stå, den har ingen grundflade og vil vælte. Hvordan kan et menneske, der ikke har nogen virkelig følelse for sine brødre og søstre, have nogen kærlighed til en fattig kongoleser eller en kinesisk bonde? Når vi taler om international fred, forståelse og god vilje, taler vi i virkeligheden om universel kærlighed. Men den vokser ikke ud af ingenting. Dens rødder er familiekærligheden, uden hvilken den ikke kan gro. Menneskehedens forening vil til syvende og sidst afhænge af udviklingen af familiekærligheden. Det ser derfor ud til, at vi i denne henseende i Afrika har startet mod dette ædle mål fra den rigtige ende.

Vi fordømmer krigen, fordi den griber forstyrrende ind i menneskets udvikling, fordi den forårsager uendelige menneskelige lidelser, der kunne være undgået, og fordi den er unaturlig for mennesket. Vi tror, at til syvende og sidst er krigen bare en vane. De folk, der engagerer sig i krig, er folk, som på den ene side har vænnet sig til at møde en udfordring med bøsser og bomber, og som på den anden side ubevidst er blevet grebet af

rytmen: krig-fred-krig. Når freden har varet en betragtelig tid, bliver de grebet af kedsomhed, de ønsker ubevidst en forandring, de ønsker noget ophidsende, noget sensationelt — krig.

Krige bliver almindeligvis ikke ført, mens politikerne har travlt med at bygge deres nationer op. Man hengiver sig til dem, når det magthavende parti er løbet tom for nyttige ideer til videre udvikling. De er mulige, fordi der ikke er nogen effektiv autoritet over nationalstaten. I Afrika var stammekrige kun mulige under fraværelsen af en højere autoritet over stammestaten. Så snart som de koloniale magter oprettede nationale regeringer „for at opretholde fred, lov og orden", forsvandt stammekrigene. Det er en skæbnens ironi, at de, der foreskrev en modgift for Afrikas sygdomme, tøver med at behandle deres egne sygdomme med modgift. For at sikre freden på vor planet må vi frigøre os selv, vi må lære at møde udfordringen ikke med bomber, men med tolerance, tilgivelse og kærlighed; vi må udskifte vore regeringer lige før, de har fuldført deres hovedopgaver, og vi må danne en international regering med den ene opgave at sikre verdensfreden, lov og orden.

I menneskelige forhold holder vi af at gå let hen over „jeg" og „min" og i stedet lægge eftertryk på „vi" og „vort". Sagt på en anden måde betyder dette individets undertrykkelse. Vort samfund er et sådant, at vi, hvis vi fandt syv mænd og en kvinde iblandt dem ikke kunne vide, hvis kone hun var, med mindre man fortalte os det. Der er simpelthen ikke den ivrighed hos os efter at angive vor personlige ejendomsret til noget. Hvis jeg tilfældigvis har nogle stykker kvæg, en bil, et hus, en datter, et fiskenet eller en gård, så er det „vort" net, det er mit hus lige så meget som det er min broders, min faders, min fætters, min onkels eller min vens hus. Individualismen er fremmed for os ,og vi skræmmes ved synet af den. Vi er af naturen extroverte.

Sådan et livssyn kan kun udgå fra en ægte kærlighed til hinanden — en ubevidst kærlighed, der har eksisteret i vort samfund i umindelige tider. Her findes den uselviske kærlighed, som alle Guds profeter har prædiket om. Det er ikke noget, der blot er blevet indprentet os, eller noget, der er blevet indført udefra; det er noget, der kommer inde fra os selv. I stedet for at lære afrikanerne, hvordan de skal elske hinanden, skulle de fremmede missionærer hellere sætte sig ned og med forbavselse lægge mærke til, at det forhold, som de gerne ville hidføre, det findes allerede i den uselviske kærlighed, der viser sig i den afrikanske livsform.

Vi er også berømt for vor humoristiske sans og afsky for melankoli. Tungsindighed på en afrikaners ansigt er et sikkert tegn på, at bæreren af dette udtryk har gået i skole af en eller anden slags, hvor man måske har sat ham ihovedet, at glæde og melankoli kan være sengekammerater i hans hjerte. På den anden side udelukker vor livsopfattelse så vidt mulig en ophobning af modløshed. En afrikaner vil ikke tøve med at forlade sit arbejde, hvis han ser, at han ikke får nogen fornøjelse af det. Mange gange har jeg lagt mærke til, folk har undgået den intellektuelle, den forbeholdne type af afrikanere, lige så meget som de har undgået klapperslanger, hvis de bare på den måde kunne slippe for den intellektuelles melankoli. Også selv om der er virkelig grund til sorg, er vort folk på en eller anden måde i stand til at lave et muldvarpeskud deraf og bjerge ud af de grunde, der er til at være lykkelige. Hovedhjørnestenen i vort liv er humor. Dette er så karakteristisk for Afrika, at de fleste fremmede kender dette fastland som „latterens land". Latteren opløser spændinger. Folk, der let kan le, er afslappede individer og ejer en af de højt værdsatte egenskaber i denne besværlige verden.

Vi har ry for at fryde os ved gavmildhed, venlighed og tilgivelse. Det er med stor sandhed blevet sagt af fremmede, at få afrikanere nogen sinde vil blive rige, fordi vi har tilbøjelighed for at være alt for gavmilde. Og

vi vil ikke være rige, hvis det skal ske ved at være gemene. Vort samfund bygger på en praksis af gensidig hjælp og samarbejde, hvis naturlige følge bliver gavmildhed. Når vore høvdinge og konger gav hektar efter hektar af land til de fremmede, så var de ikke tilskyndet dertil af bestikkelse eller dumhed, men af den selvsamme gavmildhed — vort samfunds livsnerve.

Et andet fremtrædende træk ved vor livsindstilling er vor kærlighed til musik, dans og rytme. Dette tregrenede fænomen er i sandhed vort livs krydderi. Vore struber er fulde af musik, vore ben er fyldte med dans, og vore legemer skælver af rytme. Vi synger, mens vi hypper. Vi synger, mens vi padler vore kanoer. Vor sorg viser sig i form af klagesange, når vi har mistet vore kære, såvel som ved festlige lejligheder. Vore fabler rummer næsten altid en sang. Vi synger under rejsens ensformighed. Vore trommers pulsslag vækker sangen som svar hos os. Vi synger under den blå himmels baldakin, vi synger i de månelyse nætter.

Vi har krigsdanse, sejrsdanse, helbredende danse, ægteskabsdanse, danse for kvinder alene, blandede danse, danse for de indviede, danse for de unge — men dem alle nyder vi med ekstatisk løssluppenhed. Vi nikker med hovederne, vugger med halsen, hælder vore hoveder og pauserer. Vi ryster skuldrene, kaster dem frem og tilbage, slår os for brystet og holder så inde for at intonere en taksigelse til Ham, der bestemte, at vi skulle leve. Dans! Hvilken verden af følelser fremkalder dette ord ikke hos os!

Bål
dans
tamtam
rytme.
Rytme i lyset
rytme i hjertet
rytme i lyden
rytme i bevægelsen
rytme i de blødende flænger
på de nøgne fødder
rytme i de afrevne negle.
Mere rytme
rytme

Å Afrikas smertelige stemmer!

Der er rytme i rensningen og stødningen af kornet, rytme i vore kvinders gang; der er en højt udviklet rytme i samlejet, der er rytme i et sygt menneskes stønnen, en sammensat rytme i det at malke en ko eller trække vod ind til kysten. Der er rytme, som overgår al beskrivelse, i vore tam-tam'ers slag. Forskellen mellem os og andre folk er den, at vi bevidst kultiverer rytmen i næsten alt, hvad vi foretager os.

Endelig har vi en stærk modvilje mod at påtvinge andre folk vor tro. Ved at holde fast ved en indstilling af afsluttethed, overlegenhed og selvbedrag vil man kunne fremkalde had og uoverensstemmelse mellem racerne. Når andre folkeslag ikke hævder sig, kan de alligevel godt stadig væk have noget at være stolte af, de har bare ikke fået den samme vulgære måde at blære sig eller mase sig ind på andre folk på og påtvinge dem deres tro. De er villige til at leve og lade leve. Desuden er de tilfredse med at vide, at den, der hører med åbent sind, har et „Sesam luk dig op" til fremtidens viden og visdom. Der er meget, som fremmede kan lære såvel i Afrika som på den anden side af havet.

D. K. Chisiza: DET AFRIKANSKE LIVSSYN er hentet fra tidsskriftet DEN NY VERDEN (nr. 2, 1964) GYLDENDAL'S FORLAG.
Vi er forvænte med at se på u-landene med økonomiske og tekniske experters øjne. U-landenes eget syn på livsproblemerne, som kommer til udtryk gennem kunst, litteratur og i forholdet mennesker imellem, er noget, vi kender uendelig lidt til. Skal vi kunne hjælpe disse lande og hjælpen skal blive til gensidig glæde, er det nødvendigt for os at indse, at der er andre værdimålere end den vesteuropæiske levestandard der tæller som livsideal. Tidsskriftet DEN NY VERDEN åbner porten til en ny og ukendt verden.

Så er det nu?

Man køber sund kost i „VEGETAREN" i Vejle.

Vi har alt til reformkost og diabetikerkost og sender over hele landet.

Autoriseret Demeter-forhandler

Reformkostforretningen „VEGETAREN"

Dæmningen 38 - Vejle - Tlf. 4342

Trænger De til at slappe af,

til hvile, rekreation eller ferie, så tag på

Raastrup Kursted, Svendborg

tlf. Svendborg (09) 21 07 55

De skønneste omgivelser til spadsereture.
Herlig udsigt over Svendborgsund.
Vegetar- og råkost.
Moderniserede og nye værelser.
Moderation uden for sæsonen. Åben hele året

Eva og Harry Karbæk

FASTE
vejen til sundhed

Renser organismen for giftstoffer og stofskifteslagger.

•

Fjerner overflødigt fedt.

•

Giver fordøjelsesorganer og kredsløb en tiltrængt hvile

•

Den fuldkomne indre skønhedskur

•

Individuel tilrettelæggelse af fastekure — Daglig kontrol under fasten

HANS SOER
INSTITUTTET FOR REFORMERNÆRING
Nørre Voldgade 50
BYEN 7023 (14-16)

Gratis orienterende brochure

NUL-DIÆTEN kr. 1,50

Estrid og Emil Vodders Klinik
for Massage- og Lymfe-drainage
Østerbrogade 29 **Øbro 3824**



SØTOFTEGAARD

Undervisning

Foruden den hidtidige 3-måneders sommerskole med kortere kursus planlægges fra 15. september 1965 en vinterskole med to 3-måneders kursus. Det sidste af disse vil i givet fald fungere om fortsættelseskursus, eventuelt med særligt henblik på en uddannelse som foredragsholder eller „leder".

Det står Dem sikkert klart, at en plan som den her fremlagte kun kan gennemføres, hvis en større kreds af interesserede sætter alvorligt ind på, at den skal gennemføres, selv om vi hver især må ofre noget for det.

Bortset fra de offentlige tilskud til elevernes betaling skal vi gennemføre de indledende bygbearbejder og første års drift ved egen hjælp, før de egentlige tilskud under højskoleloven kan opnås.

Hvad *De* kan gøre -

★ Forarbejderne til projektet bæres af en støttekreds, hvis deltagere tilsiger bidrag på mindst kr. 100,– i løbet af kalenderåret 1964. Bidrag modtages gerne i månedlige rater og sker til Søtoftegårds fond, c/o Irs. Erik Toft, Østergade 24, København K – giro 53 530.

★ Flere opgaver skal gennemføres som selvbyggeri. Vi er i denne forbindelse meget interesserede i kontakt med ældre håndværkere såvel som frit stillede unge.

★ Allerede nu modtager vi gerne henvendelse fra unge, der kan tænke sig at deltage i vinterskolen fra 1. september 1965 og ønsker nærmere oplysninger om vilkårene.

Alle yderligere oplysninger fås fra:

Forstander Johs. Dragsdahl, Vesterbrogade 57, Kbh. V. – tlf. Eva 6306.

Kontaktcentrets sekretær: Karen Stougaard Nielsen, Vadbro 148, København Søborg – tlf. 69 39 02.

Søtofegård pr. Ringsted – tlf. Merløse 170.

Retningslinier for en rigtig ernæring

Det internationale Selskab for Ernærings- & Vitalstofforskning har udarbejdet og offentliggjort følg. retningslinier for sund levevis:

1. **Korn og kornprodukter**
   Vort vigtigste krav til en sund ernæring er en tilbagevenden til fuldkornsprodukter og en kraftig indskrænkning af hvedemelsprodukter (franskbrød, makaroni, kager m. m.). Fuldkornsprodukter indeholder talrige vitalstoffer, som vi ikke kan undvære i det lange løb.

2. **Fedt**
   Det nuværende forbrug af fedt er for højt og behøver en kraftig indskrænkning. Hertil kommer, at fedtkvaliteten spiller en afgørende rolle. Indenfor fedtforskningen er man enige om, at man bør foretrække fedt med et lille cholesterinindhold, men med et stort indhold af umættede fedtsyrer. Dette betyder en indskrænkning i brugen af dyriske fedtstoffer til fordel for skånsomt behandlede olier som solsikkeolie, linolie, majsolie o. a. Til fremstilling af margarine bør ovennævnte olier foretrækkes.

3. **Kød og fisk**
   Æggehvidebehovet kan ligeså godt dækkes gennem mælk, ost, nødder, sojabønner og kornæggehvide som gennem kød- og fiskeæggehvide.

4. **Frugt og grønsager**
   Forbruget af moden frugt og grønsager i rå tilstand bør sættes i vejret, fordi der herigennem tilføres talrige vitalstoffer, særlig mineralstoffer og vitaminer.

5. **Sukker**
   Sukker indeholder ingen vitalstoffer og bør kun anvendes i beskedent omfang. Til konservering af frisk frugt og til marmelade kan det anbefales at benytte sukker.

6. **Salt**
   Forbruget af kogsalt er de fleste steder alt for højt. I stedet for kogsalt bør anvendes havsalt.

7. **Mælk**
   Mælk er et værdifuldt næringsmiddel. Mælkens kvalitet lader imidlertid meget tilbage at ønske.

8. **Æg**
   Et mådeholdent forbrug af friske æg fra sunde, rigtigt ernærede dyr kan anbefales. Masseproduktion med kunstigt foder, ultraviolet bestråling samt lang tids lagring er kvalitetsforringende.

9. **Tilsætning af kemiske stoffer**
   De talrige kemiske stoffer, der idag tilsættes vore levnedsmidler til konservering, farvning, smagsforbedring eller af andre grunde, må der helt tages afstand fra.

KØKKENKROGEN

ved Annelise Rubow

Det er blomkålstid, og vi spiser blomkål på mange måder, foruden den daglige rå blomkålssalat med fløde eller oliedressing.

☆

Gratineret blomkål er kogt blomkål, som man et øjeblik stikker i ovnen med smør og rasp over og drysser med hårdkogt æg inden anretningen.

☆

Stegt blomkål kommes rå i stegegryden med olie og steger uden vand, til den er mør. Spises med brun sovs og brunede kartofler.

☆

Kogt blomkål smager dejligt med hollandaisesovs og franske kartofler.

☆

Indbagt blomkål. I stedet for blomkålsgratin i forme dypper man bare halvkogte blomkålsbuketter i gratindejg og sætter dem på en smurt plade i ovnen et kvarter, til dejgen er lysebrun.
Spises med tomatsovs og kartofler.

☆

Blomkålsbudding: kogt blomkål lægges i et smurt gratinfad og hældes over med æggestand, stilles i vandbad til den stivner, ca. 20 minutter.

☆

Blomkålskroketter. Halvkogte hoveder skæres i skiver og paneres.

Kursteder m. m.

Råkostkurstedet

Humlegården

er genåbnet efter istandsættelse og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.

Uforandrede priser: 17-25 kr. +15 % sæsontillæg fra april

Tlf. (03) 23 24 65
Humlebæk
FORLANG PROSPEKT

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

Kurstedet „Det hvide Hus", Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året. Behandling efter lægeordination.

Vegetarisk kost og råkost.

Ruth Idorn, aut. fysioterapeut
Tlf. Odder 4 01 34.

VEGA Centre Végetarien, St. Arroman (Hautes) Pyrénées), France, modtager pensionærer. Moderne bekvemmeligheder. Fransk, Forlang brochure.
engelsk, italiensk, spansk og esperanto tales.

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING
Demeter-forhandler Svend Vadsø.
Mejlgade 67 - Århus C - Tlf. (061) 2 66 18.
Varerne sendes overalt.

Cactus er HELSEKOST



HANDY-SPRAY
Abrikos m. mandarin, figen m. citron, hyben m. citron

PÅLÆG
Hyben m. citron, blandet frugt, abrikos, sveske, dadel, figen, rosin



Et naturprodukt

10 PLADER

Tilberedt uden kogning og uden tilsætning af sukker

SOM SMØREPÅLÆG OG I PÅLÆGSPLADER

FORENINGENS LITTERATUR

O. Elstrup Rasmussen: Vejen ud af fødevareforgiftningen 1.00

John Olesen: Rask og dog syg 18.00

Morten Stockholm: „Sundhed, livskraft og livsglæde 1.00

M. Hindhede: „Fuldkommen sundhed og vejen dertil" 7,50. For medlemmer... 5,00
Den store mindebog „Hindhede som vi husker ham", rigt illustreret med foto og tegninger, kan endnu fås gennem foreningen til favørprisen kr. 15:—. (Bogladeprisen er kr. 19:75). Køb den selv og brug den som gave!

Helsekostforretninger

Vi bor i Kolding
og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier m. v.

SUND KOST
GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. 7121 Kolding

Råkostdepotet
Gothersgade 129,
København K.
Tlf. Central 62.

Alt i RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste -
vareforsendelse overalt.

Ægte Bi-Honning

Blomsterhonning og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, København K
C. 8176 PA 8176



Spis godt - *og sundt*

Med højere levestandard stiger fedtstofforbruget, og det er derfor af største vigtighed, at der til madlavning anvendes de fedtstoffer, der er sundest og lettest fordøjelige. De såkaldte umættede fedtstoffer har vist sig at være af allerstørste betydning for sundheden, og moderne ernæringsfysiologer går derfor stærkt ind for anvendelsen af de umættede fedtstoffer i den daglige husholdning.

Mazola er sundhed

Mazola er rig på linolsyre (F-vitamin) - den i praksis mest betydningsfulde af de umættede fedtsyrer. Mazola er cholesterolfri, ufarvet og fri for kemiske tilsætninger.

Ved at anvende Mazola til den daglige madlavning er De derfor med til at værne om familiens sundhed, samtidig med at De kan servere den lækreste og lettest fordøjelige mad.

Mazola til al slags mad

Til stegning, friturekogning, salater og bagning skal De anvende Mazola i stedet for andet fedtstof. Den rene, gyldne majs-kim-olie øger madens velsmag, giver knasende sprød stegeskorpe og fremhæver det pikante i en god salat.

A/S MAIZENA-COMPAGNIET, KØBENHAVN

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 apoteker samt førende specialforretninger.

Biernes vidunderstof POLLEN-tabl.

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsamlet af bierne. Vil De stråle er energi, livslyst og velbefindende, gør da som tusinde af andre, tag daglig de originale anerkendte

tyske API-POLLEN-tabl.

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. Kr. 9.10 pr. 100 tabl. (ca. 30 dages forbrug).

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagentur Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. CE 8176

Forlang de tyske API-Pollen

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

Drabæk CYKLER

Classensgade 49 - Kbhvn. Ø - Øbro 7044
Giro 1188 47

Mangler De vitalitet!

En skriftanalyse vil vise, om det skyldes vitaminmangel eller anden mangeltilstand hos Dem. Skriv efter gratis brochure om analysen, der også omfater Deres energital og en komplet liste over de kostbestanddele, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE
Burchesgade 1 - Randers - tlf. 2 31 68

Central **62**

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Alt i Råkost
Vegetarkost . Waerlandskost
Sukkersygekost

Daglig forsendelse over hele landet. I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg—Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg—Helsingør—Søllerød—Holte og Virum.
Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby—Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanløse—Brønshøj og Nørrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Søborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen

Besøg Østerbros Vegetarforretning
SANAFER, Viborggade 1, Øbro 4012
NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang — og hele lørdagen.

DEN NY TIDS REFORMVARER

FRUTIFORT „ZWICKY"
er en fuldkornsmüsli-blanding færdig til brug, bestående af havre, hvede og hirse samt råsukker, tørmælk, hasselnød og rosiner, et idealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler, fremstillet efter moderne ernæringsprincipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som et forfriskende måltid på enhver tid af dagen.

HIRSEFLÖCKLI „ZWICKY"
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollath-metoden. Hirseflöckli er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men også vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, müsli, morgenmad m. m.

SOJAMEL „VITALIA",
som fremstilles af sojabønner, er et ypperligt næringsmiddel, der kan erstatte den overdrevne brug af dyrisk æggehvide (kød, fisk og æg) med vegetabilsk æggehvide. 1 kg sojamel indeholder ligeså meget æggehvide som ca. 2½ kg kød eller ca. 50 æg. Melet er stærkt basisk og tåler flere års lagring. Anvendes som tilsætning ved madlavningen.

SANDDORN „DONATH"
er et værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og børn. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sanddornfrugter er ubeskåret bevaret, idet den særlige fremstillingsmetode også indbefatter skal og kærne. Velsmagende saft, hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller müsli.

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster, dyrket i Nordnorge på mineralholdig, taregødet jordbund og derfor rigt på mineraler og „grøntfaktorer". Fås også i pulverform til at strø på morgenmad, f. eks. grød, kornflager eller müsli.

SOLSIKKEOLIE „FAUSER",
en koldpresset, uraffineret olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter speciel fremstillingsmetode, der bevarer det naturlige indhold af E-vitaminer. Solsikkeolie har et rigt indhold af linolsyre (F-vitamin). Der tages 1 teskefuld hver morgen. Også anvendelig i køkkenet til salater og mayonnaise, til kogning, stegning og bagning. Dåser med hældetud.

MAJSOLIE „DEWDROP"
fremstilles udelukkende af majskim og er en ren olie, fri for tilsætning af farve eller kemikalier og med stort indhold af umættede fedtsyrer (F-vitamin) og tokoferol (E-vitamin). På grund af sin milde og behagelige smag er denne hollandske majsolie lige anvendelig til daglig indtagning teskefuldvis som til brug i køkkenet. Dåser med hældetud.

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½-1 teskefuld daglig.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER „PHARMA"
i praktiske lommæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 % tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kostilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 1—2 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER „PHARMA"
Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgsånde undgås. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1—3 stk. daglig før maden.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

LYS ØLGÆR „GØNGET"
i pulverform er den eftertragtede, velsmagende kvalitet, som er let at udrøre i vand. Denne gær har et stort indhold af naturlige B-vitaminer, aminosyrer og mineralsalte m. m. Fås også i granuleret form til at tage direkte og nedskylle med vand eller anden drik. Dåser a 1 kg.

CARBOTEX
vegetabilske kultabletter. Hver tablet indeholder 25 cg Carbo, som opsuger skadelige stoffer uden selv at optages i organismen. Anvendes efter fed spise og alkoholnydelse. 4—6 stk. eller flere efter behov. Lette at tage på grund af tabletternes lille størrelse.

YOKIS
er tørret acidophilus-mælk med indhold af virksomme kim, bundet til mælk, æggehvide og mælkesukker. Yokis stimulerer den for fordøjelsen vigtige mælkesyreproduktion og anvendes, når særlige spiser vanskeligt tåles.

MISTELOLIEKAPSLER „PHARMA"
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved træthedsfornemmelser som følge af legemlig og åndelig anstrengelse og mod såkaldt „tankeflugt". Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

BUERLECITHIN
er det virksomme lecithinpræparat i flydende form. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen „ovenpå" efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel. mere end vor daglige kost normalt giver. Flydende Buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Fås også som tyggetabletter.

HVIDLØGTABLETTER „BURGER"
er stærktvirkende, men milde og uden nogensomhelst hvidløgsmag. Disse tabletter indeholder ysatin-ekstrakt med alle de virksomme og livgivende stoffer i behold. Skal kun tages morgen og aften, een tablet hver gang.

BULGURT-TABLETTER
er yoghurt på ny måde. Tilvirket på original bulgarsk yoghurtstamme ved podning på skummetmælk. Yoghurtkultur kan nu tages regelmæssigt eller på de dage, hvor alm. yoghurt ikke spises. 2—4 tabletter daglig — som sugetabletter eller nedskyllet med lidt vædske.

FÅS PÅ APOTEKERNE OG I REFORMVAREFORRETNINGERNE

NYT I DANMARK

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI



Den mest ideelle blanding af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler. Kan tilsættes enhver af årstidens frugter og giver straks en herlig Birchermüsli.

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, sultaniner m.m.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.
Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning kr. 3,65.

Nærmeste forhandler i København eller provins opgives af **Ryvang 9112.**

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 for 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

CHRISTTREUS BOGTRYKKERI - KØBENHAVN