Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 4 - 1965 - 57. ÅRGANG

Kom frem af busken

Mazdaznan foredrag

Beretninger fra »Eckbohus«

Kirsten Krøjgaard in memoriam

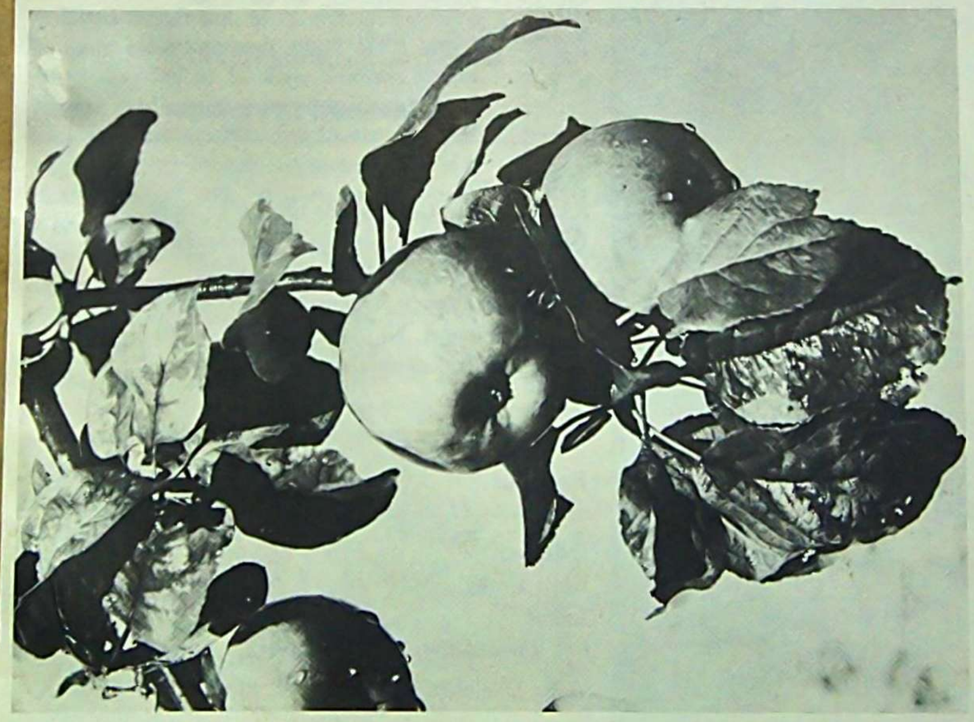
Gerson diæten

International kongres mod vivisektion

Boganmeldelser

A - nej -

PRIS: KR. Ir-



Allerede Eva...

Vegetarisk Tidskrift

S i r ' v ' ¡ U r - og Rite-t formmg

Tililullet Forrninjjen sf ᵈ¹ᴼJˡᵉ
ugrbliJf, fagbudc og tidlkrifiei

Redaktør:
Grethe Schmidt

Tegninger: Ingeborg Rosendahl

Redaktion og ekspedition:
Lundsgade JO K#benhavn O
0/. Øbro 5*S

Udkommer med *6* numre pr. Jr

Abonnement: kr. 12,-
Ltf^ulg: kr. 2-
Opli* I>00 eksemplarer

A/tryk af bladets artikler er tilladt *tood* kildehenvisning og
et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:
•/, side ..... b 196.-
l/2 ude ..... T' 104 „
i f „de ..... * 56.-
Dagsiden ..... ^ 22o „
Mirumam ..... **. '.-
Rihat ved flor indrykninger

Postgjrokonro: Nr. 2 56 5<*

Foreningen pltager sig intet amvar for indsendte manuskripter, og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til a/kortning forbeholdes.

Dansk V*g«for- og R6kostfor«ning
Kontor:
Lundsgade 10, København 0
ti/. Øbro 5*8

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17-18

Formand:
Assistent Harry Hansen
c/o Schledermdim, Ordrup Jagtvej 6c, Charlottenlund, tlf. Ordrup 4964

Nrstformand:
Fru Elsr U. N'ielvn, Fimegade 6, København N.

Kasserer:
Revisor Laursen

Sekreter:
Fru A. Laursen
, ø

Medlemskontingent, Irligr.
Enidt medJem ..... tø ..... ^
Ægtcptr ..... *ir 2o*
Penjjoaurer og
medlemmer under 18 ir ..... jq

7

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Kø enha n:
Rcs^auranTvita, St. Kongensgade 36-38, tlf. Palæ 8855.
Aben alle dage kl. 11—19.

Restaurant Pnma Østerbrogade 85, tlf, Øbro 96.
M a n . a l l e d a g e k.,' ! 1-19. Lukke, sondag kl. 14,30-16,30.

Udbringning af rikost: Mie Andreasen, S¡ud,eS¡ræde 32, tlf. Palæ 1232 (træffes bedst for kl. 9).

Århu 2 90 70.
a f e j K T Æ r a s *a z* søndag.

Hu leb ek:
Rå^wda^rstcdet Humlegården, Ny Strandvej,
tlf. (03) 23 24 65.

Midd :
W b f ^ n d e h a v e . Også campingplads og vandrehjem.

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

Skodsbor :
Skwtborg⁸Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Sven b rg:
Råstt^p°Kursted, tlf. Svendborg (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

København:
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. 15 00 62.
Udsalg fra Råkostdepotet, St. Kongensgade 36.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
P.E.Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 81 76.
E. Jensen, Frederikssundsvej 111, tlf. 34 51 42.

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

Kolding:
Stind Kost, Gråbrodretorv 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.



KOM FREM *Åf* BUSKEN!

Dansk Vegetar- og Råkostforening, som er 69 år gammel, tæller kun 1200 (ja, det er ikke en trykfejl) medlemmer — det er meget sløjt. En forening som »Forsøgdyrenes Værn«, der kun er 3 år gammel, tæller 2500 medlemmer.

Enhver kan forstå, jo flere medlemmer, desto større indflydelse, og der er meget, der skal ændres, sprøjtning med giftstoffer, vivisektion, told på næringsstoffer som nødder og mandler o. s. v., o. s. v.

Hvad nytter det, at vi ved, tilstandene er gale, at vi jamrer, men ikke løfter en finger for at få dem ændret. Hvert eneste medlem har en moralsk pligt til blot at være en lille smule aktiv, til at være med til at lade ringene brede sig. Hvad gavner det, at han sidder inde med viden og forståelse, som ikke kommer videre. Det må dog i denne forbindelse nævnes, at det må være på en stille og forstående måde. Man får ikke tilhængere, hvis man råber op og stiller sig selv som en helgen, det er der vist ingen af os, der er. Derved skader man sagen mere, end man gavner den.

Der er så mange andre måder, man kan sprede viden, ved eget eksempel og så ikke forpasse en chance, hvis man mærker, der er grobund, være klar i rette øjeblik. Forståelse igennem det skrevne ord er meget vigtig, folk kan her selv tage stilling, og det vil de fleste af os sikkert helst.

Her har vort faglige tidsskrift en vældig mission, ved at udbrede viden. Men det er meget sløjt, at kun 1200 medlemmer får del i denne viden.

Så ringe står det ikke til i Danmark, at kun 1200 mennesker er interesseret i disse spørgsmål. Mange, mange flere vil modtage tidsskriftet med glæde, hvis de blev gjort opmærksom på dets eksistens, idet de er enige med foreningen i de fleste af de spørgsmål, den kæmper for.

Der/or *opfordrer vi alle medlemmer til at gå aktivt ind for at hverve nye medlemmer, hvis hvert medlem blot tegner eet nyt medlem, er foreningens medlemstal fordoblet og kan tælle 2400, fortsætter vi kampagnen, kan vi igen fordoble medlemstallet* o. s. *v.*

Fru Annelise Rubow giver en middag på restaurant ROMA til hvert medlem, som kommer med et nyt medlem.

Tegner De fem nye medlemmer, giver foreningen »Bogen om Hindhede«.

Kontingentet er så lavt, så det ikke kan afskrække nogen.

Et højere medlemstal giver bedre økonomi, derved mulighed for et bedre blad, bedre møder, penge til annoncer, brochurer m. m.

Gode bidrag, værdifulde oplysninger til vort blad hilses med glæde, også evt. gode ideer til fremtidige moder. Kom frem af busken, og vis. De ikke blot er vegetar af navn, men også af gavn.

9-—

KUPON: SE SIDE 8

MAZDAZNAN FOREDRAG AF DR. H. SORGE

Arrangør: Fru M. Th. Mollmann

Salen i Borups Højskole var fyldt, da dr. Sorge veloplagt holdt sit foredrag om Mazdaznan-bevægeisen. Foredraget indledtes med Mazdaznan sangen, som straks satte tilhorerne i den rette positive stemning.

»»Hvad er Mazdaznan egentlig?« indledte dr. Sorge. Mazdaz betyder lys-forståelse; det er noget, vi alle soger. Man må lade sig lede af den guddom, der er i en. Det er let sagt, men at realisere det, er noget andet.

Man må vide, hvor ens sjæl er, ligesom man ved, hvor næsen er. Grundprincippet i hele sagen er, at man er sig sin sjæl bevidst. Vi indeholder alle både det guddommelige og det djævelske. Det guddommelige kan kun åbenbares gennem sjælen. Gennem generationer har vi lidt skade, materialet er ikke så godt, som det burde være, der mangler nogle mursten, det vil tage generationer igen at få det fuldkommengjort. Sjæl og ånd kan kun åbenbares gennem et sundt legeme, derfor lægger Mazdaznan så stor vægt på sundhed. Dog er det ikke ensbetydende med, at sundhed er det første, men det er en nødvendighed for at kunne komme videre frem. Kroppen må være under viljens kontrol, og viljen er en absolut nødvendighed for at kunne komme videre. Til viljen hører tillid og tro. Spørger nogen mig: »Tror De på Gud?« siger jeg: »Nej«. »Så er De jo en hedning«, »Nej, slet ikke. Gud er ikke noget, jeg tror på, han er for mig virkelighed, da jeg har 100 procent tillid og tro på Ham.«

Intelligensen er i os alle, vi har det samme antal hjerneceller, forskellen ligger kun deri, hvilket antal hjerneceller, der er liv i, cellerne belives gennem åndedrættet, cellevæggene opbygges gennem foden.

Man skal vågne glad med troen på en god dag, så *bliver* den god, er man i tungt humor, bliver dagen derefter. En rank holdning giver godt humør, det smitter.

Tanken har stor betydning: Bestemmer jeg mig til at være sund eller til, at jeg vil opnå en højere intelligens, sker det.

En handling består af 60 procent tanke og 40 procent udførelse. Er man gennem længere tid syg, grundet negative tanker, kan man blive rask ved at omstille tankerne positivt. Visse øvelser og en bestemt spiseplan må følges. Stå 15 minutter tidligere op for at sætte legemet i den rette stemning. Prøv på at se det guddommelige i Dem selv. I begyndelsen ser man alt andet, men vær ikke usikker, sig »jeg kan, jeg vil«, så kommer den intelligens, vi har brug for. Himmel og helvede er det, vi selv skaber os. Vi er os ikke bevidst, hvor megen intelligens og talent, vi besidder, bliver vi det, kan vi udnytte det. Dr. Henry Sorge holder foredrag verden rundt uden betaling. Spørger nogen: »Hvad lever De da af?« svarer han: »Ved anvendelse af min intelligens«. Når man handler ret og er overbevist derom, så klarer den materielle side sig af sig selv.

Andedrættet gør alt for mange forkert, brystkassen bliver ikke udvidet på rette måde, og så bliver de underste lungedele svagt udviklede. Tag et dybt åndedrag, det nås ikke på rette måde straks, men ved daglig træning lykkes det. Brystkassen vil blive udvidet til det normale igen, man kan kontrollere med målebånd. Når lungen udvider sig, bliver man sundere og opnår en højere intelligens. Man taler om fred, hvis man hver dag ånder på rette måde, bliver man automatisk fredsommelig. Er man eet med det guddommelige, kan intet forstyrre. Sjælen ligger i rygraden, ved man, hvor den er, kan den nås med tankerne. Er man bekymret og krummer ryggen, kan sjælen ikke vibrere. Mød Deres medmennesker med et smil, enten bliver de Deres venner, eller også går de deres vej. Er De i tvivl om en forestillet sag er rigtig, se personen i øjnene, og De ved med det samme, om den er værd at beskæftige sig med.

Det vidunderlige ved Mazdaznan er, at man lærer at løse sine egne problemer.

Gennem dette foredrag blev det endnu engang fastslået, hvor meget det rigtige åndedræt, tanke (tillid, koncentration, vilje), samt ernæring betyder, vi ved det alle, men de fleste af os trænger alligevel til at blive gjort opmærksom på det gentagne gange.

9—



Du klager over, at husholdningen er blevet så dyr. Skulle vi blive vegetarianere?

Jo tak skal du ha', den mad bliver vel endnu dyrere.

Ja, men jeg har hørt, at vegetarianerne kun kan leve i 10 år, så det ville jo blive billigere i længden.

Albert Engstrøm.

Vi spiser i

Roma

—åben hver dag

Østerbrogade 85

Tlf. Øbro 96

Den, der griber til vold, viser, at det er forbi med hans argumenter.

Gammelt kinesisk ordsprog.

Hvis man ikke finder fred i sig selv, er det unyttigt at søge den andre steder.

La. Rouchefoucauld.

Jeg vil ikke tale ondt om nogen, men sige alt det gode jeg ved om enhver.

Benjamin Franklin.

BERETNINGER FRA MARGRETHE OLSEN, »ECKBOHUS«.

I år samler erfaringerne sig i et lille ordsprog, som former sig i mine tanker efter denne sommers slid med at hjælpe mennesker op af den groft, som hedder *sygdom...* Den lille sætning lyder: *Sundhed* er en *gave, sygdom* er en *opgave ...*

Og så gælder det om, at ens psyke kan tage denne opgave i stiv arm og sætte ind med alle de hjælpemidler, naturen har givet i rigt mål: *Kosten, åndedrættet, renselser, øvelser,* o. a., som i tidens lob er givet os til hjælp (vi siger *naturen,* det er jo ikke god tone at nævne *Gud).*

Men forst og sidst er det *sindet,* som skal indstilles på positive baner... og her stoder vi på velfærds-statens vrangside: al sygdom er gratis, og det meste er smertefrit, man får en indsprøjtning eller nogle tabletter, som tager smerterne... dette er ikke ment som oplæg til en diskussion... det er nævnt som en bitter erfaring om egne *og* andres prøvelser, som førte ind i en normal og produktiv tilværelse i samfundet... men det ER en opgave, som kræver meget af den syge, og ingen anden kan gøre arbejdet, vi kan kun opmuntre, give en hånd med *og* beundre den kæmpendes mod *og* udholdenhed.

... Dette er den 4. sclerose, hvis sygdom ganske øjensynlig er begyndt i *tarmen.* Derfor sætter vi omgående ind med al dr. Hanish' viden om fordøjelsen, kostens sammensætning o.s.v. Men sygdom er hurtigt over os, kravler langsomt bort igen. Det er en langtidsplan at få disse patienter på ret køl. Alle har de fået rygmarvsprøven, og dermed er vigtige nervecentre læderet. En del har fået »hjernepustning«, og så opgiver vi, men selv denne kategori liver væsentlig op under »Non-Chemi-Kur« efter dr. Hanish.

Vi har hjulpet en organist (astma, høfeber) til at kunne tåle blomsterduft, kulde og træk.

En sclerose, der var her i 10 dage, vil nu arbejde videre på disse linier — men det bliver et slid. Han har fået syv gange rygmarvsprøven, så det stykke i lænden må vi måske afskrive.

Nervøse børn retter sig forbløffende hurtigt på denne kost og åndedrætsøvelserne, alt efter dr. Hanish' guldgrube af erfaringer.

At arbejdet mod de syntetiske stoffers hærgen må rubriceres under kategorien: Den sociale økonomi, fremgår klart af koloniens journaler gennem 23 år, af hvilke jeg anfører følgende:

1. Jeg selv dømt til rullestol i Ægypten 1934, kom undervejrs med »Non-Chemi« levevis, kom på benene — og har siden haft 30 dejlige arbejdsår. ..
2. V. M., 59 år, patient på en række hospitaler — sidst Glostrup (175 kr. daglig), 100 procent invalid grundet *muskelsvind,* kom på kolonien cirka 5 uger — har nu kørekort til lastbil og fører en sund og virksom tilværelse.
3. *Sclerose* patient, tømrer, cirka 50 år, 20 års lammelser i tarm og underkrop, var hos os i 3 uger, — nu er tarmen i orden, fødderne varme og levende, fortsætter »Non-Chemi«-levevis hjemme.

Vi kan ikke være taknemmelige nok over den støtte, lægerne Ingerslev og Rude, Gørlev, yder os gennem samvittighedsfuld undersøgelse af hvert enkelt tilfælde, så jeg aldrig står i fare for at overskride min konjpetence.

Vi vil bygge en verden

Vi vil bygge en verden, men ej for os selv,
vi vil dele med fattig og rig.
Vi vil række vor hånd imod høj, imod lav,
mod hver enkelt, der går os forbi.
Vi *vil bygge en verden, der vokser, når* vi *gi'r,*
ui *vil bygge af levende kraft.*
Vi *vil bygge af tanker, som andre har tænkt,*
og af tanker vi selv kun har haft.

Vi vil bygge en verden, hvor tanken kan gro,
vokse frem helt i frihed og fred
og i stilheden næres af slægternes ånd ..
båret frem gennem tusinde led,
hvor de vokser sig stærke til selv engang de kan
bære ved til del brændende bål,
hvorved hjerterne tænder de fakler, der skal
vise *vej mod vort evige mål.*

Vi vil åbne vort sind for den skabende ånd,
vi vil fylde vort hjerte med tro
på at sandhed og kærlighed evner at slå
over dybeste afgrunde bro.
Vi vil lade vor tanke, vort øjes klare blik
blive skærpet af ondt som af godt,
vi vil værne med troskab det kærlighedsfond,
der skal vokse af stort som af småt.

Vi vil bygge omend blot et enkelt atom
af den verden, der langsomt bli'r skabt,
vi vil kæmpe os fremad i stille og storm
med et tålmod, der aldrig gi'r tabt.
Vi vil løfte vort hoved i mørkeste nat
og se hen til den kommende dag;
vi vil bede om mod og om styrke og kraft
til at *kæmpe for sandhedens sag.*

Anna Jørgensen.

Gør det, som du føler er din opgave i livet! Da kan du aldrig håbe for meget eller vove for meget.

R. W. Emerson.



Til minde om sygeplejerske frøken

Kirsten Krøjgaard Thomsen

Den 12. august havde vi den sorg at miste frøken Krøjgård Thomsen efter en trafikulykke (uden egen skyld). Frk. Krøjgård fik efter omstændighederne en let død, hun kom ikke til bevidsthed mere.

Ved hendes død har vi mistet en stor idealist og forkæmper for vegetarismen og fredsarbejdet. Vi, der havde et nært samarbejde med frk. Krøjgård, holdt meget af hende, og hun efterlader et stort savn.

Trods sine 69 år gjorde hun stadig tjeneste som natsygeplejerske. Efter nattens arbejde mødte hun kl. 7,30 frisk og glad, fuld af humor til tjeneste for råkostsagen, ivrigt optaget af at få råkosten bragt ud til så mange som muligt og oplyse om råkostens store betydning for sundheden. Hun var selv på denne måde kommet af med en mangeårig mavelidelse. Bagefter korte hun rundt til syge og ensomme, som glædede sig til det tidspunkt, hvor hun skulle komme.

På sine fridage var frk. Krojgård utrættelig i sin kamp for fred og fordragelighed i verden — hun var tilhænger af een verden og eet sprog: esperanto. Hun lod store oplag trykke på dansk og engelsk om sit fredsprogram, der gik ud på, at oplyse verden i den kristne tro.

Hun sendte disse tryksager til ledende politikere verden over, og bad dem i deres virke udbrede hendes tanker. Til svar fik hun hvert år nogle julekort, som glædede hende meget, så vidste hun i det mindste, at hendes program var blevet læst!

Frk. Krojgård var ikke noget helt almindeligt menneske. Hun fik udrettet en mængde, og var interesseret i meget. Under indsamlingen til Ulandshjælpen samlede hun således ganske alene en hel vognladning af toj og fødevarer.

Frk Krojgård, der var født i Herning, og udgået fra almindelig folkeskole, tog samtidig med sin sygeplejegerning real- og studentereksmen på aftenkursus. Efter uddannelsen var hun et par år i England og Amerika som sygeplejerske.

Frk. Krojgård havde af sin gage fået samlet en formue, som hun satte i et fond. Det var hendes store ønske, at få et samlingssted for vegetarer, hvor de kunne spise og bo, og hvorfra alt godt skulle udgå. Hun nåede ikke selv at få det realiseret. Nu beder vi til, at hendes efterladte vil opfylde hendes ønske, så hendes opofrelse og store personlige afsavn ikke har været forgæves.

I dyb taknemmelighed, æret være hendes minde *Mie Andreasen.*

Til mtdlemmernei orientering

Hvis medlemmerne vil sikre sig biodynamiske varer, må de kontrollere, om de er »demetermærkede«.

DEMETER-mærkede konsumvarer er dyrket under kontrol af Foreningen for bio-dynamisk Jordbrug. Den særligt behandlede gødningskompost frembringer de højeste ernæringsværdier i planteavlen. Giftbesprøjtninger anvendes ikke. Kemikalietilsætninger finder ikke sted.

Vi skal have en god ven til middag i morgen.

Vor kærlighed til ham er uendelig, — vi vil tilberede hans lig og nyde ham stykke for stykke, vi vil koge, stege og salte ham! For sidste gang skal han give vort liv et virkeligt indhold!

Det bliver alle tiders begravelse!

Dyrevennen *J- Lahn.*

Tandlæger lægger mærke til sundere tandben og tandkød ved rette kost og levemåde. En patient havde således meget dårligt tandkød og tandtilstand. Efter nogle års forløb var hele tandtilstanden tydeligt bedret. Forklaringen: bedre ernæring. Han slappede nu mere af, og gav sig mere tid ved tygning, således at kirtlerne satte de rette sekretioner igang.

Undertegnede:
Navn:
Telf.:
Adresse:
har tegnet nedenstående som medlemmer af Dansk Vegetar- og Råkostforening.

Navn:	Adresse:
Navn:	Adresse:
Navn:	Adresse:
Navn:	Adresse:
Navn:	Adresse:

(Må gerne afskrives).

Orientering om vegetarisme

»Giv til bunds hvad du har, vær åben, tænk og modtag«.

Erfaringen viser, at flere, end man tror, gerne vil være vegetarer eller i hvert fald har lyst til at lade en væsentlig del af deres føde bestå af vegetarisk kost, men deres planer bliver ikke realiseret, da de ikke ved, hvordan de skal gribe sagen an.

Udfra disse synspunkter påtænkes et lokale åbnet fredag den 5. november 1965 i Romas kælder, Østerbrogade 85 (indgang Marskensgade).

Mennesker interesserede i vegetarisme og beslægtede spørgsmål er her velkomne for evt. at hente inspiration eller måske selv give inspiration.

Litteratur og brochurer om disse spørgsmål vil blive samlet her, i så varieret et udvalg som muligt, for at horisonten kan udvides mest muligt.

Der vil blive lejlighed til at købe en kop urtete med kage bagt af bio-dynamisk mel. således at det er muligt under hyggelige og dæmpede former evt. at få en snak med nogen, som måske ved noget, vi ikke selv ved, eller stifte bekendtskab med interessant lekture.

Der kan måske i løbet af sæsonen påbegyndes en studiekreds eller lignende. Foreløbig vil der være åbent fredage kl. 14,00—19,00. Kortere samtaler på ØBro 96 i samme tidsrum.

Husk: Man ler af den kvikke, men man agter den gode.

Anna Maira Lenngren.

Jo renere menneskenes tanker er, jo bedre stemmer de overens.

J. G. *Herder.*

Så er det nu ?

Man køber sund kost
i „VEGETAREN[44]" 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 Svendoorgsund.
Vegetar- og råkost.
Moderniserede og nye værelser.
Moderation uden for sæsonen. Aben hele'året
Eva og Harry Karbæk

FIREKORNSBRØD
Grahamsbrød, Tvebakker m.m.
Alt bagt af
DEMETERMEL
(biodynamisk dyrket korn)
Bagermester Jens Toft,
Mejlgade 78 a, Århus C, tlf. 2 21 27
Forhandles hos:
»Vegetaren«, Dæmningen 38, Vejle, tlf. 4342; »Sund Kost«, Gråbrodregade 9, Kolding, tlf. 2 71 21; fru T. Nielsen, Danmarksgade 4, Ålborg, tlf. 2 51 20; S. Vadsø, Mejlgade 67, Århus C, tlf. 2 66 18.
Forhandlere i andre byer kan optages.

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



VEGETARISK BALLØVE

Hr. N. Nielsen i Nesbru i Norge har i VT nr. 3 fremsat en skarp kritik af min artikel »Respekt for andres ernæringsform«, og hertil vil jeg gerne fremsætte følgende:

Selv om hr. Nielsen hævder det modsatte, kan jeg ikke med min bedste vilje se, hvorfor vi vegetarer skulle skaffe os *retten* til at fordomme dem, der ikke har samme opfattelse. Vores indstilling er baseret på medfølelse med dyrene, men af mennesker, som ikke i sig ejer en sådan følelse, kan det dog ikke nytte at kræve samme indstilling.

NYT Ira Rålcosfdepofef

Lima: Hirseflager, sesamfro (biol. dyrket), sojabønner (biol. dyrket).

Eden: Dild-agurker, log, paprika, pickles, rodbeder, snittebønner, surkål, surkålssaft, gulerodssaft, rodbedesaft, tomatsaft.

NYT fra Rålcosfdepofef

Vegetabilske pulversupper

Natura Gronsagssuppe, svampesuppe, indisk rissuppe, tomatsuppe med ris, porresuppe, gronærtesuppe, champignonsuppe, makkaronisuppe. risotto.

Ohly (saltfattig): Aspargessuppe, bl. gronsagssuppe, blomkålsuppe, sellerisuppe, svampesuppe, tomatsuppe.

Kosmetiske præparater

Weleda: Everon kosmetiske præparater, hudcreme, håndsæbe, tandpasta, massagcolie, shampoopulver, hårvand, ansigtsmælk, borncercrac, borncpudder osv.

som vi nu har. Hvis man har lyst til det og føler sig tilskyndet til at gøre det alligevel, kan jo ingen forhindre det, og jeg vil da også indrømme hr. Nielsen en ubestridelig ret til at handle sådan, men jeg har set mange eksempler på, at man herved skaber mere antipati mod vegetarismen, end man opnår sympati for denne idealistiske ernæringsform.

Mine erfaringer gennem mange år taler afgjort for, at man med en forstående indtsilling opnår større respekt for vegetarismen end med en intolerant og fordømmende indstilling. Det er måske oven i købet her grunden til, at man i vide kredse betragter vegetarer som fanatikere, skal søges. Det må i hvert fald være ganske indlysende, at andre ikke gerne modtager impulser og inspiration fra mennesker, de anser for at være fanatikere.

Efter min mening ligger der en stor opgave i at skabe grundlaget for den opfattelse, at vegetarer ikke er fanatikere, men derimod almindeligt fornuftige mennesker, som på grund af en særlig stærk medfølelse med dyrene ikke ser sig i stand til at spise kød, men som dog ikke af den grund mener sig berettiget til intolerance over for dem, der ikke har følelsesmæssig baggrund for at dele denne opfattelse.

FORENINGS-NYT

Udflugterne til Roskilde

Der har været to udflugter i denne sommer til fru Ankerbyes nye lydklinik i Roskilde. Første gang samledes 20 deltagere 2. pinsedag. Dette var meddelt ved sæsonens sidste møde. Bladet nåede ikke at udkomme inden dette møde, derfor annonceredes en ny udflugt den 4. juli, her mødte 40 deltagere. Begge dage fortalte fru Ankerbye på sin charmerende måde om arbejdet på klinikken. Dette vil man sikkert høre mere om i fremtiden, da lydterapien vinder mere og mere indpas. Alle deltagere var glade for en interessant dag, der sluttede med tebord.

Kommende møde:

Henry Ytting:
Menneskets vækst i den nye tidsalder.

Torsdag den 30. september kl. 20,00 i restaurant ROMA's lokaler.

Henry Ytting er kendt indenfor vide kredse som Teosofi, Mazdaznan, Rosenkreuzer, Rudolf Steiner.

Vi venter os en god aften, og håber at se Dem.

Medlemmer kr. 1,50 — ikke-medlemmer kr. 2,50.

Te med hjemmebagt kage kr. 2,50.

En fordømmende indstilling fra vegetarernes side er ikke nødvendig for at få fastslået, at vegetarismen er mere etisk end kødspisning. Det har mange kødspisere uden videre indrømmet over for mig, og mange vegetarer vil sikkert give mig ret i, at en tolerant holdning er et bedre grundlag for en tankeudveksling end en fordømmende indstilling.

Når hr. Nielsen har begået sig så godt i selskabslivet, er det sikkert sket **på trods** af »uviljen mod at sidde til bords med ligspisere«, og ikke i kraft af denne. De selskabelige fortrin har sikkert været så store, at dette har opvejet ulemperne ved vegetarismen.

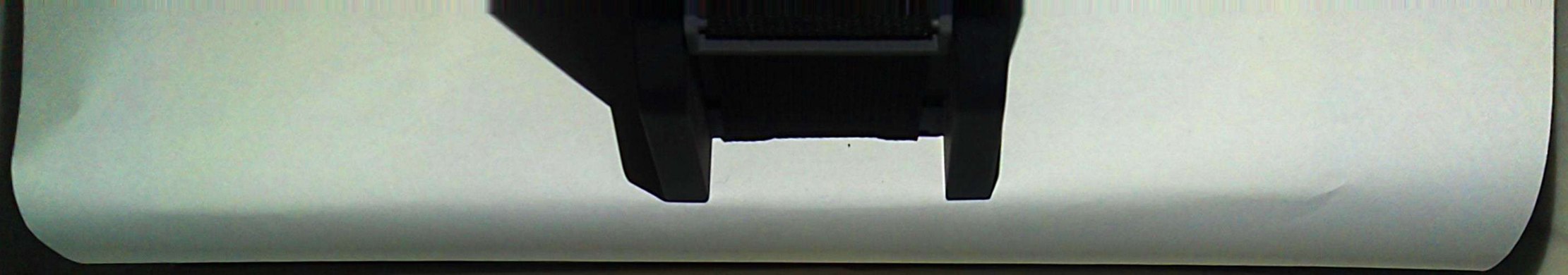
I øvrigt kan det kun glæde mig, at uviljen mod kødspiserne trods alt ikke var så stor, at den forhindrede hr. Nielsen i at omgås dem på så udmærket selskabelig vis og med så stort talent, at det resulterede i hæderstegn for havedyrkning, festtaler og dans.

Hr. Nielsens syn på vegetarismen deler jeg uden forbehold, og jeg benytter absolut uden blusel enhver naturlig anledning til at gøre rede for de dermed forbundne synspunkter.

Af hr. Nielsens selskabelige samvær med kødspisere skønner jeg imidlertid, at det mest er i teorien, vore synspunkter er forskellige. I praksis er der åbenbart kun en gradsforskel, idet den omtalte selskabelighed næppe kunne finde sted uden en vis grad af tolerant indstilling fra hr. Nielsens side.

Med venlig hilsen

Ib *Schleicher,*
ingeniør.
København.



GERSONDIÆTEN

For den syge: Vejen til helbredelse

For den raske: Vejen til bevarelse af sundheden

Gersondiæten, der er sammensat af den tyske læge, dr. Max Gerson, har bevist fremragende helbredende egenskaber ved en række sygdomme: Fordøjelsessygdomme, stofskiftesygdomme (lever, galde, nyrer m. m.), kar- og åresygdomme, for højt blodtryk, migræne, nervøsitet, gigtsygdomme, lupus (hudtuberkulose), ben- og ledtuberkulose, lungetuberkulose o. s. v.

De mest fremtrædende træk i Gersondiæten, er den *fuldstændige mangel på kogsalt og dens store æggehvidefattigdom. Disse to punkter må nøje overholdes, hvis Gersonkuren ikke skal blive illusorisk.*

Strengt forbudt

er endvidere brugen af: Tobak, alkohol, kaffe, te, kakao, chokolade og andre »nydelsesmidler«, al slags slik (konfekt, syltetøj, kager o. s. v.), stærke krydderier, buillonterninger, eddike, stærke oste, al konserves, alle slagtede, røgede, krydrede eller tørrede levnedsmidler.

NB! Forbruget af kød og fisk (saltløst) må ikke overstige 100 gr. om ugen, i de fleste tilfælde sløjfes det helt.

Grundprincippet i Gersondiæten er følgende: Føden må være en *levende kraft,* derfor frisk og mindst mulig udsat for kunstig behandling, såsom konservering, kogning, stegning, tørring eller længere opbevaring. Føden vil da miste sin dynamiske kraft og derigennem sin evne til at opbygge og bevare vort legeme og sætte det i stand til at modstå og overvinde sygdomme.

En meget fremtrædende rolle i Gersondiæten indtager *råpressede frugt- og grøntsafter.* Disse er bestemt som »mineral- og vitaminføde«, og skal ifølge dr. Gerson »gennemskylle vort legeme med et overskud af livgivende kræfter og vitaminer«.

Hovedsagen for både syge og raske er, at overholde grundfordringerne i diæten. Hvis man sjusker med nogle sider af diæten og overtræder andre, bedrager man sig selv, og opnår ikke helbredelse. Kun den, der har vilje til at gennemføre diæten helt, vil erfare dens velsignelse.

Diætskema

Nødvendigt daglig er frisk frugt og friske grøntsager, både hele og presset til saft.

Blandt frugterne indtager citronen en særstilling. Der bruges indtil 6 citroner om dagen. De bruges som citronsaft, som tilsætning til de pressede grøntsager, som smagsstof til salater o. s. v. Citronen spiller således en vigtig rolle i Gersondiæten.

Havregrød med saltløst smør eller frugtsaft indleder eller afslutter dagens måltider.

Til meget syge og patienter med feber anvender Gerson udelukkende afsiet havrevælling med frugt- og grøntsagssaft. Også rå havregryn finder megen anvendelse i Gersondiæten.

Mælk (kærnemælk eller surmælk) indtil tø liter daglig (kan også tages som skørost).

Saltløst brød, Gersonbrød, Kneipbrød, havrebrød, fladbrød.

Brød bør anvendes med forsigtighed.

Saltløst smør i rigelige mængder.

Koldpressede olier både til salater og dampede retter.

Kartofler, dampede eller bagte, i rigelige mængder.

Følgende bør anvendes med forsigtighed og i små mængder:

Æg- og melspiser (budding, pie, omelet, pandekager m.m.) hvidt brød (rundstykker, wienerbrød, kager, franskbrød o. l.).

Sukkerforbruget bør indskrænkes til det mindst mulige og så vidt muligt i naturlig form (råsukker, honning eller frugtsukker).

Gerson fraråder enhver tilsætning af sukker og anvender overhovedet ikke sukker i sine diæter (bortset fra det naturlige sukker i frugt, gulerødder m. m.). Selv til citronsaften bruges ikke sukker. For at dæmpe den sure smag kan man tilsætte lidt afsiet havrevælling.

Saftene

Frugtsaften tilberedes ved at presse frugten i en saftpresse. Frugten kan varieres efter årstiden. *

Grøntsagssaften

Hertil bruges i regelen 2 dele gulerødder, 2 dele rødbeder og 1 del spinat eller grønkål. Disse sorter er særlig rige på vitaminer og salte. Som variation kan også anvendes tomater, selleri, porrer m. m. For at øge smagen, tilsættes saften af 2 æbler og ^—1 citron.

Tilberedningen

Frugterne og grøntsagerne børstes og renses omhyggeligt (skrabes ikke) og skæres i småstykker. Kommes dernæst i en saftpresse.

Frugtsaften bør helst tillaves umiddelbart før brugen. Grøntsagssaften kan presses om morgenen til hele dagen, og tilsættes før brugen frisk udpresset citron- eller appelsinsaft. Saften bør i regelen ikke stå længere end højst 6—8 timer, og må opbevares på et køligt sted.

Det er forbudt at tilsætte sakker eller vand til saftene.

Citronsaften må aldrig tilsættes på forhånd, men umiddeblart for brugen.

Frugt- og grøntsagssaftene drikkes afvekslende hver anden time, idet man begynder med ^ liter om dagen, som efterhånden øges til l^/z—2 liter.

NB! Saftene må drikkes langsomt i små slurke, som beholdes længe i munden for at blandes godt med mandspyttet.

Dampet mad

Foruden »naturføde« indgår også i Gersondiæten **dampede** grøntsager, dvs. grøntsager, som koges i sin egen saft kun med tilsætning af lidt koldpresset olie. Dampede grøntsager og kartofler bruges hovedsagelig til middags- og aftensmåltid. Den dampede, saltiose kost kan, for at sætte smagen op, tilsættes aromatiske urter, grøntsager og frugter, såsom løg, persille, porre, peberrod, ræddike, timian, pebermynte, dild, meriam, karse, anis, mandler, nødder, havregryn, rosiner, tomater, bananer, citroner, frugtsaft m. m.

Ved disse og lignende stoffer tilsættes maden en smag og aroma, der ikke står tilbage for, snarere er mere pikant end almindelig saltet, krydret og sukret mad.

(fortsættes side 21)

International kongres mod vivisektion

blev afholdt i Ziirich i dagene 25.—28. juli 1965.

Kongressen var meget vellykket. — SWISS BROADCASTING CORPORATION bragte en reportage, fjernsynet bragte hele kongressen indbefattet en hilsen fra Albert Schweitzer (se overfor). — Danmark var repræsenteret af »Landsforeningen Forsøgsdyrenes Værn«.

Under kongressen blev det oplyst, at 180.000 dyr døde i laboratorierne i 1964.

Af et pressereferat citeres følgende:

Den internationale kongres mod vivisektion er blevet afholdt i »Ziiricher Kongresshaus«. Denne internationale organisation har som opgave afskaffelsen af smertevoldende dyreforsøg.

Ca. 80 delegerede fra Nord- og Sydamerika, Canada, Indien og Europa repræsenterede 35 anti-vivisektions foreninger. Vivisektionens dybtgående problemer blev indgående drøftet.

I en række foredrag, som blev afholdt af læger, videnskabsmænd, jurister samt personligheder fra dyrebeskyttelsen, kom samstemmende til udtryk: De dyreforsøg, som bliver afholdt i hele verden, har antaget et ufatteligt og forfærdende omfang. Den store offentlighed er ubekendt med forholdene. Af humanitære, etiske og medicinske grunde kan disse forsøg ikke længere være forsvarlige.

Forsamlingen rettede en indtrængende appel til videnskaben, lægerne, farmaceuterne, teknikerne, regeringerne, parlamenterne og de gejstlige i hele verden: *Erkender De de pinsler, der vedvarende bliver påført dyreverdenen i videnskabens og forskningens navn*, er *De Deres tunge ansvar bevidst?*

Derudover rettede kongresdeltagerne den store offentligheds opmærksomhed på den nød og de pinsler forsøgsdyrene må gennemgå, og opfordrede alle til at støtte arbejdet mod vivisektionen.

K. Skovgaard-Hansen.

Dr. Albert Schweitzer,
Lambaréné,
Republique Gabonaise.

16.7.1965.

We have to fight against the spirit of primitive cruelty with which we treat animals. Religious bodies and Philosophers have never taken an interest in our attitude towards the animals but have only taken an interest in human beings... However, animals also suffer in the same way as humans. True and deep humanity should not allow us to let them suffer. This thought has come to us rather late. It is our duty to see that it will be honoured in the whole world and we must take this duty seriously which has been neglected for so long.

With kindest greetings to the members of the Congress against Vivisection

your sincereley

Albert Schweitzer.

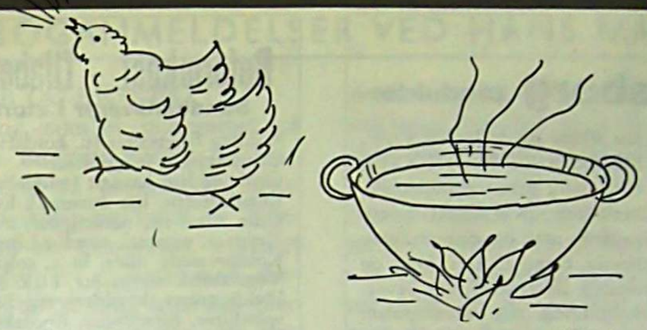
OG SA VAR DER...

Spåkonen, der ikke kunne huske, hvor hun havde stillet horoskopet...

Skrædderen, der fik sting i siden...

og vegetarianeren, der faldt for kødets lyst...

Villabyernes Blad.



Fra Berlingske Tidende

A - nej -

— Å-nej, sagde vi næsten samtidig, da en af de små fugle på kørebanen foran os tilsyneladende ikke slap væk.

Det var en af de mange små fugle, der i denne tid lejrer sig på og ved kørebarerne, hvor de tilsyneladende driver den sport at flyve væk i allersidste øjeblik. Noget i retning af den farefulde leg, som amerikanske børn for nogle år siden dyrkede, da de stillede sig foran togene og først sprang til side i allersidste øjeblik.

Bilisterne får det ene mindre chok efter det andet, når de passerer disse flokke af fugle, helt uanset om man kører stærkt eller med små hastigheder.

Til alt held slap fuglen væk, sådan som man håber hver gang, der er fare på færde for dyr, man passerer på vejen. Gid det altid gik så godt.

Paul Chantélou.

Så er der kun tilbage at håbe, at den sympatiske Paul Chantélou er vegetarianer

Kan et menneske føle så intenst med vejens fugle, må samme da også håbe, at hønen når at slippe væk, før den var tiltænkt suppegryden.

Læst i Politiken

Landmand med 50 børnebørn stadig aktiv i vingården.

Under udarbejdelsen af valglister har de tyrkiske myndigheder fundet en landmand, der er 144 år. Det er Mustafa Tasci fra Konya, og han er sandsynligvis Tyrkiets ældste indbygger.

Han giftede sig anden gang, da hans første kone døde i en alder af 83 år. Han har 13 børn, 50 børnebørn og 15 oldebørn.

Tasci er vegetarianer. Han ryger ikke og har aldrig drukket alkohol, men han går hver dag et par kilometer, og han arbejder stadig i sin vingård og frugthave.

Esperanto nyt

Internationalt esperanto-kursus i efterårsferien på Idrætshøjskolen i Vejle. 17.—24. oktober 1965. Oplysning: Dansk Esperanto Forlag.

Bedre at tænde et lys, omend aldrig så lidet, end at forbande mørket.

Konfutse.

Hold øjnene på dine idealer og fødderne på jorden.

Jean Jaurés.

Skodsborg produkter

De kan altid være sikker pi de bedste varer, nir 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, bonnesteg, linsepostej, veg. leverpostej. veg. fiskebudding, veg. wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnoddesmor, fineste veg. margarine .NUTANA", veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brod: Grahams- og fuldkornshvedebrod.
Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

DEN SANITÆRE FØDEVAREFABRIK
Baldersgade 14, Kobenhavn N.
Taga 289 — Taga 6489.

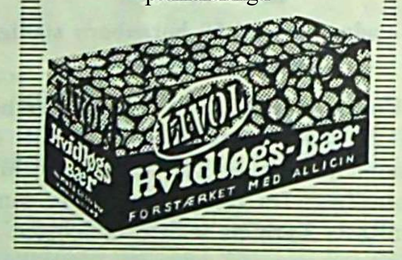
Reformkost - Diabetikervarer
Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Gronsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middclhavssalt).
Kemikalicfrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nodder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrod.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl.a. Nutana.
Hvidlogsbær, krydderurter, Birchermiisli, spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtccrcmc.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . Kobenhavn 0
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116397

URTEKUR, Theer
Psykoterapi og vejledning i psykiske vanskeligheder
HOLMSTRUP JENSEN
(400 m fra hovedv. v. Blommenslyst kro)
Kalørvej 1, BLOMMENSLYST, Fyn, Tlf. 455

UVOl
Hvidløgs-bær
giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidløgs bestanddele. Uden smag og lugt.
Fis hot købmand, materialister og •peciilforrcfainger



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

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

Frugt til salg. Transparent, James Grieve, Guldborg. — Gråsten pærer, Claps Favorit og Gråpærer samt Czar blommer og hvede.
Hans Foged, Staus Møllegaard, Taasinge, (I/. Landet 54 1115.

Biologisk dyrket hvede og kartofler til salg, æbler Jonathan I II III, Pigon III.

Hans Foged, Staus Møllegaard, Taasinge, tlf. Landet 115.

LÆGEURTER OG URTETE

hedder en bog, som er udkommet på Rosenkilde & Baggers Forlag. Er man interesseret i at få besked om, hvor lægeurterne vokser, og hvad de indeholder, er det en udmærket oversigt og meget udførlig. — Hvis man derimod håber at få at vide, hvordan man skal anvende de enkelte urter som helbredelsesmiddel, bliver læseren skuffet. Det ser nærmest ud, som om forfatteren er negativt indstillet; i hvert fald siger han gang på gang, at den og den urt »heldigvis« ikke mere kan fås på apotekerne — dette også i tilfælde, hvor det er direkte forkert. Og nogle af de således omtalte urter kan da også stadigvæk fås i specialforretningerne, der handler med urter.

En rædselsskildring til belysning af, at man ikke bør anvende kulsukkerrod, er da også helt misvisende, og belyser forfatterens manglende kendskab til netop denne urts store lægedom og blodstillende virkning. En dame tog kulsukkerrod for en svulst, blev mere og mere syg, og måtte til sidste opereres, man fandt da en sammenfiltret klump kulsukkerrodsfibre, som lukkede for tarmpassagen. — Jamen, fordi damen ikke har fået ordentlig besked eller ikke følger anvisningen, er kulsukkerrod da ikke dårlig.

Man spiser den ikke, men koger 60 g i to liter vand et par timer og drikker ½—1 kop et par gange daglig af afkoget eller bruger det som udskylning.

Bogen er oversat fra svensk af Iver Gudme (svensk titel: Vallört och vitlök). Vallört betyder netop kulsukkerrod. Men med sine oversættelsesfejl er den visse steder mere vildledende end vejledende. Kvåljninger er flere gange oversat som kvælningsanfald, medens det ret og slet betyder kvalme. Og inre kråmpor betyder ikke indre kramper, men indvendige småskavanker.

Endvidere står der, at bogen er tilpasset danske forhold af Otto Lindemark? Burde man så ikke have omregnet vægtenhederne til danske betegnelser. Der er ganske vist en liste bagi, men det er for besværligt.

257 sider — kr. 32,00.

HERMAN GERHARD:

SUNDHED FRA KØKKENET

På Arne Frost-Hansens forlag er udkommet Herman Gerhard: Sundhed fra køkkenet, som er oversat fra den tyske *Medizin aus der Kliche.* Kay Nielsen er oversætteren, som også har forkortet den lidt. Selv om den ikke er rent vegetarisk, er det en udmærket lille bog, der fortæller os, at sundhed kan ikke købes på apoteket, men derimod fås fra vor egen have og vort egen køkken. Der er også en glimrende oversigt over krydderier og deres virkemåde.

Forfatteren citerer en moderne kollega, som siger: Hvor er det dog dumt at gå ud fra, at Vorherre skulle have ventet med at give sine skabninger lægemidler, indtil vore store medicinalfabrikker dukkede op.

Men på eet område er anmelderen ikke enig med forfatteren: Han udtaler, at eddike absolut ikke er skadelig, men sund, og at den renser fødevarer fra radioaktive substanser. Det sidste er muligvis rigtigt, men så må vi sige, at det er at fordrive det ene onde med det andet. En stærk syre som eddikesyre kan aldrig være sund, men blodødelæggende og ødelæggende for mavens slimhinder.

Men alt i alt: Bogen er værd at læse.

54 sider — kr. 10,50.

Skønne er de ting, vi ser, skønnere de, vi forstår, men langt de skønneste er tilvisse de, som vi ikke fatter.

Niels Steensen's smukke citat ved en forelæsning 1673 i Københavns Anatomiske Teater.





Tag noget mere salat, det grønne er sundt for øjnene.

?????

Har du nogensinde set en kanin med briller på?

Biernes
I vidunderstof
POLLEN-tobl.

###

Forlang de tyske API-Pollen

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

tyske APl-POLLEN-tabl.

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

NYHED! Ekstra stærke API-Pollen kapsler inh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen plus 205 mg hvedekimsolie kr. 12,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. 1581 76

*

B-vitaminer
i naturlig form

— vegetabilsk tonikum. Under navnet Bevitex fås nu en koncentreret gær-vitaminekstrakt med styrkende indhold af B-vitamin-kompleks. 1/2 teskefuld i en kop kogende vand giver en velsmagende drik, der nydes som bouillon.
Prøv Bevitex, når trætheden melder sig — også som forret til middagea Glas a 100 g fås på apotekerne og i reformvareforretningerne. Kr. 6,00.

Generalagentur:
F. F. Gonget og Co. Kbhvn. — Hellerup



Ja! Mazola betyder både sundhed og velsmag

Brug Mazola til al slags mad - for sundhedens og velsmagens skyld! Mazola er 100% ren majs-kim-olie. Den er garanteret fri for cholesterol, har et hojt indhold af umxttede fedtsyrer og er således i noje overensstemmelse med den moderne ernxringsvidenskab.

L M VT *for dent, der vil lave*
m. II I I *endnu bedre mad!*

68 farvestrålende sider, som i ord og billeder bringer masser af opskrifter og tips om moderne madlavning. Kun kr. 4,85 ind. porto.

Indsend kuponen med Deras navn og adresse, si modtager De portofrit den gyldne kogebog.

JA Send mig portofril den gyldne kogebog Kr. 4,85 vedlægges i check/frimærker

Navn _____

Adresse _____

Indsendes til A/S Malzena-Compagniet Adelgade 13 • Kibtnhavn K.

fra MALZENA COMPAGNIET

Rikostkurstedet
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 Vadso.
Mejlgade 67 - Århus C - Tlf. (061) 2 66 18.
Varerne sendes overalt.

Castus er HELSEKOST
HANDY-(SPRAY
Abrikos m. maadaria, fijeo m. eitroa, bybea m. eitroa
PÅLÆG
Hyben m. citron, blandet friet abrikos, sveske, dadel, fijea, rosin
Et nahirprodakt
TUbtrtdl uden kog nine og uden tiluitnkic af sukker
10 PLADER
SOM SMØREPÅLÆG OG I PÅLÆGSPLADER

FORENINGENS LITTERATUR
O. Eistrup Rasmussen: Vejen ud af foderareforgiftningen 1.00
John Olesen: Rask og dog syg ..... a..... 18.00
Morten Stockholm: »Sundhed, livskraft og livsglxde 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 fis gennem foreningen til favorprisen 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
GRABRØDREGADE 9
Tlf. (055) 2 71 21 Kolding

Råkostdepotet
Gothersgade 129,
København K.
Tlf. 1500 62.
Alt i RAKOST
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, Københ. K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 2176

Gerson opskrifter

Skørost

Mælken sættes op til tykmælk, syrningen skal foregå så hurtigt som muligt. Den sammenløbne mælk sies og røres med lidt fløde eller flødeskum.

Den smager herligt til frugt, bær, nødder, men man må passe på, at den altid bliver brugt, medens den er frisk.

Gerson-dessert

Skørosten tilberedes som ovenfor og blandes med knuste bananer og tyttebær, tilsættes flødeskum og citronsaft efter smag, sødes med honning eller råsukker. Desserten serveres med hakkede nødder og pyntes med bananer og vindruer. En uforlignelig, velsmagende, sund, let tillavet og billig dessert. Non plus ultra!

Morgenglæde

50 g havregryn, 50 g malede nødder, 50 g rosiner, 1 spiseskefuld fløde, lidt honning.

Havregrynene lægges i blød i nogle timer, tilsættes de øvrige ingredienser umiddelbart før måltidet.

Erna Røgler.

Fortsættes.

Lahn Persienner
Alle modeller — stor kontantrabat. Snore, stigebånd, reservedele og rullegardiner.
Reparation straks på stedet.
Telefon 29 41 02

Stenlille „VEGETARKURHJEM"
Modtager gæster, såvel syge som ældre
Råkost og kogte retter af biologiske produkter.
K. Olsen — Stenlille tit 318
(Svarer ikke lordag)

Foreningens bøger

Hindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved højesteretsadvokat Eivind Eckbo ..... kr. 7,50

Hindhede som vi husker ham (bogladepris kr. 19,75) tilbydes forP"·"<">ns m#»Hi*»mmer for .... kr. 15,00
— et virkeligt tilbud —

Hindhedes skrifter — se fortegnelse i 1—2/64, pr. stk ..... kr. 1,00
samtlige skrifter ..... kr. 25,00

Hjort-Mouritzen: Genbo til Hindhede ..... kr. 5,00

John Olesen: Rask og dog syg — se anmeldelsen i 5—6 64 ..... kr. 18,00

Ehret: Slimfri diæt ..... kr. 6^0

Eistrup Rasmussen: Vejen ud af fodevareforgiftningen ..... kr. 1,00

Boringvad: Livsnæring og livsfilosofi, 2 bind ..... kr. 50,00

Ole Ramby: Spis naturligt ..... kr. 1,00

Ole Ramby: Naturlig ernæring kr. 2,00

Johannes Kuhl: Kost mot krifta .... kr. 18^)0

GRONA ARSBOKEN (udgivet i anledning af Svenska Vegetariska Föreningens 60-års dag) ..... kr. 5,00

PLUS PORTO

Sæt X ved det ønskede — vi sender bøgerne omgående.

Navn _____

Adresse _____

NYT I DANMARK

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCH ERMØSLI



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

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nodder, sultaniner mjn.

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

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

Nærmeste forhandler i Kobenhavn eller provins opgives af Ryvang 9112.

Generalagentur: F. F. Gonget G. Co., Kobenhavn-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 behover men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07—0,09 %.

1 teskefuld hver morgen for maden samt til regelmæssig anvendelse i kokkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.

Blikdåser å 400 g (435 ml) kr. 5,00 - å 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. Ganget & Co., K»benluYn-Hellenjp

HAK JØRGENSEN - GLOSTRUP