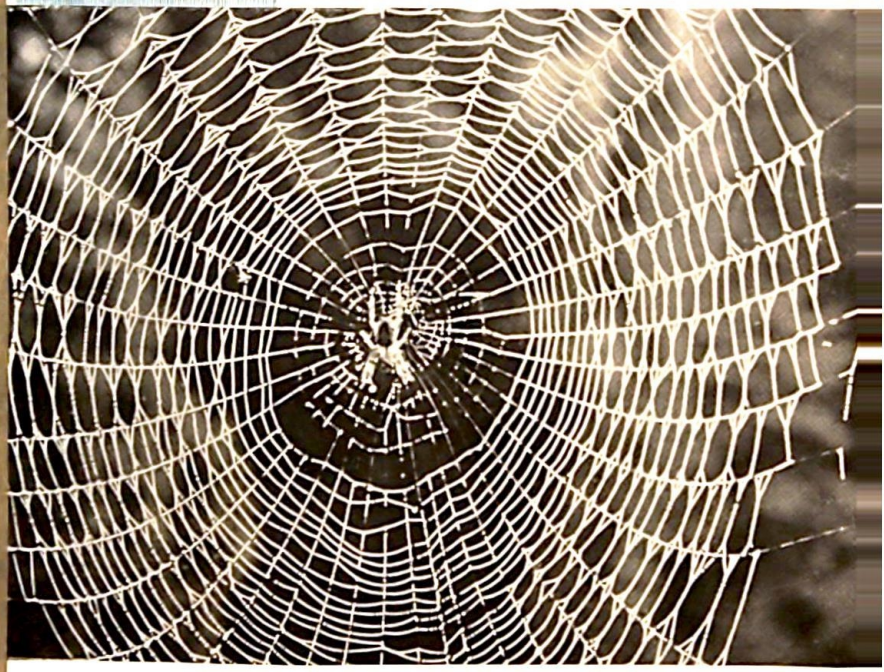
VF VEGETARISK FORUM

Efterårsrim i spindelvævet



5

59. ÅRGANG
OKTBR. 1967
PRIS: KR. 2,-

Honningens mangfoldige værdier ● Nogle kendsgerninger om kræft ● Faste ● Foreningsnyt ● Køkkenkrogen ● Ungdomssiden ● Boganmeldelse ● Møder

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugebalde, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:

Korrespondent E. Boye Schweickhardt

Regnskabskontor:
Kasserer fru Birthe Hansen,
Gydevej 14, Farum

Kontortid:
Tirsdag og torsdag kl. 17–18
Tlf. 95 07 42

Postgiro nr. 2 56 56

Udkommer med 6 numre årlig

Abonnement: kr. 12,–

Løssalg: kr. 2,–

Oplag 1400 eksemplarer

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

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 196.–
1/2 side	kr. 104.–
1/4 side	kr. 56.–
Bagsiden	kr. 220.–
Minimum	kr. 5.–
Millimeterpris	kr. 0,60

Rabat ved flere indrykninger

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter, og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

Redaktion, bladeksp., bibliotek og foreningskontor:

Marievej 11, Hellerup

Kontortid:
Torsdag kl. 17–18

Formand Harry Hansen
c/o Schledermann, Ordrup Jagtvej 6c, Charlottenlund, tlf. Ordrup 4964

Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, Brh., tlf. Bella 5495

Kasserer:
Fru Birthe Hansen

Sekretær:
Frk. Kirsten Bruun

Medlemskontingent, årligt:

Enkelt medlem	kr. 15
Ægtepar	kr. 20
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 10

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:

Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. 11 86 55
Åben fra 11-19 .lukket lørdag og søndag.

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

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.

Doverodde:

Doverodde Kursted og Feriepension, tlf. (079) 5 21 11
Doverodde 67.

Skodsborg:

Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:

Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem.
Edith og Kurt Olskær, tlf.: (03-605) 318. Bedes ringe i kontortiden kl. 8,30—10,30 alle dage undtagen lørdag.

Svendborg:

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

Helsekostforretninger

København:

Reformhuset, Råkostdepotet, Skindergade 14,
tlf. 15 00 62.
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.

Kolding:

Sund Kost, Gråbrødretorv 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:

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

Århus:

Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.
Reformforretningen, fru Christensen, Mejlgade 67, Århus, tlf. (061) 2 66 18.

Honningens mangfoldige værdier

Andet afsnit af Herbert Sängers interessante artikel.
Honning fremmer børns udvikling

Honningen spiller stadig en vigtig rolle i ernæringen for både spæde og større børn. Hvor meget hvidt sukker bliver der dog ikke anvendt i stedet! Hvor hjælpeløs står man ikke overfor børns trang til søde sager og giver dem bolcher o.l. De søde frugter og fremfor alt den vigtige opbyggende honning skulle anvendes meget mere. Til vægtforøgelse, tilskyndelse til bloddannelse og almen styrke er honningen helt enestående. Havresuppen til de spæde skal sødes med honning, en art honningkur kan tilrådes ved influenzaepidemier, perioder med børnesygdomme, før og efter vaccination. Varm mælk med honning er almindelig kendt som et godt middel mod slim i brystet og bronkitis. For at modarbejde de uheldige virkninger af den megen stillesidden i skolen bør man regelmæssigt give børnene honning, før de går i skole. Når føden er tilsat honning, bliver den bedre optaget, hvilket er overordentligt vigtigt for de unges opvækst og åndelige udvikling.

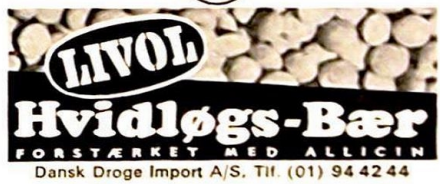
Også som ernæring for hjernen er honningen af stor betydning. Hjernen selv kan ikke oplagre reserver, men er så meget mere henvist til glykogenreserverne i leveren, som i fornødent tilfælde straks må være parat. Derfor er det ikke mindst åndsarbejdere, som trænger til honning i enhver form, især da disse mennesker ved deres stillesiddende beskæftigelse får oplagret overflødige fedtmængder i hovedvævenes store fedtlejre.

Bevislig forhøjer honningen som tillæg til andre levnedsmidler disses næringsværdi. Kliniske forsøg har fastslået, at spædbørn som fik honning i stedet for sukker, havde mindre tilbøjelighed til opkastning og diarré. En til to spiseskefulde honning daglig betyder en kraftreserve for hele dagen og bringer næring til hjerte og nerver. Amerikanske videnskabsmænd anbefaler honning som

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGEAR
(honning-eddike)
og
MARTLET CIDER VINEGAR
(æblemost-eddike)
er nu kommet til Danmark.

Importør: HONNING-DEPOTET,
Nr. Søgade 39, København K.
Telf. 15 81 76 og 15 21 76

Hvidløg uden smag og lugt!



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

et middel til at få børn til ligge tør om natten. Man mener at kunne henføre dette til honningens vandbindende kraft. En anden grund kan være den beroligende virkning, som fremkommer ved nedsættelse af fosfor i blod og kropsvæv. Ved fosforoverskud er barnet pirreligt, vanskeligt at opdrage, og det kan lide af søvnmangel. De sympatiske dele af det vegetative nervesystem behersker kroppen på et sådant barn, gør det uroligt og stridbart. Giver man det nu honning, forhøjes blodets og vævenes kalciumindhold. Dette kalcium forbinder sig med det overflødige fosfor og danner knogler, tænder, hår o.s.v. I løbet af kort tid virker den beroligende honning, ofte kan det mærkes på en halv time, fordi den optages så hurtigt i organismen.

BØRN BEHØVER HONNING

Det hedder: Børn skal have sukker — det måtte hellere hedde: Børn skal have honning! Efter iagttagelser, som enhver kan gøre med børn, vil man, efter nogen tids forløb med tiltagende dagligt honningforbrug se, at såvel små som større børn ophører med det evige tiggeri om slik, ja, at selv søde sager kan ligge upåagtet fremme.

Ved febrile sygdomme er stofskiftet stærkt forhøjet. Her kan man så med fordel anvende den styrkende, kalorierige og velsmagende honning. Under feber er afsondringen af mavesaft forringet, og man må undgå tungtfordøjelige næringsmidler. Honningen spiller her en fremtrædende rolle, idet den opløses uden større vanskelighed og straks viderebefordres til cellernes fornyelse. Varm hybenthe med rigeligt honning gives mod forkølelse og influenza.

Principielt bør honning indtages i opløst form for at forhindre halsbrænden og sure opstød. Det er klart, at et honningkoncentrat tilskynder mavesaften til at flyde kraftigere og kan derfor ved uhensigtsmæssig nydelse fremkalde nævnte besværligheder.

Det har vist sig, at uopvarmet bihonning har antibiotisk virkning på difteribaciller. Pensling af mandler og inddrypning af honningopløsning i næsen i længere tid formår at udrydde difteribacillerne.

Klare videnskabelige forsøg på mennesker mangler endnu, dog besidder honningen stoffer, som virker sukkerudnyttende hos diabetikere og altså på denne måde sparer insulin. Endnu tydeligere ses honningens rolle ved hypoglykæmia (for lav blodsukkerprocent). De her anvendte rene druesukkerpræparater er meget dyrere end honning, der med sin samling af virksomme stoffer uden tvivl må have forrang.

Honning er også en fortrinlig energikilde for hjertemuskulaturen og kredsløbssystemet overhovedet. Den bevirker en forstærkning af slagkapaciteten, som ved overdosering af honning gør sig bemærket ved stærk hjertebanken, svimmelhed og rød ansigtsfarve.

(Fortsættes i næste nr.).

(Fra Waerland Monatshefte, oversat af E. B. S.).

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, spiscbirse, 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

Nogle kendsgerninger om kræft

Uddrag af Are Waerland's bog: »Ud af kræftens kløer — til fuldkommen sundhed«. (Forlaget Ny Tid og Vi).

Ved udryddelsen af kræftsygdommen efter de i denne bog klarlagte metoder vil konsekvenserne ramme hele den civiliserede verdens levevaner og dermed også lægestandens i en sådan grad og med kravet om en tilbundsgående omlægning af disse, at modstanden naturligvis vil stå i forhold dertil.

Desuden vil denne livsførelse udrydde 90 procent af alle de sygdomme og småsvagheder, som den civiliserede verden nu lider under. Konsekvenserne af dette bliver, at de hundrede af millioner, som ofres på nye hospitaler og øses ud til eksperimenter og undersøgelser af det stadig voksende antal »forskellige« sygdomme, som den civiliserede kost i forbindelse med de moderne levevaner har nedkaldt over menneskeheden, samt de uhørte summer af tabte indtægter, arbejdskraft, tid, sundhed, livslykke og endelig de direkte omkostninger og skatter, der nu som følge af alt dette hviler tungt på det arbejdende folks skuldre, kunne reduceres til et minimum. De uhyre beløb, der stadig må bevilges til nye hospitaler og sindssygeanstalter eller til udvidelse og ombygning af gamle er i sig selv et vidnesbyrd om lægevidenskabens svigtende evne til ved forebyggende eller præventive midler at forhindre fremkomsten af de samfundskatastrofer i form af sygdom og lidelse for netop de mennesker, som disse institutioner er bestemt til at huse og behandle.

Var det ikke under sådanne forhold langt bedre og mere formålstjenligt at afse bare en brøkdel af disse beløb til forsøg på diætens og livsførelsens område?

Hvilke rige midler til bedre boligforhold og meget andet, som nu er ønskedrømme, kunne ikke vindes, hvis vi blot formåede at bryde med den slendrian, som nu behersker os i spørgsmålet om mad og drikke, og hvis vore læger rettede deres anstrengelser mod at forebygge sygdom og vise vejen til sundhed i stedet for som nu at koncentrere hele deres interesse på behandlingen af sygdomme, som er indtruffet.

— — —

Den ligegyldighed, verdens lægevidenskab med forsvindende undtagelser viser diæten eller de civiliserede spise- og drikkevaner, d.v.s at den ikke i disse ser nogen årsag eller medvirkende årsag til vor tids sygdomme, er ligefrem utrolig, når man betænker det store ansvar, denne videnskab har påtaget sig.

»Spis hvad du vil. Du trives nøjagtig lige godt, hvad du end spiser«, var en svensk læges råd til en god ven blandt hans patienter, da denne spurgte ham, om ikke den civiliserede kost kunne have noget med hans ischias at gøre. Ikke desto mindre blev den pågældende fuldstændig helbredet ved en kostforandring — men først efter fem års svære lidelser, i hvilken tid hele lægevidenskabens arsenal af midler viste sig virkningsløst.

— — —

Kræften viser en stigende forkærlighed for alle ,som har passeret de 40 — en kærlighed, som bogstavelig talt vokser med årene og ligeledes for følgende erhverv i den anførte rækkefølge: skræddere, fiskere, handelsrejsende, hotelpersonale, slagtere, sømænd, bryggeriarbejdere, men fremfor alt dem, som driver restaurationsvirksomhed. Årsagen hertil er ganske klar. Disse mennesker tilbringer det meste af deres tid i tobaks- og spiritusdampe og i den dårligst tænkelige luft, som er ind- og udåndet gen-

tagne gange. Dertil kommer, at de overvejende lever af kød, hvidt brød, kaffe eller the og som regel selv konsumerer betydelige kvanta af spirituosa, hvilke »fødemidler« er udsøgt fattige på vitaminer og mineralsalte og gør legemet »surt«. Dette medfører, at deres affaldsstoffer har syreoverskud og lægger grunden til en sygelig forsyring eller »acidosis« for hele livet. Og allerede denne forsyring er det forberedende og grundlæggende stadium for mave- og tarm-, bryst- og halskatarr, hudsygdomme, lungesygdomme, mavesår og endelig tilsidst kræft.

Naturligvis lider udøverne af de nævnte erhverv samtidig i høj grad af forstoppelse. Dette bevirker ophobning af affalds- og giftstoffer i kroppen, hvilket yderligere bidrager til at fordærve cellevævs-vædskerne og gennemforgifte alle organer. Bryggeriarbejderne tilbringer det meste af deres tid i bryggeriernes fugtige, af alle slags usunde dunster mættede luft og nyder dagligt en god ration øl, som nu mere og mere er forgiftet med kemikalier og virker forsyrende, d.v.s. danner sure affaldsstoffer. Dertil kommer stærkt og forkogt føde, som er fattig på vitaminer og mineralsalte.

Sømænd er på grund af rederiernes mangelfulde kostplaner til søs næsten udelukkende henvist til konserves, frosset eller stærkt saltet kød, tørret eller dårligt behandlet fisk, hvidt brød, kaffe, the, tobak, spiritus. Kun sjældent får de tørret frugt og naturligvis aldrig friske grøntsager.

Slagtere er som følge af deres erhverv og i forbindelse dermed af økonomiske grunde tvunget til at leve på et overmål af den vare, de handler med. Derfor udgør de et slående bevis på sammenhængen mellem kødkost og kræft.

Hotelpersonale og handelsrejsende falder som ofre for den ensidige, altfor æggehviderige, d.v.s. kødrige stærkt krydrede kunstigt tilberedte vitamin- og mineralfattige hotelkost.

Skræddere fører et stillesiddende liv i dårlig og overhedet luft med kaffekande eller thepotte i nærheden. Deres siddende stilling presser bughulens organer sammen, trykker lungerne ind og forårsager derved dårlig iltning af blodet, stagnation af vævsvædskerne og forstoppelse.

— — —

Kræften skyr fuldstændig alle de mennesker, klasser og folkeslag, som lever udelukkende »lakto-vegetarisk«, d.v.s. hvis føde

Lille friskole med international atmosfære

optager drenge og piger i den skolepligtige alder.

Engelskundervisning på alle klassetrin for de danske børn hver dag, udenlandske børn undervises i alle fag på engelsk.

Undervisning i musik og familjehusholdning fra 1. klasse.

Henvendelse til fru Karen Bjørnsby,

Bjørns internationale Skole

Hartmannsvej 23, Hellerup,
tlf. HE 7869

USPRØJTET FRUGT TIL SALG

Æbler: Gråsten, Nonnetiter, Cox Orange, Ingrid Marie, Laxton, Pigeon

Pærer: Grev Moltke, Fondante, Conference, Dobb. Philip, Eywood

HANS FOGED

Staus Møllegård - Landet - Tåsinge

Telefon (09) 54 11 15

hovedsagelig består af groft brød, kornsorter spist med skal og hinder, rå grøntsager, vegetabilier og frugter anrettet og spist så vidt muligt, som naturen i sin visdom har sammensat dem, d.v.s. i rå tilstand og med både »indmad« og skræller etc. Endvidere mælk og enkelte sunde mælkeprodukter som uforfalsket smør og mild ukrydret ost som den eneste animalske føde.

— — —

Uden at tage mindste hensyn til alle disse forhold som mulige årsager til kræftsygdommen prøver medicinerne over hele verden at finde et såkaldt »antitoxin« eller en »vaccine«, som »hokus pokus« kan få kræften til at forsvinde. Og samtidig lader de dem, der er angrebet af kræft, fortsætte med at begå de samme ernæringsmæssige fejltagelser og under nøjagtig samme forhold at leve i strid med ernæringsmæssige og hygiejniske hensyn.

Hvad specielt ernæringen angår, så lever lægerne i det store og hele selv på samme kost som f.eks. handelsrejsende og de fleste andre af kræft hjemsøgte klasser. Derfor vil en indrømmelse af, at kosten kunne være en af kræftsygdommens hovedårsager jo også uvægerligt stille lægernes egen levemåde i en ejendommelig belysning. De er naturligvis »tabu«, d.v.s. de må hverken kritiseres eller angribes. Hvad skulle det vel tjene til med 7—9 års studier i medicin, hvis man ikke siden ustraffet kunne spise og leve, som man ville? Kræftsygdommen skyldes en bacille, og dermed punktum! »Vivat principia, pereat mundus«. — Lad blot verden forgå, blot teorierne får lov at bestå.

— — —

Om alkoholens indflydelse på kræftens opståen skal her anføres en udtalelse af nestoren blandt Amerikas vegetarisk-levende læger, den nu 84-årige (1937) dr. John Harwey Kellogg, overlæge ved Amerikas største laboratorium, det vidt berømte Battle Creek, hvor over en halv million patienter er blevet behandlet i hans livstid. Han siger:

»Daglig brug af alkohol er uden tvivl en af de medvirkende årsager til kræft. Denne anskuelse har snart et halvt århundrede været almindelig blandt alle ledende hospitalslæger i dette land. De har også givet udtryk derfor i standard-skrifter vedrørende den indre medicin, som i dette tidsrum er publiceret her. Alkoholforbruget prædestinerer til kronisk mavekatarr og mavesår, og disse baner vejen frem lige til kræften«.

»Angående forholdet mellem kødspisning og kræft kan jeg bekræfte, at jeg i hele min 50-årige lægepraksis i dette land kun har truffet nogle få tilfælde af kræft hos mennesker, som i længere tid havde levet på vegetarisk kost, og endvidere at samtlige dis-



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

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Hillerød Øst

Vegetarisk spisning — Cafeteria

LIMFJORDSKURSTEDET

Søger De hvile og fysiurgisk behandling el. blot ferie skulle De komme til

DOVERODDE KURSTED OG FERIEPENSION
pr. Hurup, Thy.
Tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.
Fysioterapeut Ellen Randorf.
— også vegetarisk kost.

Åben hele året.

ÆGTE BI-HONNING

Blomsterhonning og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, København K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

Råkostkurstedet

HUMLEGÅRDEN

er åbent hele året og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.

Rimelige pensionspriser. Når pladsen tillader det modtager vi også weekend-gæster.

Tlf. (03) 23 24 65

Humlebæk

FORLANG PROSPEKT

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olie m. v.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9

Telf. (055) 2 71 21 Kolding

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk diætisk 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

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

Mejlgade 67 – Århus C
Tlf. (061) 2 66 18
Varerne sendes overalt

Trænger De til ro og ny vitalitet, prøv et ophold på

VEGETAR- og RÅKOST-KURHJEMMET

Stenlille - Telefon (03-605) 318

Bedes ringe i kontortiden kl. 8,30—10,30 alle dage - undtagen lørdag

Biodynamisk kost - Moderate priser

Edith og Kurt Olskær, naturlæge

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang og hele lørdagen.

se personer forud havde været stærke kødspisere, som havde lidt af mangeårig mavekatarr og mavesår, inden de blev vegetarer«.

Som det bedste middel til at forebygge og helbrede den fremhæver dr. Kellogg en »antitoxisk« eller giftfri kost »som ikke alene udelukker kød, fisk, alkohol etc., men også kaffe, the, tobak, eddike, sennep, peber og andre krydderier og stærkt pirrende ting, ligesom i det hele taget alle andre stoffer, som indeholder eller danner et overmål af toxiner«.

— — —

Jo længere vi går mod nord fra ækvator, desto mere bliver menneskene tilbøjelige til at varme og stimulere sig ved nydelse af hede drikke — i reglen så hede, at man ikke kan holde en lillefinger i dem uden at brænde huden. I deres naivitet tror de imidlertid, at sådanne drikke, som brænder den ydre hærdede hud, ikke skulle have samme virkning på de ømfindtlige slimhinder i det indre, som ikke beskyttes af læderhud. Denne tro bygger de på det faktum, at de ikke har nogen »brændende« fornemmelse af den skoldhede drik, når først den har passeret læberne og mundhulen.

Man overser fuldstændig, at de indre organer ikke fra naturens hånd er udstyret med beskyttende følenerver, som reagerer mod overdreven varme. Dette simpelthen fordi naturen aldrig i de mange millioner år, som krævedes for opbygning af menneskets konstitution og organer, regnede med ilden og kogekunsten, som ikke eksisterede den gang. Hede drikke er en senere opfindelse. Og der kan ikke være mindste tvivl om, at de er en af kræftsygdommens hovedårsager. — Her er nogle kendsgerninger, som støtter denne anskuelse.

Omkring 75—85 procent af alle kræfttilfælde opstår i fordøjelsesorganerne og ikke mindre end 50 procent i maven. Af alle de sidstnævnte tilfælde forekommer det store flertal eller ca. 43 procent (af de 50) i den såkaldte »Canalis gastricus«, en kanal, som mavesækken, specielt ved indtagelse af hede drikke, danner ved at trække den korte del af mavevæggen sammen til en rørlignende fold, langs hvilken den varme drik mere eller mindre hurtigt føres ned til tolvfingertarmen. Således beskytter mavesækken sine andre mere ømfindtlige dele samt fordøjelsesarbejdet, som finder sted deri, mod den direkte indvirkning af de varme drikke. Men indirekte må denne nødhjælpsordning betales med forbrændingsskader langs hele folden, d.v.s. langs »Canalis gastricus« med efterfølgende mave- og tarmsår, i hvilket der endelig tilsidst opstår kræft. Denne fold er derfor ligefrem et drivhus for kræften.

Menneskets mest trofaste husdyr, hunden, lider på grund af det unaturlige liv, mennesket tvinger den til at føre, af kræft overalt, dog aldrig i tunge eller mavesæk. Det er nemlig endnu aldrig lykkedes mennesket at få en hund til at indtage hede drikke og hed stærkt krydret mad. Af samme grund er også hunde og katte fri for kræft i disse organer.

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

Vejlefjord højere Skole
Daugård - Telefon 23 og 122
Efterskole - Højskole - 3-årig realafdeling
8.—10. klasse
Moderne faglokaler - Vegetarisk kost
Skriv efter katalog
J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

BIO-STRATH

Naturens biologiske kraftkilde

BIO-STRATH er videnskabens svar på det moderne menneskes krav om et effektivt biologisk naturpræparat.

BIO-STRATH fra den schweiziske medicinalfabrik Strath-Labor AG, Zürich, er fremstillet af levende gærkulturer (Torula utilis), beriget med extrakt af en række værdifulde, velkendte urter.
BIO-STRATH rummer alle de værdifulde stoffer, som betinger vort velbefindende. Stoffer, som moderne dagligkost sjældent indeholder i tilstrækkelig mængde.

BIO-STRATH danner ikke vane og er et naturrent produkt uden tilsætning af syntetiske stoffer eller kemiske konserveringsmidler.



Prøv BIO-STRATH og De vil hurtigt mærke, hvordan velbefindende og modstandskraft øges.
BIO-STRATH extrakt og dråber fås på apoteker hos materialister og helsekostforretninger.

Generalagent:

A/s O. Vilsoët Thyssen
Dronning Olgas vej 28, Kbh. F. Tlf. 10 22 40

Send mig gratis BIO-STRATH brochure og prøve af extrakt. (VT)

Navn: _____

Adresse: _____

FASTE

Af dr. O. S. Parrett.

For nogen tid siden blev jeg tilkaldt til en patient, som led af Basedows sygdom. Han havde af sin tidligere læge fået ordre til at faste. Han var mager, havde en puls på 185 slag i minuttet, var yderst afkræftet og gjorde i det hele taget indtryk af ikke at have langt igen. Hans udtryk var ængsteligt, og hans udstående øjne var typiske for hans sygdom. Jeg gav ham medicin og fik hurtigt hans puls ned på 125. Jeg gav desuden ordre til, at han hurtigst muligt skulle have noget at spise, og jeg gentog denne ordre for ikke at risikere at blive misforstået.

Da det endelig gik op for ham, at han blev mere syg ved at faste, opsøgte han mig og bad om hjælp. Han ville ikke lade sig operere, og derfor henviste jeg ham til en specialist, som boede i hans nærhed. Specialisten lod ham indlægge på et hospital, hvor han blev behandlet med radioaktivt jod. Da jeg sidst hørte om ham, fortalte hans læge, at han nu vejede 92 kg og havde det udmærket.

Et andet af fastekurens ofre blev henvist til mig for ganske nylig. Det var en mand, som led af mavesår. Han havde haft flere blodopkastninger og havde også blod i afføringen og havde lidt et så stort blodtab, at det havde været nødvendigt at give ham adskillige blodtransfusioner. I mange dage havde han fået tilført skummetmælk gennem et næsekateter, og derved havde han fået så mange kræfter, at han kunne udskrives. Da han forlod mig havde jeg givet ham en kraftig advarsel mod at sulte sit mavesår, for dette ville kun medføre en perforation, som kunne bevirke, at han forblødte.

Bør et menneske nogensinde faste? — Hvem kan gøre det uden risiko, og hvor

længe kan man tåle at faste? Er langvarig faste det universalmiddel, som nogle mennesker tror, mennesker, hvis begejstring er større end deres videnskabelige indsigt?

Det er utvivlsomt en kendsgerning, at en meget stor del af vort lands befolkning spiser mere, end de behøver. Hvis der blev spist mindre og dyrket mere motion, ville der sikkert kun være yderst få, som fik den idé at faste. Det kan siges med sikkerhed, at kvægavlere, fjerkræavlere og dyrlæger kun sjældent lader deres dyr faste. Som regel nægter dyr at tage føde til sig, når de er syge. Mennesker, der lider af akut sygdom, gør klogt i at faste eller nøjes med frugtsaft, indtil sygdomssymptomerne tager af, men de bør samtidig drikke meget vand.

En kortvarig faste kan ofte have en god virkning. Jeg hørte forleden et foredrag, som blev holdt af en ernæringsekspert, som jeg har stor tillid til. Han hævdede, at et gennemsnitsmenneske, som i et år holdt faste én dag om ugen, ved årets slutning ikke ville være legemligt ældre end ved dets begyndelse.

Hvad sker der under en langvarig faste? Så snart legemets reservelager af sukker er opbrugt eller næsten opbrugt, begynder legemet at tære på sig selv, hvilket resulterer i vægttab. Først forsvinder fedtstofferne og derefter musklerne, således at legemet i en tid er på fedt- og kødkost.

Folk, der har prøvet en diæt bestående af fedtstoffer og kød, får ofte forgiftningssymptomer. Polarforskeren Vilhjalmur Stefansson blev af nogle kødkonservesfabrikanter betalt for at forsøge i månedsvis udelukkende at leve af fedtstoffer og kød, medens han opholdt sig højt mod nord, men dette eksperiment førte ikke til noget reklamefremstød for kødkonserves. En af polarforskerens venner fortalte mig, at Stefansson senere blev vegetar.

Fasteentusiaster påstår ofte, at forgift-



ningssymptomerne i form af hovedpine, belagt tunge og dårlig smag i munden skyldes, at legemet befrier sig for giftstoffer, men i virkeligheden er disse symptomer et resultat af fedt- og kødditæten.

Forgiftningssymptomerne og urinens surhed kan forebygges og fasten gøres mere gavnlig, hvis der under fasten drikkes en del frugtsaft.

For mennesker, som er undervægtige, underernærede og har nedsat evne til at pro ducere blod, kan en langvarig faste være i høj grad skadelig. Jeg har set tilfælde, hvor det var næsten umuligt at få patienten til at komme til hægterne igen. Sådanne mennesker bør holde en diæt, som er rig på vitaminer og mineraler, især jern.

Mennesker med mangel på vitalitet bliver undertiden rådet til at holde råkostdiæt, men dette kan føre til, at deres vitalitet bliver yderligere svækket. Råkost bør indgå som en væsentlig del af den normale kost, men det må indrømmes, at kogning gør de fleste fødevarer lettede fordøjelige, forudsat at de ikke koges for længe. Kineserne er eksperter i at koge grøntsager, således at de bliver særligt velsmagende, og de koger dem kun lige akkurat møre.

For kort tid siden blev en fader til en 7-årig pige sat under tiltale for at have sultet barnet i 17 dage. Den lille pige havde været ved dårligt helbred, og de eksperter, som udtalte sig i sagen, påstod, at fastekuren havde været medvirkende til, at hun døde. Faderen blev dømt skyldig, men dommen over ham var endnu ikke faldet, da jeg tog på ferie. Barnets bedstemoder fik faderen til at konsultere mig, men mine ord gjorde intet indtryk på ham. Nogle fasteentusiaster er så fanatiske, at selv en tragedie ikke er i stand til at overbevise dem.

Når vi mennesker kommer op i årene, gør vi klogt i at nøjes med to daglige måltider i stedet for tre. Morgenmåltidet bør dog ikke udelades, men bør tværtimod være dagens mest solide måltid. For folk, der har arbejde, er det et problem, at de skal spise frokost ved 12-tiden, og at deres hovedmåltid må indtages om aftenen.

De mennesker, der er holdt op med at arbejde, ville kunne undgå mange af de fordøjelsessygdomme, som så mange ældre personer plages af, hvis de nøjedes med to måltider om dagen og intet spiste om aftenen eller i hvert fald kun lidt frugt. En af mine lægevenner, som har haft et hjertetilfælde, har fortalt mig, at han af egen erfaring har lært, at han ikke kan tåle at spise et solidt aftensmåltid. Nu spiser han kun 2 gange om dagen, og hans hjerte klarer sig rigtig godt.

Et menneske, der vejer for meget, kan have godt af at faste, men det er alligevel bedre at nøjes med at spise mindre end ellers og samtidig sørge for, at kosten indeholder den tilstrækkelige mængde vitaminer, mineraler og slaggestoffer. Nogle mennesker, som er overvægtige, bliver syge, når de sættes på en drastisk sultekur, og deres læge bør overvåge dem meget omhyggeligt under vægttabet.

Enhver, som har haft held til at komme af med de overflødige pund, bør skrive sig bag øret, at han atter vil tage på i vægt, hvis han ikke følger et ernæringsprogram, der er bedre end det, han fulgte, da han tog på i vægt.

At lade være med at spise en enkelt dag kan have en gavnlig virkning, men ingen bør begynde en langvarig faste uden at have rådspurgt en læge og uden at være under stadig lægekontrol.

(Fra Sundhedsbladet).

MEDDELELSE TIL LÆSERNE

Vi gør opmærksom på, at bladet ikke ser sig i stand til at optage *personlige annoncer*, da sådanne ligger uden for bladets område.

Red.

REFORMHUSET
RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . København K.
Telefon (01) 15 00 62

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 (telefonordre helst mellem kl. 8—15).

Biernes vidunderstof POLLEN-tabletter

• • •

Forlang de tyske API-POLLEN

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

tyske API-POLLEN-tabletter

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr. 9,35 pr. 100 tabl.** (ca. 30 dages forbrug).

NYHED! Ektsra stærke API-Pollen kapsler indeh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen + 205 mg hvedekimsolie kr. 13,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. Telf. 15 81 76

Foreningens bøger

Hindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil. I uddrag ved højesteretssagfører Elvind Eckbo	**kr. 7,50**
Hindhede som vi husker ham	**kr. 19,75**
Hindhedes skrifter – se fortegnelse i 1-2/64, pr. stk.	**kr. 1,50**
samtlige skrifter	**kr. 35,00**
Hjort-Mouritzen: Genbo til Hindhede	**kr. 5,00**
John Olesen: Rask og dog syg – se anmeldelsen i 5-6/64	**kr. 18,25**
Ehret: Slimfri diæt	**kr. 6,75**
Elstrup Rasmussen: Vejen ud af fødevareforgiftningen	**kr. 1,00**
Boringvad: Livsernæring og livsfilosofi, 2 bind	**kr. 50,00**
Ole Ramby: Spis naturligt	**kr. 1,50**
Ole Ramby: Naturlig ernæring	**kr. 2,00**
Johannes Kuhl: Kost mot kräfta	**kr. 18,00**
GRÖNA ÅRSBOKEN (udgivet i anledning af Svenska Vegetariska Föreningens 60-års dag)	**kr. 5,00**

Medlemmer ydes indtil 20 % rabat på foreningens litteratur.

PLUS PORTO

Sæt × ved det ønskede – vi sender bøgeren omgående.

Navn .....

Adresse .....

FORENINGS-NYT

»BAKKEDAL«

Her er skønne og fredelige omgivelser, og De er velkommen, hvis De trænger til et ferie- eller kurophold.

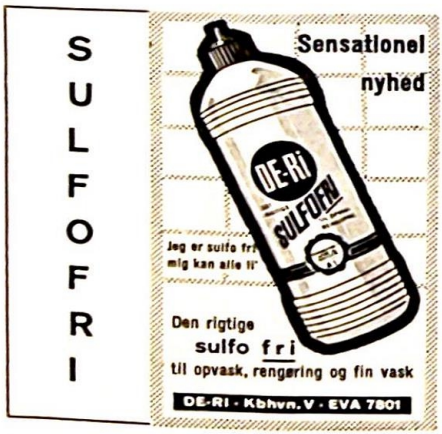
Ønsker De at leje et hyggeligt lokale til en festlig begivenhed, så ring gerne til Bakkedal, tlf. (03) 26 55 62.

Kolonihavelejerne, som mener at kunne overkomme at passe mere jord, er velkomne til yderligere at kunne leje nogle kvm. areal.

Til dem, der har udtrykt ønske om leje af kolonihavejord fra næste år meddeler vi, at det er muligt at overtage jorden allerede her i efteråret, så De kan få mest muligt udbytte af den.

I efterårsmånederne vil der som regel være forskellige arrangementer på »Bakkedal« hver lørdag-søndag. Program er dog endnu ikke fastlagt, så interesserede bedes venligst forhøre sig telefonisk om hver enkelt weekend.

A. M. Carstensen.



HELSESTÆVNET PÅ »BAKKEDAL«

Hjemvendt efter et dejligt helsestævne på »Bakkedal« (7.—10. sept.) føler jeg trang til at sige tak til alle, der har ydet en indsats for at gøre det så godt for os på alle måder — ikke at forglemme hele det arbejde, der er gået forud med »Bakkedal«, så dette stævne blev muligt.

Fru Vøldan holdt inspirerende foredrag (som altid) om ernæringslære — og vi fik lejlighed til at tale om mange ting i den forbindelse.

Fru Sandmand viste forskellige øvelser efter John Olesens muskelpumpemassage, hvorved musklerne hjælpes lettere af med affaldsstofferne.

Vi havde en studiekreds over emnet: — »Hvordan skabes der fred blandt mennesker?« med Anna M. Carstensen, som også ledede en eftermiddag med kunstforståelse.

Thomas Mortensen havde lejlighed til at tale om JAK og biologisk jordbrug.

En aften fik vi indblik i Kvækerbevægelsen ved Svend Henriksen — alt var meget

Lahn Persienner

Alle modeller — stor kontantrabat. Snore, stigebånd, reservedele og rullegardiner. Reparation straks på stedet.

Telefon 29 41 02

inspirerende og satte både tanker og diskussioner i gang.

Stævnet sluttede med en omvisning på Frederiksborg Slot og underholdning om aftenen ved Harry Hansen, der fortalte små historier.

Forhåbentlig vil der fremover kunne arrangeres lignende kurser.

A. L.

VERDENSVEGETARKONGRESSEN I INDIEN

Den planlagte tur med charterfly måtte opgives. I stedet har The International Vegetarian Union (adr.: Bank Square, Wilmslow Cheshire, England) arrangeret en »gruppeflyvning« fra London (og Frankfurt) til Delhi 17/11 og videre til Calcutta 24/11, Madras 27/11, Bombay 2/12 og hjemad 8/12. Pris 252 engelske pund (som må betales ved bestilling) inkl. flyvningen, hotelværelser og fuld forplejning.

Der er beregnet en dag i hver by for seværdigheder. Der foreligger over 50 anmeldelser. Måske er der plads for flere.

N. Nielsen.

ER VEGETARER GO'E MENNESKER?

Havebrugskonsulent H. Mosegaard (foreningens tidligere formand, kasserer og redaktør) taler onsdag den 25. oktober kl. 20 i restaurant VITA, St. Kongensgade 36-38.

Efter foredraget kan der købes forfriskninger. — Entre for medlemmer kr. 2,50, entre for ikke-medlemmer kr. 3,50.

Støt
Landsforeningen
Forsøgsdyrenes værn

Søvej 19, Holte
Giro nr. 2 08 38

GAVER

To anonyme givere har skænket henholdsvis 50 og 20 kr. til »Bakkedal«, hvorfor her bringes vor bedste tak!

Harry Hansen.

TÆNDERNE — ET FORSØMT KAPITEL?

Tandlæge Per Albertsen holder foredrag onsdag den 29. november kl. 20 i restaurant VITA, St. Kongensgade 36-38. Forevisning af film eller lysbilleder (muligvis begge dele). Efter foredraget kan der købes forfriskninger.

Entre for medlemmer kr. 2,50 — for ikke-medlemmer kr. 3,50.

Den, der forsmår tugt, foragter sit liv.
Salomons ordsprog.

Intet under, at vi mere eller mindre finder behag i middelmådigheden; den giver en hyggelig følelse af, at man omgås ligemænd.
Goethe (1749—1832).

URTEKUR,
THEER

E. HOLMSTRUP JENSEN
Hovedgaden (overfor bageren)
Vester Nebel (v/ Kolding).
Tlf. Vester Nebel 107.

Mangler De vitalitet!

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

THORA LAVARDE
Torvegade 10 – Randers – tlf. 2 31 68

KØKKENKROGEN

Æble-Rødkålssalat

De yderste blade pilles af et lille rødkålshoved. Det deles i kvarter, og det groveste af stokken fjernes. Resten hakkes meget fint og tilsættes citronsaft og sukker eller honning efter smag. De lader kålen stå et par timer under let pres. På den tid har kålen saftet og fået en lidt anden konsistens. Nu kan De rive æblerne heri — halvt så meget æble som rødkål — og salaten blandes og eftersmages.

Vegasalat

En del gulerødder rives fint og blandes med 2 dele fintsnittet hvidkål. Smages til med citron og honning.

Selleri-Nøddesalat

1/3 nødder hakkes groft og blandes med 2/3 finthakkede sellerier. Salaten tilsættes ganske lidt citronsaft og honning. De vil forbavses over, hvor det smager af nødder altsammen. Med denne salat som grundlag kan De lave en dessert, skal vi kalde den

Råkost-dessert

De beregner et stort æble pro persona. Æblerne skrælles og halveres på tværs, således at de to halvdele henholdsvis kan stå på stilke- og blomsterenden. De tager kernehuset ud, hvorefter De udhuler æblet, så det danner en skål. Æblestykkerne hakkes groft og blandes med selleri-nøddesalaten. Der tilsættes desuden lidt stivpisket fløde. Denne salat kommes derefter i æbleskålene, så det danner en top over æblet. Lidt gelé gnides gennem en sigte og sprøjtes begyndende fra toppen i spiral ned over salaten og æblet.

Hvidkålssalat

Den laver vi af fintsnittet hvidkål, revet æble og revet rødbede, som vendes i en marinade af olie, citron og honning. En anden variation får vi, hvis vi vender grøntsagerne i ymermælk tilsat citron og evt. lidt reven peberrod.

Rå grønkålssalat

Grønkål ribbes, skylles og hakkes fint, blandes med halvt så meget el. indtil samme mængde råt, groft revne æbler. Dette smages til med citronsaft og sukker, evt. lidt salt, og så er salaten klar til at spises. Salaten kan gøres endnu mere tillokkende, måske især for børn, hvis man tilsætter lethakkede rosiner og lidt flødeskum.

(Alle opskrifterne er fra Sundhedsbladet).

Sojabønne-ost

Mejerifolk rundt omkring i verden har i nogen tid diskuteret muligheden for at fremstille en slags ost af sojabønner. Nu fortæller »Landsbladet«, at det er lykkedes på Formosa. Man har fundet en brugbar fremstillingsproces, og det lader til, at det nye produkt smager mindst lige så godt som almindelig ost.

I øvrigt har man allerede i århundreder brugt en osteagtig pasta af sojamel i Japan og Kina. På Philippinerne venter man inden længe at starte en masseproduktion af de nye oste.

(Fra Berlingske Tidende 3. oktober 66).

Evnen til at tænke anderledes i dag end i går adskiller de kloge fra de stivsindede.

John Steinbeck.

En klog mand kender man ikke på, at han ingen fejl begår, men på, at han ikke begår den samme fejl to gange.

Churchill.

Alle ting i verden efterstræbes med større lyst, end de nydes.

William Shakespeare (1564—1616).

Man er undertiden ligeså forskellig fra sig selv som fra andre.

La Rochefoucauld (1613—80).

At betragte sig selv som mangelfuld, det er vejen til fuldkommenhed.

Kinesisk ordsprog.



Redigeret af INGE LORENZEN

Stimulerende læskedrikke

Mennesket har som bekendt både gode og dårlige vaner. Undertiden kan det være svært at finde ud af, hvilke der hører til den ene eller anden gruppe. Det må afhænge af de øjne, der iagttager dem. Hvorfra kommer disse vaner f.eks. med hensyn til at spise og drikke? Mon ikke det i mange tilfælde er en art massesuggestion, idet flertallet vel spiser det samme som naboen og det, der gennem reklamens magt bliver opreklameret til at være det eneste rigtige at spise. Og er det mon ikke vaner, som mennesket efterhånden bliver slaver af? Hvis man nemlig ikke hele tiden er på vagt, vil der ske det, at vanerne en skønne dag behersker os, mens det omvendte rettelig burde være tilfældet. For det må være os, der s a m m e n med legemet (vor organisme) bestemmer, hvad vi ønsker at spise eller drikke.

Vi ser alt for tydeligt med hensyn til tobakken, hvordan den med sin kunstigt opkvikkende virkning og til stor skade for organismen gør ikke alene legemet, men også mennesket afhængig af sig. Det samme gør sig gældende med hensyn til alkoholen. Selv om dens nedbrydende faktorer er alment kendte, vil den dog først for alvor virke i skadelig retning i det øjeblik, hvor et menneske er blevet slave af den, og vi får så alkoholikerens triste skæbne, som desværre går ud over både kone og børn. Kaffe og te har også vaneskabende virkning — omend ikke i samme grad. Såsnart et menneske har vænnet sig til at drikke disse to ting i større mængder, bliver det tilsyneladende helt umuligt at undvære dem. Især kaffens skadelige virkning er allerede blevet omtalt udførligt her i bladet.

Disse få faktorer, der her er blevet nævnt, hører alle til en gruppe nydelsesmidler, som det civiliserede menneske i de fleste tilfælde er mere eller mindre afhængig af. Er man derimod vegetar og får en god alsidig kost, viser det sig, at trangen til disse nydelsesmidler falder bort ganske af sig selv, eller hvis man er vegetar fra fødselen, aldrig indfinder sig. Det turde dog vække til eftertanke.

De såkaldte læskedrikke vinder nu stadig større udbredelse — ikke mindst blandt børn og unge. Tidligere, hvor f.eks. en sodavand var noget, man kun fik ved sjældne og festlige lejligheder, talte ingen om en skadelig virkning i den forbindelse; men i dag, hvor mange børn får måske 4—5 sodavand om ugen i gennemsnit, er man blevet alvorlig bange for bl.a. det store sukkerindholds skadelige indvirkning på især tandemaillen,

for slet ikke at nævne de mange tomme kalorier! Nej, i stedet for sodavand eller den søde og kunstigt farvede orangeade var det langt bedre at give børn et glas solbærsaft, friskpresset gulerodssaft eller lignende. Så ville det forfriskende glas nemlig have en for legemet opbyggende virkning.

Coca-colaen er dog den læskedrik, der i de senere år har vundet langt den største udbredelse, og produktionen stiger stadig i uhyggelig grad. Allerede i 1939 producerede des over 18 milliarder flasker cola-drikke til indenlandsk brug i Amerika, hvilket dengang svarede til et forbrug på 3 flasker pro person pr. uge! Tallene er siden steget enormt. Oprindelig var man slet ikke klar over den skadelige indflydelse cola-drikningen har på legemet, men det er man blevet gennem talrige forsøg. I det følgende vil der blive søgt givet en kort, men nok så tankevækkende oversigt over læskedrikken coca-cola og de dermed beslægtede drikke. De forskellige oplysninger og tal vil især blive hentet fra den lille pjece »I coca-colaens tidsalder« af Sara Mjåland, der her har samlet det vigtigste materiale om denne læskedrik.

Om fremstillingen af coca-cola ved man følgende: Der laves en sirup, som består af sukker, karamel (eller andre tilladte farvestoffer), vanilie, eteriske olier, kanel, muskat, fosforsyre, et ekstrakt af de sædvanlige kakaoblade og et ditto af cola-nødder plus et afkog, som er en patenthemmelighed. Denne limonadesirup hældes på flasker, som så fyldes med kulsyreholdigt vand. Sukkerkoncentrationen varierer fra 7 til 12 procent. Koffeinindholdet svinger mellem 7 og 30 mg pr. 100 cm^3 færdig drik, ph-værdien (surhedsgraden) er mellem 5 og 2,5. Gennem andre offentliggjorte analyser fremgår det, at drikken coca-cola er sammensat af ca. 20 planter eller i alt 20—30 komponenter (bestanddele), heraf 10 vægtprocent sukker og 0,55 procent fosforsyre. Opskriften er ellers streng hemmelig.

Kakaobladene indeholder både koffein og teobromin, som begge har stimulerende virkning på hjerte og hjerne, og derfor i det lange løb må virke i skadelig retning, vel især hos børn. (I en forordning af 1952 blev i Vesttyskland det maximale indhold af koffein fastsat til 30 mg pr. 100 cm^3. I en flaske på 200 cm^3 svarer dette indhold til en kop kaffe tilberedt af 4—5 g kaffebønner. I Belgien blev det maximale koffeinindhold fastsat til 15 mg pr. 100 cm^3). Koffeinmængden bevirker endvidere ved indtagelse af flere flasker en forhøjet mavesekretion. Koffeinens mavesyredannende virkning forhøjes, når coca-colaen som vanligt drikkes ved køleskabstemperatur, ligesom kold kaffe giver stærkere mavesyresekretion end varm.

Selve cola-planten indeholder den stærkt vaneskabende nervestimulans kokain! En flaske coca-cola på 200 cm^3 indeholder ikke mindre end ca. 20 g eller 5—6 tsk. sukker! Og er man først tørstig en varm sommerdag eller er til fest, kan man let drikke 3—4 flasker, og i det tilfælde tænker vel de færreste på de mange teskefulde sukker, som også er en hård belastning for nyrerne. Kalorierne i en almindelig flaske coca-cola er såmænd kun et antal på 100!

Om coca-colaens surhedsgrad er der talt og skrevet meget. En væskes surhedsgrad fastsættes med tal fra 1 til 14. 7 regnes for det neutrale tal. Til sammenligning kan nævnes, at spyttet normalt har en surhedsgrad på 6,8 og altså er svagt surt. Opløsningen af tandemaille begynder ved en surhedsgrad på 5,5, og coca-colaens surhedsgrad ligger på 2,5, hvilket svarer til eddikens surhedsgrad.

Coca-colaens skadelige indvirkning på tandemaillen vil især gøre sig gældende i det øjeblik, hvor man drikker den langsomt ved hjælp af et sugerør eller hvis man beholder hver mundfuld i længere tid i mun-

den og måske ligefrem »leger med den«. Hvis ens tandemaille ikke er alt for stærk, og man har tendens til at få huller i tænderne, vil tænderne selvfølgelig tage større skade end hos en person med såkaldt stærke tænder. Det, der er så skadeligt ved coca-colaen, er dens karakteristiske sukker-syre-koncentraton. Af en meget omhyggelig undersøgelse fremgår det, at hvis forskellige forsøgspersoner i et halvt minut holdt 10 ml coca-cola eller en anden væske af samme sukker-syreindhold i munden, således at den blev godt blandet med spyttet, vil ph-værdien variere fra ikke mindre end 2,8 til 5,6. Disse tal blev nogenlunde de samme selv på forskellige tidspunkter af dagen. Spyttets surhedsgrad er altså langt fra den samme hos hvert enkelt menneske, og den grad, hvori den påvirkes af indtagen føde, er heller ikke lige stor. Ovennævnte laboratorium har ikke kunnet studere folk, som konsumerer store mængder syreholdige drikke, da det under undersøgelserne af mundens neutraliserende evne har vist sig, at det er meget vanskeligt at fortsætte studierne på samme person, dersom studierne skal foregå flere på hinanden følgende dage. For efter nogle dages forløb får forsøgspersonerne så ømme tænder, at de har vanskeligt ved at tygge maden og derved mister lysten til at fortsætte som medlemmer af forsøgsgruppen. Mon ikke disse måske overraskende kendsgerninger om cola-drikkene vil få de fleste til for fremtiden at afslå en tilbudt drik af denne art? Ens almene sundhedstilstand og tændernes modstandstyrke over for caries skulle dog ikke gerne svækkes gennem indtagelsen af disse søde og på andre måder usunde læskedrikke. Nej, her som på andre områder, hvor vanen spiller ind, kan man lige så godt hurtigst muligt tillægge sig de gode, som samtidig kan virke i gunstig retning til opbyggelsen af et sundt legeme. Det er trods alt ikke kun de mere faste fødemidler, vi indtager, og mængden af dem, der er af betydning, men faktisk i lige så høj grad de flydende.

Eventuelle artikler, notitser eller forslag til emner, I kunne tænke Jer, at der blev skrevet lidt om på denne side, er stadig velkomne. De bedes sendt direkte til Inge Lorenzen, c/o Andersen, Toftekærsvej 4, Gentofte.

ORDET FRIT

Rheumatisme

Genvind sundheden —
på naturlig måde —
med naturlige midler

Titusinder plages af smerter i muskler og led, mange invalideres af denne lidelse; det kan derfor have interesse at vide lidt om, hvad der kan gøres gennem aktiv indsats med naturlige midler.

ÅRSAG. Udsættes organismen gennem længere tid for en forgiftning og den ikke har tilstrækkelig kraft til at bringe tilstanden til ophør, får vi det brogede billede, de rheumatiske sygdomme frembyder. Årsagen til forgiftningen kan være *betændelse* i tænder, mandler og bihuler eller skyldes en patologisk tarmflora. Levevis og ernæring spiller også en væsentlig rolle. *Overdreven nydelse* af dyriske æggehvidestoffer og fedtstoffer kan en svækket organisme ikke nedbryde på tilfredsstillende måde, der dannes en mængde giftstoffer, der aflejres i muskler og led. *Mangel* på vitaminer, mineral- og andre vitalstoffer bidrager til at forgiftningsprocesserne kan sættes og holdes i gang.

Sygdomsforløb. Hvorledes reagerer så organismen på disse stofskifte og bakteriegifte? Den kan reagere kraftigt og det kommer til en *akut* sygdom (f.eks. polyarthritis acuta) hvor alle organismens afværgemekanismer



»STORE - SUNDE - KRAFTIGE VEGETARER!«

(Fra The British Vegetarian)

sættes ind. Udfaldet af denne kamp kan være en helbredelse, men det kan også — hvis de mobiliserede kræfter ikke strækker til — gå over i en *sekundær* rheuma-lidelse. De fleste rheumatiske sygdomme, har imidlertid et snigende forløb, organismen er for svag til at kunne stille noget op mod forgiftningen. Særlig disponeret for denne *primære* rheumatiske *lidelse* er mennesker med en stærkt nedsat reaktionsevne, kirtelsvækkelse (hormonale forstyrrelser) og en dårlig hudfunktion.

De processer, en rheumatisk lidelse fremkalder i væv og led, viser sig først og fremmest som forstyrrelser i kapillærerne (små blodkar), der gennemtrænges af gifte, og der fremkommer ødemer (vædskefyldte hævelser) og betændelse, af og til med mindre blødninger. Som følge af betændelsen dannes ar i vævene, hvad der er særlig faretruende, når det sker i hjerteklapperne. I ledkapslerne viser sig dels fortykkelser og dels skrumpning af væv, der indvirker på bevægefriheden. I bløddelene danner sig geloser, der er årsag til tiltagende smerter.

Behandling. Ved behandling af rheumatiske lidelser står et meget stort antal *naturlige midler* til rådighed. Vi bekæmper ikke symptomer eller begrænser behandlingen til lokale smertepunkter, men understøtter hele organismen i dens kamp for at genvinde sundheden.

Behandlingsprogrammet kan opdeles på følgende måde:

1) Aktivisering af organismens reaktionsevne.

Alle biologiske midler, der stimulerer hudfunktionen, særlig blodcirkulationen i huden, bevirker en generel forøgelse af reaktionsevnen. Hudens kirtler er det vigtigste led for dannelse af beskyttende stoffer. — Velegnet er: Tørfrottering, vekselvarme afvaskninger, saltgnidning, luft- og solbade.

2) *Fjernelse af stofskifte og bakteriegifte fra vævene.*

Kurmidler: Sved- og urindrivende teer. Varme pakninger og bade med urteekstrakter, temperaturstigende bade med efterfølgende tørpakning, tørluftbade og slambade. Endvidere: Massage, aktiv og passiv gymnastik og ikke at forglemme megen motion i det fri.

3) *Sanering af infektionskilden.*

a) Fjernelse af alle dårlige tænder (d.v.s. alle døde, rodbehandlede tænder og tandstumper).

b) Behandling af betændte mandler, bihuler, ører og galdeblære).

c) Langt den farligste infektionskilde er en degeneret tarmflora, der kræver en fuldstændig sanering og eventuel substitution med sunde bakterier. Mikrobiologiske fæcesundersøgelser kan her give værdifulde fingerpeg for behandlingen.

4) *Tilførsel af fødemidler, der kan sikre organismen de nødvendige stoffer til forøgelse af reaktionsevnen og til indvirkning på kapillærerne.*

Ernæringen bør i akute og svære kroniske tilfælde begynde med nogle dages saftfaste, derefter råkost og endelig vegetarisk kost gennem længere tid. Brugen af kogsalt må reduceres til et minimum og helst helt udelades.

5) *Stimulering af det perifere kredsløb i det syge og beskadigede væv.*

Finder der betændelsesprocesser (varmefornemmelse) sted i vævet anvendes til fremme af blodcirkulation kolde *omslag, lerjordspakninger* og *kolde afvaskninger.* Ved manglende reaktionsevne (kulde- og trædepudefornemmelser og lign.) i den syge legemsdel anvendes varme *pakninger, partielle urteekstraktbade i skift med kolde omslag eller bade.* Forholdet mellem koldt og varmt bør være 2:1.

6) *Hærdning.* Styrkelse af modstandskraften overfor varmetab gennem indvirkning på det perifere nerve- og kredsløbssystem. Uden hærdning er en stabilisering af et opnået resultat umulig. Ensidig varmebehandling medfører, at vævene mister sin elasticitet, hvad der er særlig uheldigt ved primære rheumatiske lidelser. Derfor er *hærdning fra behandlingens begyndelse ubetinget nødvendig.* Velegnet er: Luftbade, tørfrottering, vekselvarme afvaskninger, kolde partielle bade og mindst 1 times daglig motion i det fri.

7) *Medicinsk behandling.*

Salicylsyre virker smertelindrende, betændelseshæmmende og febersænkende. Hermed kan man undertrykke en rheumatisk sygdom, men *aldrig* helbrede den. Resultatet er blot en forbigående aftagen af symptomerne — indtil næste tilbagefald. I stedet anvender vi saft af medicinske planter, urteteer m.m., gennem hvilke organismens positive reaktioner kan understøttes og forstærkes — indirekte symptomopløsning.

— — —

Ved behandling med naturlige midler lykkes det i de fleste tilfælde at helbrede en ikke for fremskreden rheumatisk sygdom. Det kræver imidlertid en aktiv indsats gennem måneder før organismen har genvundet sin naturlige reaktionsevne og resultatet bliver mærkbart — smerternes gradvise aftagen og forsvinden.

Hans J. Soer.

Telefon på »Bakkedal«

Der er nu installeret telefon på »Bakkedal«, og nummeret er:

(03) 26 55 62.

BOGANMELDELSE:

Jahrbuch der Lebensreform

262 sider, pris DM 13,-. 15. udgave. Wirtschaftverlag M. Klug G.m.b.H., München-Pasing.

Hvor ofte må vi ikke herhjemme spørge os selv, hvad der er kommet ud af vore reformbestræbelser — nogen særlige spor har de ikke sat. Det er derfor en fornøjelse at åbne en bog, der på tæt beskrevne sider giver en oversigt over, hvad der er nået i Vesttyskland.

Bogen indledes med nogle grundlæggende artikler om naturlig levevis og naturlige helbredsmetoder. Derefter følger ordnet alfabetisk efter sted og navn adresser på hospitaler og klinikker, der arbejder ud fra biologiske principper, kuranstalter, kur- og rekreationshjem, reformrestauranter, reformhuse og reformvareproducenter. Personlige adresser på naturlæger (læger, der efter bestået statseksamen har specialiseret sig i biologiske behandlingsmetoder), heilpraktikere (med en kortere uddannelse, men det forudsættes, at visse egnethedskrav kan opfyldes forinden studiet påbegyndes).

Desuden findes en oversigt over organisationer, forbund og foreninger, reformtidsskrifter og adresser på uddannelses- og undervisningssteder. Bogen afsluttes med beretninger fra forskning og praksis af lige stor interesse for producent som forbruger.

Bogen kan anbefales alle, der vil have et indblik i, hvad der kan præsteres gennem målbevidst arbejde. For kur- og rekreationssøgende er det en fortræffelig håndbog.

Hans J. Soer.

Bogen kan bestilles gennem boghandlere eller fra Instituttet f. Reformernæring, Nr. Vold 5, K.

VEGETARISK INFORMATION

Østerbrogade 85 (indgang Marskensgade, kælderen).

14.—19. oktober

Kursus på Mols ved fysioterapeut Agda Ipsen og astrolog Robert Hansen. Emne: Hvordan opfatter vi naturen og vore egne energier — hvordan udnytter vi dem?

Nærmere: Eva 947 (tirsdag og fredag kl. 10,00—12,00).

Fredag den 27. oktober kl. 20,00

DEN KOSMISKE RYTME, BIORYTMEN.

Et forsøg på at forklare forskellen mellem disse to principper ved astrolog Robert Hansen.

Fredag den 3. november kl. 20,00

Dette møde afholdes i Unitarernes Hus, Dag Hammarskjölds Allé 30.

RADISON, en ny terapi med lyd og aktiveret vand ved civilingeniør K. Flyborg.

Desuden afholdes følgende kurser henholdsvis hveranden torsdag:

Kursus i praktisk brug af pendulet
Orienteringskursus i praktisk astrologi.

Begge kurser v. astrolog Robert Hansen. Deltagerantal: 10. Hertil tilmelding: Eva 947 (tirsdage og fredage kl. 10,00—12,00).

Grethe Schmidt.

Nedenstående studiekreds er begyndt:

AKASHA-KRONIKKEN

bliver det gennemgående emne for Aquarius. Møderne holdes hveranden torsdag kl. 20 pre. fra torsdag den 14. september på bladets og kredsens adresse: Landlystvej 31, E (lige ved Hvidovre S-station samt ved linierne 21 og 22). Nærmere oplysning kan fås på telefon 75 05 64. Det er kursusleder Ole-Carsten Green, som forelæser over emnet; enkelte aftener har vi fremmede forelæsere om andre emner. Der serveres en lettere forfriskning i pausen før diskussionen.

BUERLECITHIN COMPACT
er det virksomme lecithinpræparat i fast form. 1 tyggetablet 3 x daglig 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. Buerlecithin compact er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner.

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

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 overanstrengelse og mod »tankeflugt«. Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

HIRSEFLÖCKLI »ZWICKY«
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollathmetoden. 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.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«
i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 pct. tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2—3 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«
Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgande 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. Fås også med vitamin E.

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

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 en spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller müsli.

SOJAMEL »VITALIA«
fremstilles af soyabønner således, at det vigtige olieindhold er fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 procent umættede fedtsyrer og er derfor et fortrinligt næringsmiddel, der kan erstatte brugen af dyrisk æggehvide. Vitalia Sojamel er stærkt basisk og tåler flere års lagring. Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

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.

Fås på apotekerne og i reformvareforretningerne.

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. 6 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07—0,09 %.
1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.
Dåser med hældetud a 400 g og 800 g fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

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

Nu med mandler

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, mandler og sultaniner m.m.

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

Kartoner a 400 g med dansk brugsanvisning. Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup.



ORIENTERINGS-KALENDER

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENINGS MØDER:

Onsdag den 25. oktober kl. 20:
H. Mosegaard:
Er vegetarer gode mennesker?

Onsdag den 29. november kl. 20:
Per Albertsen:
Tænderne, et forsømt kapitel?

ANDRE MØDER:

VEGETARISK INFORMATION

14.—19. oktober:
Kursus på Mols.

Fredag den 27. oktober kl. 20:
DEN KOSMISKE RYTME, BIORYTMEN.

Fredag den 3. november kl. 20,00:
RADISON.

TEOSOFISK SAMFUND

Nationalmuseet, Frederiksholm Kanal 12.

Tirsdag den 21. november kl. 20,00: *Mestrene og verdens indre styrelse.* — Kaj Sørensen taler.

Tirsdag den 12. december kl. 20,00: *Søgen efter punktet.* — Børge Søgård, Århus, taler.

Meddelelse fra

STAVRBY BONDEHAVE

Middelfart.

Efterårsmøde - Mazdaznan

Søndag den 22. oktober kl. 11 og 15.

Kontaktklubbens stævne 4.- 5. november.

Lørdag kl. 16 og 19, søndag kl. 11 og 15.

Adventsmøde

Søndag den 3. december kl. 11 og 15.

Julefest

2. juledag den 26. december kl. 15.

Kontaktklubbens nytårsstævne 6.-7. januar 1968.

Alle er VELKOMNE! Jens og Ragni Kristensen.