VF

VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Naturligt - unaturligt

Agar - Agar

Den rette mineralmængde i kosten

Julelækkerier med bedre samvittighed

Fødder og fodtøj

IVU's 19. verdenskongres



6

60. ÅRGANG
NOV. 1968
PRIS: KR. 2,25

»Her op til jul skal man være god mod fuglene«! sagde manden, da han lagde gåseskrog ud på foderbrædtet.

Tegning: Povl Povelsen

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund
(Venligst kun skriftlig henvendelse)

Medredaktør: Inge Lorenzen

Regnskabskontor:
Kasserer Axel E. Hansen,
Gothersgade 29, K., telf. 12 21 74

Postgiro nr. 2 56 56

Udkommer med 6 numre årligt
Abonnement: kr. 13,50 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,25 (incl. moms)
Oplag: 1300 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 (plus moms)

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

Formand: Julia Vøldan

Næstformand:
Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brh., tlf. Bella 5495, træffes bedst 8,15—9,30.

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Else B. Nielsen

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. (06) 12 90 70.
Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

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

Hillerød:
»Bakkedal«, Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

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

Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem genåbnet.

Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (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.
Helsekost, Gasværksvej 13, V, tlf. 31 21 74.
Helsekost, Gothersgade 29, K, tlf. 12 21 74.

Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Århus Reformkost, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup.
Privat forsendelse: tlf. (05) 75 71 11, lokal Bryrup 200.
Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

NATURLIGT – UNATURLIGT

Af Ole Ramby.

Hvad der er sundt og rigtigt for mennesker skal til enhver tid kunne ses i lyset hvorsomhelst, nårsomhelst og ved en hvilken som helst metode. Enhver ting, enhver proces skal kunne tåle at føres gennem alle passerede led — tilbage til sit udgangspunkt.

De ideelle næringsmidler (den naturbestemte menneskeføde) kan stå for enhver prøve eller undersøgelse. Lad os f. eks. tage et æble. Æblet tiltaler alle vore sanser og vor mund, *sætter fuld gang i den livsvigtige spytsekretion,* fordøjes hurtigt og let, stimulerer intellektet og alle de vitale livsprocesser *og forlader sluttelig legemet som et fuldt udnyttet, lugtfrit affaldsstof.* Dette sidste gælder i øvrigt for al råkost, hvoraf samtlige smagsstoffer er udsmagt.

Ved den rette naturlige spisemetode kræves der kun små mængder frugt for at tilfredsstille næringsbehovet, da legemets iltning og forbrænding ved en grundig tygge- og smagsproces — som forudsat af *naturen* — bliver særdeles effektiv.

Hvorfor spiser vi forkert føde? Jo! Det naturlige og unaturlige ligger ved siden af hinanden på butiksdisken såvel som på fadene på spisebordet, hvor begge dele virker lige fristende — for de fleste. Hvad andre har tilberedt, »forfinet«, forfalsket, industrialiseret, adskilt (slagtet) o.s.v. bliver sluttelig præsenteret for os i færdig tilstand som et »produkt fra naturen« — duftende, tiltalende, fristende, lækkert! Derfor må vi selv spore tingene tilbage til deres udgangspunkt for at blive klar over, hvad vi egentlig har at gøre med.

Æblet bliver f. eks. købt hos frugt- og grønthandleren, som igen har det fra grossisten eller torvehandleren. Hertil er det bragt pr. transportmiddel til lands, til vands eller ad luftvejen. Vi sikrer os i hvert enkelt af disse og samtlige andre forekommende tilfælde, at ingen uønsket ændring eller påvirkning af æblets naturlige værdier har fundet sted. Sluttelig står vi i frugtavlerens have — ved selve det træ, æblet stammer fra. Her konstaterer vi, at vort æble er fuldt identisk med træets andre modne frugter — æbler, som i enhver henseende tiltaler vore sanser og vort instinkt. De hverken gør modstand eller så meget som protesterer imod vor tilegnelse af dem. Træet protesterer heller ikke. Det fortsætter uforstyrret og harmonisk sin eksistens med samtlige dens funktioner — med fuld sundhed og ydedygtighed i behold — såvel efter vor afplukning som efter sin egen afkastning af frugterne.

Til yderligere anskueliggørelse af metoden skal jeg fremdrage et andet eksempel. Lad os se lidt nærmere på et ligstof som levertran, som ikke i sig selv på nogen måde appellerer til vort ernærings- eller sundhedsinstinkt — nej, tværtimod.

Levertran hænger ikke som indbydende frugter på træernes grene, og den springer ej heller fra kilder i jorden — den kommer ikke af sig selv mennesket i møde under nogen som helst form. Levertran findes derimod inden i et sprællevende dyr, i en af dyrets livsvigtige kirtler — utilgængelig uden drab eller ødelæggelse af dyret. *Dette dyr og dets slægtninge har deres liv kært. De er vagtsomme og flygter lynsnart, såfremt de sanser vor umiddelbare nærhed.* Derfor må vi overrumple eller på forskellig måde bedrage fiskene — bl. a. ved noget så udspekuleret som en med madding kamufleret fiskekrog.

Hvordan forholder det sig mon rent psykologisk med den tankegang, den mentalitet, der dækker sig bag fremstillingen og brugen af slige redskaber?

Mon ikke det ligger under menneskets

værdighed, dets sande, ædle natur, på nogen måde at stille sig lumskt, lurende eller bedragende an over for et andet væsen — for derefter med vold at berøve det livet eller for at anvende det efter forgodtbefindende? *Er det, hvad man forstår ved at være menneske? Er det, hvad man som menneske forstår ved at lytte til naturens tale?*

Ukendskab til loven fritager os ikke for lovens virkninger. Som man sår, således må man høste!

Evnen til efterlevelse af loven, til harmoni med loven, er nedlagt i ethvert normalt skabt menneske i form af sanser og instinkt — og ganske uafhængigt af redskaber, apparater eller andre hjælpemidler. *Kravet om videnskabelig (fysiologisk) og etisk overensstemmelse mister ikke på noget tidspunkt sin gyldighed. Hvad, der er etisk forkasteligt, kan aldrig være biologisk velegnet.*

En sådan ting, et skadeligt næringsmiddel eller et uegnet »helseprodukt«, stiger ikke i kvalitet, gør ikke mindre fortræd, fordi vi er uvidende om dets beskaffenhed eller tror på dets gavn — ej heller på grund af vore medmenneskers udstrakte, vanemæssige brug af det. Ingen nok så kraftig anbefaling, ingen nok så smart reklame, og ej heller vor brug af ske og gaffel kan forhøje dets reelle værdi.

Menneskene lader sig ustandselig narre og vildlede af hinanden — bl. a. når de taler om kød som et næringsmiddel. Der eksisterer nemlig ikke noget selvstændigt eller isoleret naturprodukt, der hedder kød.

Kød er uadskillelige dele af dyriske organismer (dyr eller mennesker). Der findes dyr i naturen, såvel som der findes mennesker, men — kød finder man ikke.

Ingen fysiologisk trang eller naturlig drift og ingen tilstrækkeligt saglige argumenter, men kun uvidenhed (tro, tradition, tilvænning, overtalelse, anbefaling o.s.v.) foranlediger mennesket til at overfalde, dræbe, flå og partere sine fredelige, tillidsfulde medskabninger for at bruge dem som føde — under iagttagelse af de mest omfattende og besværlige, men alligevel utilstrækkelige sikkerhedsforanstaltninger — utilstrækkelige, fordi *Loven* som sagt ikke lader sig omgå ved nogen som helst metode. Den lader sig ikke charmere af os, og den kender ikke til medlidenhed. Den har indtil de mindste detaljer gjort sit arbejde godt, har søgt at hjælpe og vejlede og beskytte os på alle måder — og den kender ikke til samvittighedsnag. Den, der ikke vil høre, må føle — det finder vi retfærdigt — det samme gør *Loven*.

Kære medmenneske! Prøv engang at gå helt hen til en ko! Forekommer den dig lækker og fristende? Ser den for dig ud som et kulinarisk mesterstykke? Virker det stimulerende på din appetit? Finder du ved at iagttage koens hele fremtoning og adfærd dyret velegnet som føde? Ville du finde det naturligt og behageligt, om du selv dag efter dag, år efter år, dyr efter dyr, om og om igen skulle foretage alle de lige nævnte processer såsom aflivning, partering og rensning for blod, indvolde, tarme etc.? Ja, for det måtte du da gøre, hvis der virkelig var tale om din naturbestemte, daglige føde.

Æstetisk frastødende organer eller stoffer vil næppe forekomme i noget væsens biologiske, naturbestemte føde.

Velbehag, fysisk og psykisk, hører uløseligt sammen med indtagelsen af ethvert for mennesket naturligt, velegnet og sundt næringsprodukt — det samme gælder for dyrene. Men: *Sygdom i legemet og dets organer, forårsaget af fejlernæring, vildleder sanserne og kan derved forhindre eller ødelægge individets oplevelse af velbehag (og lyst) ved selv gode, værdifulde næringsmidler.*

Hvis et menneskes handling er rigtig og gavnlig, accepteres den af *naturen*. Hvis et menneskes handling derimod er fejlagtig eller forkastelig, så vil *naturen* protestere under en eller anden form — straks eller

senere. Ved en eller flere sansers samt instinktets konfliktfornemmelse vil man få meddelelse og belæring om sin handlings naturstridighed — stridende imod menneskets sande natur samt imod *naturens almindelige love.*

Fra *naturens side* er fuglenes æg næppe tænkt som værende positivt anvendelige for mennesket. Og det er de færreste frie fugle, der godvilligt giver mennesker adgang til deres æg. Tværtimod søger de ved skrig og diverse »manøvrer« at bortlede fredsforstyrrerens opmærksomhed fra stedet, hvor æggene ligger. Når *naturen* protesterer på denne eller anden måde, så ved det erfarne og tænksomme menneske, at vi gør noget forkert, og at det fører til vort eget fordærv at ville »stampe mod brodden«.

Hverken syn, lugt, smag eller ernæringsinstinktet som helhed tiltrækkes af et æg. Og ægget bliver overordentlig dyrt betalt for de *relativt minimale værdier, det tilfører os,* ved at det samtidig belemrer og udplyndrer organismen — direkte og indirekte — på en måde, der er i stærkeste modstrid med vore sundhedsmæssigt vitale interesser. Ægget er det stærkest forrådnende af vore næringsmidler. Det har stort syreoverskud, hvorved det forringer blodet. Det er stærkt slimdannende og forstoppende og fremmer endvidere åreforkalkningen på grund af blommens kolestorol-indhold og skader i høj grad den seksuelle balance — ikke mindst hos de unge i pubertetsalderen. *Hver enkelt af de her nævnte skadelige egenskaber ved ægget er tilstrækkelig grund til at forkaste det som næringsmiddel.*

I sig selv er det friske æg næsten smagsløst, aktiverer ikke spytsekretionen og fristerikke til en grundig smagsproces — et længere ophold i munden — således som det er tilfældet med al vor naturlige føde — især frugt. Ægget kan udløse øjeblikkelige energier (provokere dem frem), javist — men dette er samtidig legemets fysiske og psykiske reserver, der udplyndres — reserver, der skulle garantere vor fortsatte sundhed. Er læseren af dette klar over, at ægget straks efter sin fremkomst begynder at gennemtrænges af horder af forrådnelsesbakterier, så at det allerede et par dage senere er stærkt inficeret? Derefter går det uhyggeligt stærkt med den fortsatte forrådnelsesproces — efter 3 ugers forløb indeholder et æg, som opbevares i stuetemperatur, omkring 150—220 millioner forrådnelsesbaciller pr. gram (Waerland).

Forrådnelsesbakterier, samt de produkter, hvori de trives, hører ikke hjemme i den menneskelige fordøjelseskanal. Menneskets naturlige tarmflora, gæringsbakterierne m. fl. — bl. a. bacillus bifidus og bacillus acidofilus — fører en ustandselig kamp mod forrådnelsesbakterierne, for at disse ikke skal få held til at installere sig i vor tyktarm og der begynde deres ødelæggelsesværk.

At være menneske er en æstetisk funktion. At være æstetisk, at handle æstetisk — disse to ting er nøje forbundne med hinanden.

At kunne opleve sig selv som noget æstetisk — i alle forhold — det er menneskets bestemmelse fra naturens hånd.

Mon nogen er så naiv at tro, at mennesket kan unddrage sig den bestemmelse (de »mål«), som det helt sunde, naturlovlydige menneske er skabt til at fuldbyrde eller bringe sig i harmoni med?

Mon *naturen* lader sig narre eller overbevise om visse fejl ved sine dispositioner med hensyn til menneskets vilkår?

Hvad har et væsen sit instinkt og sine sanser for — mon ikke for at adlyde dem? Vort legeme er naturens vidunderlige værk, som vi er sat til at administrere således, at alle dets egenskaber og muligheder kan komme til fuld udfoldelse — komme os, beboerne, til gode. Legemet er sjælens bolig — åndens tempel.

Naturens love er af en sådan beskaffen-

AGAR-AGAR...

næringssupplement fra havet - det vegetabilske husblas

Eduard A. Brecht, Tyskland.

Vi ved, at vor jord er blevet fattig især på de såkaldte sporelementer, hvilke den menneskelige organisme ikke kan undvære, hvis den skal forblive frisk. Denne kendsgerning tages i vor tid meget alvorligt af alle ernæringsfysiologer. På den overbefolkede jord vil den snart blive menneskehedens problem nr. 1. Vi må tænke på, at i millioner af år er regnen faldet ned som aqua distillata og har dernæst forladt stedet mættet af mineralstoffer for at søge ud i havet. Hvad menneskene tildeler jorden er lidt i forhold til det, jorden mister. Vore kultur- og næringsplanter ligger under for hurtigt forfald. De mangler noget, som jorden ikke mere er i stand til at give. Følgen er, at vi, trods den gode mad vi får, lider af mangelsygdomme. Det er kendt, at sygdomme, forårsaget på grund af mangel på jod i ernæringen, er mest udbredt i bjergegne, mens de aftager, jo længere man kommer ud mod havet. Mennesket bliver nødt til at hente visse sporelementer tilbage fra havet, det kan ikke længere undgås. Denne udvinding af stoffer, som mangler i jorden, muliggør havplanten Agar-Agar. Agar-Agar er en alge, en plante, der er første trin til vore højere udviklede kulturplanter. Den optager alle de værdifulde mineralstoffer, havet indeholder, og omdanner disse til organisk form, således at vi bliver i stand til at optage dem. Agar-Agar er den eneste plante, der indeholder alle sporelementer (særlig rig på jod).

Vi burde alle tilsætte Agar-Agar til vor næring, således at vore mineralstofhungrende legemer kunne mættes med de manglende sporelementer. Det ville være til stor nytte for vore indre organer, vore kirtler og vort nervesystem. Det ville forhindre mangelsygdomme, hjælpe mod udmattelsestilstande, mod nervøse lidelser og mod hukommelsestab og ville intensivt gavne åndeligt arbejde.

Oversat af r.s.

Agar-Agar kan fås herhjemme på apoteker og i helsekostbutikker. Der vil i det kommende nummer af VEGETARISK FORUM komme mere om Agar-Agar, dens anvendelse, opskrifter og Agar-Agar som kur.

En anden mulighed for organisk mineralstoftilskud fra havet er det norske tangmel VITALIA, som fås i helsebutikkerne.

---

hed, at deres efterlevelse sikrer ethvert menneske et harmonisk forhold til naturen, til naturens stoffer og produkter samt alle dens levende væsner — og dette uden andre hjælpemidler end vort af naturen medgivne værktøj: hovedet, kroppen, lemmerne, instinktet, sanserne.

Ved brug af dette værktøj — og intet andet — vil disse love imødekomme samtlige vore vitale behov. At lade dette ske er derfor *menneskenes primære opgave* — over for sig selv, over for *naturen*, over for *universet*.

Vi må absolut *selv* nøje gennemgå og gennemtænke *alt* ved vor levevis, for at vi kan være sikre på, at ikke de såkaldte »autoriteter« har narret os. For vi tror jo stadigvæk på visse »autoriteter« — tror, at vi har med autoriteter at gøre? *Nej! Vi må selv, hver eneste af os, begynde med NATUREN — og vedvarende holde os til NATUREN. Derved erfarer vi, at NATUREN yder os vor eneste sikre beskyttelse — er vor eneste sande autoritet.*

Den rette mineralmængde i kosten af fundamental betydning

Civilingeniør V. Berthelsen

Det er de rigtige mineraler i den rigtige sammensætning, der mangler i kosten.

Cholestorolskrækken er uberettiget, ligesom de mange andre grunde, man finder på for at forklare, hvorfor man, som det populært kaldes, bliver forkalket, får infiltrationer, gigt og beslægtede lidelser eller grå eller grøn stær.

Forkalkninger er opsamlinger i årer, led, muskler, nyrer eller øjne af uopløselige stofskifteprodukter, ofte urinsyrer, der væsentligst er fremkommet ved nedbrydning af proteiner. Grunden til, at disse opsamles, er, at der i kosten har manglet de nødvendige mineralmængder.

Ved den fuldstændige nedbrydning af proteiner, der til stadighed foregår ved udskiftning af gamle celler med nye, opstår der fri fosforsyre og svovlsyre, der øjeblikkeligt må neutraliseres, da organismen ikke kan tolerere tilstedeværelsen af disse stærke uorganiske syrer. I denne neutraliseringsproces spiller mineralerne en afgørende rolle, ved at der dannes neutrale opløselige salte, der gennem nyrerne fjernes med urinen.

Forsynes man ikke tilstrækkeligt med mineraler i kosten, må organismen hjælpe sig på anden måde for at uskadeliggøre de nævnte uorganiske syrer, hvorfor en del af den tilførte protein nedbrydes til basisk reagerende stoffer, der neutraliserer de uorganiske syrer. Men der dannes herved uopløselige stofskifteprodukter, der ikke kan udskilles gennem nyrerne, og som derfor opsamles rundt omkring.

En dansk biokemiker, dr. phil. Bernhard Spur, har under forskning på amerikanske hospitaler fundet frem til den mineralblanding, man bør have som et kosttilskud, for at de nævnte skader formindskes eller slet ikke finder sted.

Lykkeligvis har det vist sig, at mange af de allerede opsamlede stofskifteprodukter igen kan blive omdannet til opløselige salte, der kan udskilles ved nyrefunktionen, såfremt man daglig sørger for at få det rette kosttilskud af en mineralblanding, der er indregistreret under navnet MINALKA.

I århundreder har folk med rheumatiske lidelser søgt til de berømte kursteder rundt i verden for at søge lindring, og lægerne ved disse kursteder foreskriver ofte, at patienten skal drikke bestemte mængder af disse helsebringende mineralvande.

Det er lykkedes mig at fremskaffe analyser fra omkring 70 af disse mineralkilder, og ved at sammenligne mineralindholdet viste det sig, at mange af mineralerne gik igen, idet der dog var variationer fra land til land.

Et særkende var dog, at drikken ofte indeholdt et yderst kedeligt svovltilskud, hvis lugt var ubehagelig, når man skulle drikke vandet, og en alt for stor dosis kogsalt, der ofte gav mavebesværligheder. Grupperet om enkelte lande fandtes ubehagelige stoffer som strontium, der jo i atomalderen lyder mindre indbydende.

Ved at sammenligne indholdet af MINALKA med middelindholdet af mineraler fra de berømte kilder, viste det sig, at der var mange lighedspunkter. Blot var de ubehagelige stoffer ikke tilstede i MINALKA, der i virkeligheden er et typisk eksempel på, hvordan moderne biokemikere er i stand til at pusle med naturens frembringelser og fremstille noget, der nærmer sig det ideelle kosttilskud, der i høj grad eliminerer skaderne, der hidrører fra det civiliserede samfunds spisevaner.

Det er i virkeligheden ikke noget nyt, idet verdenskendte forskere i ernæringsfysiologi og biokemi i de sidste 50 år har henvist til

mineralernes betydning for at opnå det rette stofskifte; men de enkelte forskeres resultater er blevet glemt, og lægerne har ikke rigtigt fattet, hvilken enorm betydning, der lå i denne grundforskning.

Den danske biokemiker, dr. phil. Bernhard Spur har utvivlsomt bragt en virkelig sensationel mulighed for hjælp til millioner af det civiliserede samfunds indbyggere ved at have samlet den viden, de forskellige forskere havde publiceret.

Ved mangeårigt arbejde på berømte amerikanske hospitaler, hvor han har haft rig lejlighed til at udføre kliniske forsøg med påfølgende kemiske analyser, for derigennem at kunne kontrollere, at de tilsigtede resultater blev opnået, har han fundet den ideelle mineralblanding MINALKA.

Han konstaterede også, at det ikke var tilstedeværelsen af de enkelte mineraler, men også forholdet mellem disse og ikke mindst den kemiske sammensætning, der var af stor betydning.

Ikke alene behøver den nuværende ungdom ikke i nær så høj grad at frygte mange af alderens skavanker, men ikke mindst mener jeg, at det er af allerstørste betydning, at mange af de allerede skadede kan forvente at opnå en væsentlig bedring.

MINALKA må betragtes som et kosttilskud, der forbedrer fordøjelsen og derved forhindrer de skadelige aflejringer, og de, der allerede lider af disse meget almindelige besværligheder, kan ved at bruge en lidt større dosis dels forhindre yderligere skade, dels udbedre tidligere skader.

Man må formode, at erkendelsen af mineralernes nødvendighed for at opnå den bedst mulige tilværelse i de kommende år vil vise sig ved, at fremtidens fødemidler under tilberedningen altid bliver tilført den nødvendige mineralmængde, hvadenten det drejer sig om KAROLINES produkter, brødet eller bøffen.

Her vil landbrugets forskningsinstitutioner have en betydningsfuld opgave, der ved en fornuftig løsning hurtigt kan bringe de danske landbrugsprodukter frem i forreste linie.

Helbredelse ved hjælp af MINALKA er naturligvis en ret langvarig proces, idet allerede aflejrede uopløselige stoffer ved hjælp af dette mineraltilskud skal omdannes til opløselige salte, der lidt efter lidt bliver fjernet med urinen. Man har selvfølgelig ikke mulighed for at bestemme, om det først vil hjælpe på infiltrationerne, blodomløbet, smertende led eller stær. De kliniske forsøg har vist, at resultater i ganske enkelte tilfælde kan opnås ret hurtigt, men oftest tager det fra 6 uger til 12 måneder. Dertil kommer, at en afbrydelse af kuren i visse tilfælde bevirker tilbagefald, der imidlertid hurtigt ophæves ved at gå i gang igen.

Den moderne lægevidenskab har lagt grunden til en vidunderlig udvikling på mange betydende felter, og der er udført et fremragende klinisk forsøgsarbejde på utallige områder, ligesom operationsteknikken er gået frem med stormskridt. Men det er, som om man fra lægernes side har stået fremmed over for biokemikernes arbejde og ikke rigtigt fattet, at man for at komme videre måtte erkende, at man burde søge hjælp fra biokemikernes side, når det gælder så vanskelige spørgsmål som stofskiftets funktioner og dermed følgende hyppige lidelser.

Lægernes uddannelse har jo i mange år været baseret på, at alt om sygdomme og disses oprindelse udelukkende beherskedes af lægerne, samt at alle andre i den henseende var analfabeter.

Naturvidenskabsmænd og ingeniører er nået et langt skridt videre, idet man forlængst har erkendt, at et samarbejde til mange sider er forudsætningen for, at man når længst muligt til bunds i problemerne.

Kendsgerningen, at en biokemikers klare påvisning af mineralstofskiftets uhyre betydning for det civiliserede samfund, må vel

lidt efter lidt komme til at påvirke lægernes tilbageholdende stillingtagen til andres værdi for forskningen.

Mange grundlæggende ideer til fremme af de store tekniske fremskridt stammer fra enkeltpersoners ofte vagt formulerede tanker. Disse mennesker tilhørte sjældnere specialisternes rækker, men stod lidt udenfor og var derfor ikke tankemæssigt bundet af forudfattede meninger, men kunne frit boltre sig inden for den rige fantasiverden, som disse enere rådede over.

I den forbindelse kan man betragte lægerne som højtuddannede specialister, der tankemæssigt er bundet inden for lægevidenskabens område, og som bør erkende, at udviklingen kræver, at man lytter til andres ideer og prøver at arbejde videre på dette grundlag. De bør erkende, at ernæringsfysiologien er løbet fra lægevidenskabens ensidige kliniske betragtninger og ikke mindst hæfte opmærksomheden mere på et kendskab til de biokemiske processer.

Den kendsgerning, at der i lægernes konsultationsværelser sidder tusinder af lidende mennesker, der tigger om hjælp imod så hyppige lidelser som natlige kramper, muskelgigt i mange variationer, smertefuld gang og hævede, smertende led, og lægerne faktisk ikke har ret mange andre midler at henvise til end piller og indsprøjtninger, der efter de flestes udsagn, kun var en kortvarig hjælp, bør være et alvorligt memento om, at lægerne med kyshånd bør gribe efter den hjælp, som den biokemiske forskning stiller til rådighed. Ikke mindst fordi denne hjælp ikke bevirker nogen tilvænning, men mulighed for lindring for de tusinder, der tigger om hjælp.

Det er selvfølgelig en begivenhed at kunne flytte et hjerte, men mon det ikke er af større værdi, hvis man bidrog til, at mindst en halv million danskere og utallige millioner i den civiliserede verden opnåede en bedre og mindre smertefuld tilværelse.

Ved regelmæssig brug af MINALKA er det bl. a. lykkedes at helbrede leddegigt, infiltrationer, åreforkalkning, astma, grå og grøn stær, nyresygdomme og skinnebenssår.

Der vil i næste nr. komme en mere videnskabelig redegørelse om mineralstofskiftets ernæringsmæssige betydning, skrevet af dr. phil. Bernhard Spur.

VIDUNDER - MINERAL - BLANDINGEN

MINALKA

giver et tilskud af de nødvendige mineraler, som ofte er for dårligt repræsenteret i det civiliserede menneskes daglige kost.

En portion til 3 måneder koster kr. 19,- frit leveret.
En portion til 6 måneder koster kr. 36,- frit leveret.

Catskinplast, der roses af tusinder, arbejder særdeles godt sammen med MINALKA.

Til enkeltseng 85 cm×2 m kr. 28,-.
Til dobbeltseng 150 cm×2 m kr. 45,-.

Catskinplast er langt kraftigere end det gamle katteskind, og så fylder det hele sengen og lægges lige under lagenet.

Hvis Deres købmand endnu ikke fører MINALKA, kan De få det sendt fra:

civilingeniør

V. BERTELSEN

Lundely 14, Hellerup - Telf. (0143) HE 3378

Julelækkerier

med bedre samvittighed

VED GRETHE SCHMIDT

De fleste af os vil i den kommende juletid få alt for mange usunde lækkerier. Men det er jo kun jul én gang om året, og traditionen tro vil vi gerne hygge os sammen med familien med noget, der smager godt. Hvorfor ikke i så vid udstrækning som muligt erstatte sukker med dadler eller honning, som begge er rene naturprodukter. Bager vi, er det bedst at bruge bio-dynamisk mel, heri kan også iblandes *lidt* af det meget proteinholdige soyamel.

Frugtgrøden sødes så vidt muligt med honning. Her bliver især abrikosgrøden meget velsmagende, og man har en sund dessert.

Dadlerne kan vi selv male, eller de kan købes som pasta. Dadlerne indeholder naturligt druesukker og optages hurtigt af blodet og giver os derved energi. Næringsværdien er høj. Druesukkerindholdet er 37,5 procent.

Sammenligner vi med sukker indeholder dadelpasta per 100 g 68 mg kalcium (sukker 2 mg), fosfor 64 mg (sukker 0 mg), tiamin 0,07 mg (sukker 0 mg), riboflavin 0,10 mg (sukker 0 mg), niacin 2,0 mg (sukker 0 mg).

100 g dadler indeholder 297 kalorier, sukker 410 kalorier.

Med lidt fantasi kan man selv komponere videre på følgende opskrifter:

FIGEN-DADELSTÆNGER

250 g abrikoser, 2 dl dadelmasse, 150 g nøddekærner.

Skold og mal abrikoserne, som ältes sammen med dadelmassen. Rul massen ud i ca. 10 cm lange stænger, som rulles i de hakkede nøddekærner.

»MARCIPANMASSE«

200 g dadelmasse, 200 g malede mandler, nøddekærner.

Dadelmasse plus fintmalede mandler ältes. Rulles i kugler, som trilles i hakkede nøddekærner.

DADELBRØD m. rosiner og mandler

1/2 kg biomel, 125 g dadelmasse, 125 g margarine eller planteolie, 50 g hakkede mandler, 1 kop mælk, 50 g gær, 50 g mælkesukker, 250 g rosiner.

I melet smuldres gæren, den lunkne mælk tilsættes, dernæst de øvrige ingredienser. Dejen stilles til hævning. Brødet bages i middelvarme i ca. ¾ time.

BRUNE KAGER

500 g margarine, 200 g mørk farin, 300 g dadelmasse, 280 g sirup, 4 tsk. nelliker, 10 tsk. kanel, hakket pommeransskal, sukat, 150 g hakkede mandler, 4 strøgne tesk. potaske, 1 kg bio-mel.

Margarinen smeltes i en gryde med farin, dadler, sirup plus krydderierne, pommeransskal og sukat. Når alt er smeltet, tages gryden af ilden og svales af. Derefter tilsættes mandlerne, melet og potasken, der er rørt ud i lidt kogende vand. Dejen ältes, trilles til pølser, der lægges i køleskabet. Man kan nu tage én pølse ad gangen, som man har tid og lyst, og skære den i tynde skiver, som bages ved svag varme.

— — —

Skal De have traditionel julemiddag, så husk kun at bruge *naturris* til risengrøden. Familien får derved sund mad, og det smager meget bedre end de værdiløse hvide ris.

Julestegen kan f. eks. være nøddesteg, linsesteg eller champignonsteg. Server rødkålen rå, revet med lidt koldpresset olie. Evt. kan revne æbler og lidt appelsinsaft tilsættes.

Det er intet problem at servere en både festlig og velsmagende vegetarisk julemiddag, som kødspisere også vil kunne nyde.

IVU's 19. verdenskongres i Indien

ved NIELS NIELSEN

(Fortsat fra foregående nummer)

I kongresbyerne var der arrangeret stilfulde madudstillinger med meget talende betjening. Men de grønsager, der fremvistes, var i sammenligning med vor forenings udstillinger, f. eks. i Østifternes Haveselskab så elendige af udseende, at man var tilbøjelig til at give den amerikanske delegerede Scott Nearing ret, når han hævdede, at det var håbløst at agitere for vegetarisme i Indien, før man fik lært folk at dyrke grønsager.

I de lukkede møder med ca. 90 delegerede fra 19 lande blev præsidenten og vicepræsidenterne genvalgt, og der blev valgt en ny bestyrelse blandt de tilstedeværende englændere (de har jo lettest ved at møde til bestyrelsesmøder). Det blev overladt Israel at arrangere næste kongres i Jerusalem i november 1969. Der var 14 deltagere fra Israel, meget ivrige for at arrangere næste kongres, uden at skræmmes af landets krigstilstand.

Forskellige resolutionsforslag fremsat af inderne blev trukket tilbage efter henstilling fra de »hvide«. Vi mente som udlændinge ikke at kunne blande os i indiske politiske stridsspørgsmål om f. eks. totalforbud mod slagtning af køer (indført i flere delstater) og ophævelse af den påbudte iblanding af fåretalg i spisefedt (for at skaffe mere planteolie til eksport).

I Delhi kom pund-devalueringen som et chok for os, der havde rejsechecks i pund. Især da det samtidig viste sig, at der på grund af oprør i Calcutta ikke var flyveforbindelse, så vi ikke fik brug for de billetter og de hotelværelsere, vi havde betalt for, men skulle ud af hotellerne i Delhi.

Kongreskomiteen trådte imidlertid til og skaffede os gratis rejse til Jaipur, en by med mange seværdigheder, og ophold på et herberge dér under indiske forhold. På busturen til Jaipur fik vi set bondelandet, hvad man ikke gjorde fra jetflyene i 8.000 meters højde og heller ikke fra luksustogene mellem Delhi og Agra. Busturen tog en halv dag, for det var ingen let sag at komme forbi elefanter med mægtig oppakning eller store flokke af geder og får på vej til slagterierne. Vi gjorde ophold i flere landsbyer med huse af soltørret ler og sivtag, som oftest med ét rum fælles for folk og kvæg. Masser af nydelige, men snavsede børn, let »påklædte«. Kameler trak træplovene, okser vandhjulene. Alle steder solgtes umodne kokosnødder for mælkens skyld. Men det er vanskeligt at drikke af et hul i en kokosnød, og i byerne fik man da også et sugerør til hjælp.

Fra Madras var vi på langtur til nogle store templer hugget ud af én sten, og andre halvt opslugt af havet. Der var en herlig bred og ren sandstrand og rent, salt og varmt vand med mægtige bølger. Englænderinderne var mindre sippede, end da jeg boede i England for 60 år siden, og vi var i vandet en times tid. På stranden forsøgte fiskerbørn at sælge os muslingeskaller, men vi fik dem til at synge og danse for os. Det gjorde de med liv og lyst, indtil en mor (25 år) til 7 af dem jagede dem på arbejde (tiggeri). Foruden vegetarerne var der på stranden kun en stor russisk gruppe — en husmoderforening fra Moskva på rundtur i Sydindien. Man lovede mig masser af vegetarmad, hvis jeg igen kom til Rusland.

På hjemturen plukkede jeg modne, men små riskorn i de specielle inddæmninger. I Carolina i USA høster man 25 gange så meget pr. arealenhed, fortalte man på en stor landbrugsskole, vi lidt efter besøgte på

(Fortsættes side 15).

Fødder og fodtøj

Foredrag holdt i VEGETARISK INFORMATION af skohandler Lennart Hallgren.

Skal man gennemføre en sund levevis, er det naturligvis af afgørende betydning, at man spiser sundt og vegetarisk, men desuden er det af den største betydning, at man sørger for at få motion for at holde legemet i vigør og træning, samt at man i det daglige anvender en hensigtsmæssig beklædning, herunder fodformede sko, og det er dette sidste, vi skal tale om.

Alle er vi på den ene eller anden måde under påvirkning af tidens strømninger, traditioner og moder. Der sker en stadig udvikling, og oftest bliver man revet med uden at mærke det. Man tilpasser sig samfundet og omgivelserne, men det er ikke altid, det er det bedste for en selv.

Modens magt er i dag en enorm faktor. Moden dikterer, hvordan vor påklædning skal se ud uden synderlig hensyntagen til, om den er hensigtsmæssig og praktisk eller ej.

Daglig ser vi i vor forretning og i vor fodplejeklinik eksempler på, at mennesker nærmest har invalideret sig selv ved at følge skomoden, således at de nu knap kan gå. Hvert skridt smerter, for de har fået knyster, overlagte tæer, ligtorne og platfødder.

Civilisationen har medført, at det i dag er blevet ganske unormalt at have normale fødder. Nogle tal fra en undersøgelse, dr. Sigg i Schweiz har foretaget viser, at 98 pct. af alle undersøgte kvinder og 60 pct. af undersøgte mænd havde syge fødder!

Er det da skoene, som er skyld i alle disse ulykker? JA!!! Der er ingen tvivl om, at fødernes deformerede form og svækkede funktionsevne skyldes fodtøjet. Det bevises bl. a. ved, at de folkeslag under andre breddegrader, som ikke bruger fodtøj, praktisk taget ikke kender til fodlidelser af nogen art.

Vore skæve tæer er altså ikke et racesærpræg, men er udelukkende erhvervet på grund af fodtøjets form. Det vil altså igen sige, at vi og vore børn har mulighed for at bevare fodens fine funktion og form, hvis blot vi går med fodtøj, som har fodens naturlige form.

Fødderne er fundamentet, hvorpå legemet hviler. Det er ved hjælp af fødderne, De skal transportere Dem selv fra sted til sted, og det er et overordentligt krævende arbejde.

Vi er alle skabt med smukke lige tæer. Bemærk tæerne på en lille barnefod. De går alle lige frem, mellem stortåen og de øvrige tæer er der et mellemrum. Fik barnet lov til at gå barbenet gennem hele livet, således som de indfødte naturmennesker, ville foden bevare dette udseende. Vi har jo desværre ikke disse naturbetingelser i det moderne samfund. Vi må bl. a. beskytte fødderne mod snavs, sten, kulde o.s.v., men vi skal passe på ikke at lade os diktere af moden. Det ene år siger Paris, at det skal være på den ene måde, og det andet år siger de, at det skal være på en anden måde. Nej, moden har sjældent noget med fornuft at gøre. Derfor skal vi tænke os gevaldigt om og ikke bare følge tilfældige strømninger, men prøve på at forstå, hvad der er praktisk og funktionelt rigtigt. Pas også på, at strømperne er store nok, specielt crepe nylon strømper har en vældig magt til at snære tæerne sammen.

Ser vi på fodens anatomi, ser vi, at tæernes knogler ligger i lige forlængelse af mellemfodsknoglerne. Fodens bageste støttepunkt er hælen. Forreste støttepunkt er stortåen med dens grundled, derudover hviler foden på sin ydre rand. Ser vi på det våde aftryk af en fod, og regner vi ikke tæerne med,

danner aftrykket nærmest en halvbue. Over denne halvcirkel er foden formet som en fjedrende hvælving. Der er både en længdegående bue og en tværgående, sat sammen som genialt ingeniørværk. Når man står med samlede fødder, danner buerne tilsammen



Her er plads til alle tæerne, og skoene fås i mange fikse modeller.

ligesom en omvendt skål under fødderne. Hver fod støtter på en halvcirkel — 2 fødder giver en helcirkel.

Ovenpå denne fjedrende skål hviler hele legemets vægt, og der er flere faktorer, som gør sig gældende for at sikre buerne, så at de nok skal kunne give efter, men ikke synke sammen under presset. For det første er fodens knogler kileformede, det system kender vi fra brobygning, hvor broen kan bære en meget stor vægt, når den er sat sammen af kileformede sten. Begge broens ender er blokerede, for de må ikke kunne give sig; men fodens ender er forskydelige, og derfor er de kileformede knogler alene ikke nok til at fastholde buen.

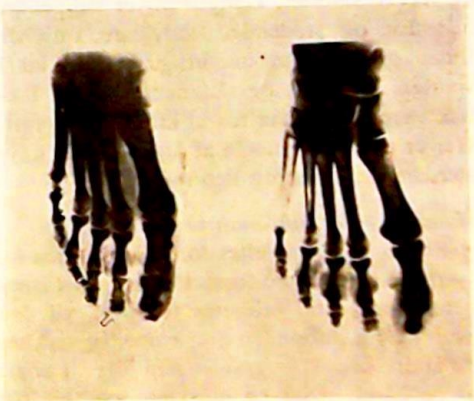
Knoglerne er forbundet med stærke bånd på kryds og tværs, men disse bånd kan give sig, og de vil blive forlænget, hvis de udsættes for et stadigt pres. Hverken den kileformede opbygning eller forstærkningen med båndene er sikkerhed nok for hvælvingens bevarelse. Buen skal kunne fjedre, men bare ikke blive trådt flad efterhånden. Det, som er den endelige sikring af buerne, er muskulaturen.

Musklerne har den evne, at de kan trække sig sammen efter at have været forlænget.

Stortåens nedadbøjer er den muskel, vi bruger, hver gang vi sætter af. Det er en meget vigtig muskel og sene, fordi den er meget stærk og er en væsentlig faktor for opretholdelsen af svangbuen og fodens holdning.

Storetåens nedadbøjer ligger på ydersiden af benet og går med sin sene ned under ankelknoen og løber under foden frem til storetåens yderste led. Heraf vil vi kunne forstå, hvorfor det er så vigtigt, at storetåen sidder, hvor den skal. For er den trykket skæv, mister denne muskel sin evne til at give et kraftigt afsæt under gang og til at kunne holde svangbuen oppe, så den ikke synker ned til platfod.

En anden meget vigtig muskel, vi skal kende, er den, der sidder på indersiden af foden og har fat på siden af storetåen og på siden af hælbenet. Den hedder storetåens udadfører og har til opgave, som navnet siger, at føre storetåen ud til siden — bort fra de andre tæer. Det lyder ikke af meget, men er



Til venstre ses hvor meget en almindelig sko har trykket tæerne i en helt unaturlig stilling.

ikke desto mindre af allerstørste betydning, fordi denne muskel danner hele den indre fodrand og altså har en stor del af ansvaret for svangen og for at forhindre, at svangen synker sammen.

Har man højhælede sko på, kan man ikke beholde sin sædvanlige ranke holdning, og legemet vil derfor søge at kompensere.

Resultatet vil tydeligt kunne ses. Knæene stikkes frem. Bækkenpartiet kippes, og det medfører forstærket svejning i lænden, som igen sørger for en rundere ryg i den øverste del — og så er man også nødt til at lave et knæk i nakken for at få ansigtet rettet rigtigt fremad.

At alt dette har indflydelse på de indre organers placering og funktion, siger sig selv. Jo, — de høje hæle må man betale dyrere, end man tror!

Hælbenet er stort og kraftigt og skabt til at bære ca. to trediedele af vægten. Mellemfodsknoglerne er derimod meget mere spinkle, og de skal ikke bære mere end ca. en trediedel. I sko med lav hæl opnås en næsten naturlig vægtfordeling.

I den højhælede sko bliver vægtfordelingen derimod omvendt. Der skal mellemfodsknoglerne bære ca. to trediedele af vægten og hælbenet kun en trediedel. Denne unaturlige belastning medfører tit nedsunket forfod og stærke smerter. Gangen bliver trippende, uelastisk og stødende. Endvidere rutscher foden grundet sin unaturlige stilling ud i spidsen af skoen, og sådanne sko skal faktisk være for snævre for at kunne sidde fast. Her er altså også nogle af årsagerne til knyster, hammertæer og ligtorne.

Hvad sker der, når man får en knyst?

Foden har givet efter for skoenes pres — — den er blevet sko-formet! Når en fod igennem længere tid udsættes for tryk, vil den ændre form. Storetåen drejer over og trykker de andre tæer skæve; men samtidig vil nogle af de bånd, sener og muskler, som hjælper til med at opretholde fodens buer, slappes og mere eller mindre sættes ud af funktion. Derved glider mellemfoden fra hinanden, og de mellemste mellemfodsknogler synker ned.

Nu opstår der tryk fra skoen på hovedet af storetåens mellemfodsknogle, som vil smerte meget, og på grund af den stærke irritation af stedet vil der måske komme en slimsæk til beskyttelse, og der vil samles knoglevæv på mellemfodsknoglens ledhovede. Derved vokser knysten, og skoen kommer blot til at klemme endnu mere.

Når De skal ud og købe sko, og De vil være sikker på at få sko, der er store nok og brede nok, vil jeg opfordre Dem til at tegne et fodomrids, mens De står op. Derefter klipper De fodomridset ud og lægger det inden i den sko, som De i skoforretningen har udset Dem.

De skal sørge for, at skoen er noget længere end foden, og at ingen af tæerne bliver trykket.

Vælg en snøresko til daglig brug, som går godt op om vristen. Derved holdes foden godt på plads, og foden forhindres i at rutsche frem.

Grunden til, at skoen skal være længere end foden, er, at foden glider frem i skoen under afviklingen, og det skal der være plads til.

Under udøvelsen af gymnastik og idræt bør De så vidt muligt være barbenet. Derved får tæerne og alle fodens muskler bedre lov til at arbejde. Hvis ikke det kan lade sig gøre at løbe barbenet f. eks. af hygiejniske grunde, bør De bruge fodformede gymnastiksko eller plastsokker.

Det forholder sig således med muskler, at hvis vi ikke bruger dem, svinder de hen og går til grunde. Bruger vi dem forkert, skader vi dem. Men bruger vi dem hensigtsmæssigt og stiller stigende krav til dem, bliver de mere ydedygtige. Det er det, man forstår ved optræning, og det vil jeg også opfordre Dem til at gøre. Træn Deres fodmuskler op ved f. eks. at forsøge at gribe noget, som ligger

IVU's 19. verdenskongres . . .

(Fortsat fra side 11).

invitation. Man havde opnået fine resultater ved brug af kunstgødning og bedre frøsorter. Kogødningen bruges jo (også i byerne) i tørret tilstand som brændsel.

☆

Man gjorde stor stads af os delegerede. Vi blev modtaget af Indiens præsident Husain (som spurgte mig, om der var lige så mange cykler i København nu, som da han var der for 30 år siden). Delhis borgmester modtog os i »det røde fort« (de røde løbere var lagt ud), hvor før den engelske guvernør boede, og hvor vi om aftenen på bænke i det store, helt mørke anlæg fik et gribende billede af Indiens historie ved deklamation i kraftige højttalere og opvisninger i stærkt oplyste bygninger. Vi var til modtagelse med servering hos diverse borgmestre og guvernører, og vi vil altid mindes besøget ved Gandhis gravmæle og køreturen på højderne ved Bombay (Bom's bugt), hvor byens mange lys spejlede sig i vandet og bekræftede dens tilnavn: »Dronningens halsbånd«.

Man havde arrangeret koncerter af Indiens bedste kræfter og ligeledes opvisning af berømte dansere og af yogier. Ved henvendelse til en biografdirektør fik jeg for mig og et par andre gratis de fineste pladser til en kulturfilm (om landsbyliv), meget oplysende og ikke så støjende som koncert og danseopvisning.

Delhi og Madras har 4 mill. indbyggere, Bombay over 5. Jeg vil altid huske storbyens travle liv, de mange svært belæssede kærrer trukket af okser, kameler eller æsler, men oftest af mennesker, og de mange køer, der gik frit omkring. De traskede efter sporvognene, åd alt papir i skraldebøtterne, snusede blot til de salatblade, jeg havde gemt til dem i en papirserviet ved middagen, men åd med begærlighed servietten. Jeg vil huske de mange venlige mennesker, jeg traf overalt, ikke blot i vegetarkredse. Aldrig mærkede man uvilje imod de »hvide«.

Kongressens afskedsmiddag fandt sted på et badehotel uden for Bombay. Man sad under kokospalmer ved en balustrade ud mod havet, i måneskin og mild natteluft. Kl. 24 blev vi kørt til flyvepladsen, og kl. 7 måtte vi ud i Prag under benzinpåfyldningen — i en forrygende snestorm. I Paris var der 6 graders frost, og alt dækket af sne. Efter mange timers venten, mens landingspladserne i London blev ryddet, kom vi af sted, og jeg kom hjem uden en eneste gang at have åbnet min kuffert, der var propfuld af gaver modtaget i Indien, et helt bibliotek.

☆

Jeg har haft fast bopæl i 6 lande og været som turist i 14 andre, men intet sted har jeg mødt en gæstfrihed og hjælpsomhed som i Indien. Hvis det skyldes, at jeg bar kongressens kønne emblem på jakkeopslaget, så priser jeg mig lykkelig, at jeg fik lejlighed til at bære det.

---

på gulvet, en blyant eller lign. og lær at sprede storetåen fra de andre tæer. En muskel, som De også bør gøre meget ud af, er storetåens udadfører. Det var den, som ligger på indersiden af foden og danner den indvendige fodrand.

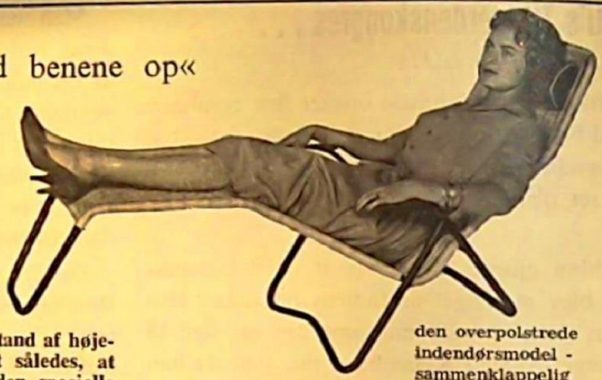
Jeg håber, at De nu forstår, hvorfor De for Deres egen skyld bør behandle Deres fødder med omtanke og kun gå med lavhælede, fodformede sko til daglig. Skulle De ved brug af forkert fodtøj have fået krumme og skæve tæer, kan De i de fleste tilfælde ved målbevidst træning og ved brug af fornuftige sko få fejlen rettet betydeligt.

Vi må lære at forstå, at en sund og smuk skikkelse ikke standser ved anklerne, men også omfatter fødderne.

RELAX »med benene op«

den ideelle hvilestol

Alt for mange mennesker går rundt med smerter og spænding i ryg og arme eller med »uro« i benene, der forhindrer dem i at falde i søvn, og grunden er simpelthen, at de allerfleste af os indtager forkerte stillinger, både når vi sidder og når vi ligger ned.



Hvilestolen RELAX er — med bistand af højeste lægeautoriteter — konstrueret således, at man »med benene op« og med den specielle støtte for lænden, så at sige øjeblikkelig opnår den fuldkomne afspænding, der er så betydningsfuld for helbred og velvære.

den overpolstrede indendørsmodel - sammenklappelig og med speciel støtte for lænden.

ERNST LEMVIGH-MÜLLER & CO.

Etabl. 1893 — specialister i afslapningsstole

Kvæsthusgade 1 - hj. af Nyhavn - Telf. (01) 14 33 50

Nedenstående er et brev fra en læge i Jylland:
»Vil De være så venlig snarest at sende endnu to stk. Relaxstole til os; jeg er nu på det nærmeste opslidt af at løbe omkap med resten af familien for at tilkæmpe mig en plads i den stol, som jeg ærlig talt har bestilt til mig selv. — Den er nøjagtig så dejlig og hensigtsmæssig som annonceret, og jeg ser derfor ingen anden udvej end at bestille foreløbig to til resten af familien. — Altså send venligst samme model (indendørs, samme gode stof og samme farve)«.

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 tørret 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 hvidløgånde 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.

HVIDLØGTABLETTER »BÜRGER«

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.

PO-HO OLIE

den originale fra Sanitäts-Werk siden 1882, i hvide flasker a 12 ml med ægte koncentrat af rene aromatiske oliер.

SOLSIKKEOLIE »FAUSER«

Naturren koldpresset olie, som ikke er raffineret eller tilsat stoffer af nogen art. Stort indhold af linolsyre og vitamin E.

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.

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

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

USPRØJTET FRUGT!

Æbler: Cox Orange, Ingrid Marie, Laxton, Belle de Boskop, Pigeon m. fl.
Pærer: Eyewood, Noveau Poiteau.
N.B.: Leveres nu i papembl.

IVAR FOGED
»Staus Møllegård«
5993 Landet Tåsinge - Tlf. (09) 54 11 15

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).

URTEKUR,
THEER

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

HYBEN DADEL ABRIKOS ROSIN FIGEN SVESKE

Blandet FRUGT

Castus SYDFRUGTERNE
i pålægsplader
- et vegetabilsk helsekostprodukt -
- fremstillet af ren frugt -

UDEN KEMIKALIER - UDEN SUKKER - UDEN KOGNING
netto 135 GR.

Blandet FRUGT

SVESKE FIGEN ROSIN ABRIKOS DADEL HYBEN

Opskrifter og gode råd

om TVP (textured vegetable protein) et rent vegetabilsk produkt fra ARCHER DANIELS MIDLAND CO., USA

Kogning: Husk at TVP ikke skal koges mør. Varen er fuldt færdigbehandlet fra fabrikken. Den korte kogning skal kun tjene til at forkorte opblødningstiden. Lad den *småkoge* under låg i 5 minutter, tag gryden af ilden og lad den stå under låg i yderligere 10 minutter.

En skånsommere metode er at hælde kogende vand over og lade varen stå under låg i en halv time.

Stegning: For hård stegning ødelægger TVP. Steg den kun let i lidt fedtstof, evt. tilsat krydderi.

Panering: TVP egner sig glimrende til panering. Prøv f. eks. at rulle de opblødte stykker TVP med svinekødssmag i en blanding af mel, rasp og karry og steg dem i lidt fedtstof. Server f. eks. kartofler og en hvid sovs hertil.

Hakning: Den nemmeste måde at hakke mindre portioner TVP på er ved at lade den gå gennem en persillekværn.

TVP kødbetegnelserne. Til TVP er udelukkende anvendt smagsstoffer af vegetabilsk oprindelse. Kødsmagen er tilstræbt for at tilgodese kødspisernes smagsvaner, men en vare som TVP med svinekødssmag kalder man i fagkredse for en »all-purpose TVP«, d.v.s. et planteprotein, der kan anvendes til stort set alle formål, idet det kun er krydret let med traditionelle krydderier.

Følgende opskrifter er beregnet til 4 personer. Husk, at den mængde TVP, der er angivet i recepterne, skal opblødes før brugen på sædvanlig måde.

TVP-STUVNING TIL TARTELETTER

80 g tør TVP med skinkesmag
1 dåse asparges
mælk
ca. 50 g smør
1½ spsk. mel
salt, peber
en halv pakke dybfrosne ærter.

Smørret smeltes i en gryde, melet kommes i og røres med smørret til en jævn masse, derefter tilsættes aspargesvandet og mælk efter ønske (det afhænger af, hvor tyk man vil have stuvningen). Smag til med salt og peber. Nu tilsættes den opblødte TVP-skinkesmag, asparges og ærter, og det hele koges igennem og er klar til brug.

NB: Kan også spises som middagsret med kogte kartofler og evt. rødbeder.

SELLERIHACHIS MED TVP

1 stor selleri
2 løg
110 g tør TVP oksekødsmag el. svinekødsmag
salt
kulør
200 g margarine.

Løg skæres eller rives i små stykker og svitses på panden i margarine. Vand og salt hældes ved, og den opblødte TVP hakkes og kommes i sammen med den revne selleri. Det koges under låg i ca. 15 minutter. Jævnes og tilsættes kulør.

Serveres med brunede kartofler og halverede, hårdkogte æg.

TVP-KREBINETTER

100 g TVP svinekødsmag og 100 g TVP skinkesmag opblødes på sædvanlig måde og bliver til ialt ca. 600 g beregnet som færdigvare.

Dette køres gennem kødhakkemaskinen to gange sammen med et løg.

Man tilsætter nu salt og peber samt et stort eller to små æg og rører blandingen sammen. Derefter formes massen til krebinetter, som vendes i rasp, før de steges på panden.

TVP PÅLÆGSSALAT

50 g TVP skinkesmag opblødes på sædvanlig måde, hvorefter den findeles med persillehakker eller lignende.

Derefter tilsættes et lille hakket løg og mayonnaise efter behag.

TVP GRATIN

350 g kogte, mosede kartofler (ca. 4 stk.)
100 g smør eller margarine
¾ dl fløde eller mælk
1 løg
3 æg
salt
½ tsk. reven muskatnød
100 g tør TVP skinkesmag.

De mosede kartofler, der gerne må være varme, blandes med det fint revne løg, de 100 g smør eller margarine, fløde og æggeblommerne og den opblødte TVP. Smages til med salt, og tilsidst tilsættes de stiftpiskede æggehvider. Det hældes i et velsmurt gratinfad, der er strøet med rasp. Margarine- eller smørklatter kommes ovenpå, og det bages i ca. 40 min. ved 225 grader.

FORENINGS-NYT

Turen til Råstrup Kursted

Turen til Råstrup Kursted den 31. august blev en strålende oplevelse for de 25 deltagere fra København og 7 fra provinsen.

Kurstedet er velholdt, omgivelserne er meget smukke, og værtsfolkene er uhyre flinke. Man finder, at alt det, som står i VF nr. 3—4 om Råstrup virkelig passer, — den ny smukke swimming-pool giver et ekstra plus. Vi var på et par dejlige bilture bl. a. til Hans Foged på Tåsinge, hvor vi fik herlige smagsprøver på årets frugthøst. Vi var så heldige at have solskin både ude og inde.

Sæsonens første møde i ROMA den 10. september

havde samlet 106 gæster. Johannes Dragsdahl skulle have talt, men måtte desværre sende afbud kort forinden, da han netop havde tiltrådt en forstanderstilling på Ryslinge Højskole. Julia Vøldan demonstrerede den lille daglige »råkostdosis« på 10 forskellige måder.

Som morgenmåltid foreslås: 1) 1—2½ dl gulerodssaft, 2) rå revne grønsager med olie, rosiner og nødder eller ostemad, 3) rå frugt med nødder eller ost, 4) Axel O. Hansens morgenret til diæt II: 7 slags rå revne grønsager plus 1 rå æggeblomme plus 2 teskef. honning plus 1 glas sødmælk.

Til frokost foreslås: 5) rå grønsager naturel som tilskud til madpakke, 6) råkostsmørrebrød plus 1 glas mælk, 7) råkostbakke fra reformbutik eller råsalat medbragt i et glas.

Som middagsret foreslås: 8) »Stor råkost« som den serveres i ROMA og VITA, 9) »Waerlandsplatte«, 10) rå grønsager naturel med rå, kogte eller bagte kartofler eller også en linse- eller bønneret.

J. V. fik megen varm tak for sine forslag til retter og en masse forespørgsler fra gæsterne.

Efter tepausen viste Poul Olesen en skøn film og farvebilleder fra det storslåede Grønland, hvor han har opholdt sig en årrække.

Til den fortsatte

generalforsamling

den 24. september i ROMA var ca. 60 medlemmer mødt frem, hvilket Julia Vøldan efter velkomsten takkede for.

Til dirigent valgtes Aage Hvolby, som varetog dette hverv til alles tilfredshed.

Formanden N. L. Henriksen aflagde regnskab for »Michael Larsens vegetariske Børnehjælpsfond«, og fru Mosegård, der nu ønskede at træde ud af denne bestyrelse efter 26 års arbejde i fondet, berettede om arbejdet bl. a. sammen med dr. Ottosen. Man har i de sidste år sendt penge til de spedalske børn.

Beretning og regnskab godkendtes, og ved den skriftlige afstemning valgtes N. L. Henriksen, fru E. Pille, Poul Olesen og som suppleant frk. Carstensen. Til revisorer valgtes fru I. Jørgensen og Svensson.

3) Poul Olesen redegjorde for det udførte arbejde vedr. »Hjem for ældre danske vegetarer«, men da fondatsen endnu ikke er i orden, tog man beretningen til efterretning og godkendte det foreslåede arbejdsudvalg.

4) Ang. foreningens navn og ændring af vedtægterne foreslog dirigenten, at der nedsattes et udvalg til udarbejdelse af disse.

Til dette udvalg valgtes Axel Hansen, Harry Hansen og Poul Olesen. Efter formandens korte redegørelse for fremtidsudsigterne afsluttede dirigenten med tak for ro og orden.

Oktobermødet i ROMA

tirsdag den 1. oktober

70 interesserede mødte op til foreningens møde i Roma. Efter en hjertelig velkomst fortalte Julia Vøldan om det sunde brød, som giver kræfter og mineralstoffer, og at man burde bestræbe sig på at skaffe så sundt brød, som det efter omstændighederne er muligt. Vi blev mindet om hyggen og duften af hjemmebag, og fru Vøldan samt vegetarvenner fra nær og fjern havde sendt os ikke blot deres bedste opskrifter, men nybagt brød og kager.

Fra Norge kom frk. Waade med en spand hjemmesyltede blåbær og tyttebær. Bærrene var blot rørt uden tilsætning af sukker eller konserveringsmiddel. Fru Signe Sandmand fik ordet og gav os et par gennemprøvede glutenfri opskrifter for personer med allergi for kornæggehvide. Dernæst hørte vi om dr. John Olesens muskelpumpemassage og fik demonstreret øvelser til ophjælpning af kredsløbet. Når vi står for meget og spiser for rigeligt, bliver presset på blodårerne til benene for stort, fortalte fru Sandmand, og er der blot dårligt kredsløb et sted, breder den onde cirkel sig. Affaldsstofferne kan ikke blive udskilt, men sætter sig som ømme partier, og trætheden indtræder. Det store emne kan vi studere nærmere gennem John Olesens værk »Rask og dog syg« eller i fysioterapeut Lis Andersens bog »Bliv rask og glad« (Borgens billigbøger).

Til en kop urtete uddeltes smagsprøver af bagværket og syltetøjet foruden en frugtkage fra »Den sanitære Fødevarefabrik«.

Efter teen besvarede aftenens 2 veloplagte og inspirerende foredragsholdere spørgsmål, og et væld af ideer og gode råd tog vi med hjem fra en vellykket aften. Med disse maddemonstrationer har bestyrelsen opfyldt et mangeårigt ønske fra medlemmerne.

Birthe Hansen.

Foreningen - vort hjertebarn

Og det barn, vi elsker, revser vi — ja vel, det er i sin orden — men vi elsker det ikke mindre af den grund. Tværtimod, så trænger det netop til vor kærlighed og omsorg, og for alt i verden kan vi ikke tåle, det lider nød på nogen måde, heller ikke økonomisk.

Således heller ikke med vort hjertebarn, hvor økonomien for tiden, til trods for megen uegennyttig medvirken af alle medarbejdere, er alt for stram. Det lider sagen under.

Her må vi alle vise vor kærlighed på håndgribelig vis og omgående støtte arbejdet med større eller mindre gaver. Kontingentet er urimeligt lille, mange foreninger får adskillige gange mere. Derfor lad alle, der har evne og vilje, støtte vor fælles sag, at ikke en slet økonomi skal være med til at hindre den store fremgang i vort arbejde, som vi alle ser hen til med forventning.

»een der var med«.

Foreningens møder

DECEMBER-MØDET

tirsdag den 3. december kl. 19,30 afholdes i restaurant VITA, St. Kongensgade 36—38. Først demonstration: »Råkost til fest«, derefter vil fru **Mary Gabrielsen** causere over julen. Fru Gabrielsen vil være kendt af mange fra sine tankevækkende artikler bl. a. i »Ny Tid og Vi«.

Entré som tidligere.

FORENINGENS ÅRLIGE NYTÅRSSAMMENKOMST

afholdes lørdag den 25. januar 1969 i **Berejstes Hus,** Emiliegade 7. Nærmere program i januar nummeret.

Forsidetegningen:

Tegningen er inspireret af en udtalelse i radioen, hvor en dyreværnsmand opfordrede til, at man op mod jul lagde gåseskrog ud i haven til fuglene.

HELSE-OPLYSNING

Fuglebakkevej 86 (hjørnet af Borups allé)

Torsdag den 5. december kl. 20,00
Redaktør Maja Pedersen: Kan man få psykiske oplevelser uden indtagelse af rusgifte?

Torsdag den 12. december kl. 20,00
Astrolog Robert Hansen: Et forsøg på at analysere samhørighedsrytmen mellem mennesker. (Praktisk demonstration af kontakthoroskopet).

Torsdag den 9. januar kl. 20,00
Tandlæge Niels Hansen: Vore tænder, en forpost for fysisk helse.

Torsdag den 23. januar kl. 20,00
Mensendieckpædagog Ebba Heyman M. A.: Hvad er Mensendieck? Foredrag med demonstration af øvelserne.

NYE KURSER I AFSPÆNDING BEGYNDER MEDIO JANUAR 1969

10 instruktionstimer i enkle, smidiggørende, optrænende øvelser samt afspænding, hvile- og arbejdsstillinger v. fysioterapeut Agda Ipsen.

Onsdag kl. 16—17 el. onsdag kl. 19—20, evt. torsdag kl. 15,30—16,30. Pris: kr. 70,-.

Tilmelding: Taga 3543 (tirsdage og torsdage kl. 18—19).

C. V. HANSEN

taler hver måned om Hierarkiets arbejde, som vil blive underbygget af Alice Baileys bøger hos Käthe & Preben Larsen, Hjulmagerstien 4³ tv. S. ring 58 32 32, gratis adgang.

NYT FRA helse kost

TVP PLANTEKØD

NU I KØBENHAVN!

TVP plantekød er ideelt for alle vegetarer og tillige for alle, der skal passe på vægten. De bør unde Dem selv den oplevelse, det er at smage dette nye produkt.

helse kost

GOTHERSGADE 29 . Tlf. 12 21 74
GASVÆRKSVEJ 13 . Tlf. 31 21 74

TEOSOFISK SAMFUND

afholder offentlig møde i Nationalmuseet, Frederiksholms Kanal 12, hver måned. Brochure eller nærmere oplysning fås ved henv. til 58 32 32, Preben Larsen.

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli.
spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg-produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Layodont 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

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Tlf. (03) 26 55 62
Hillerød Øst

Vegetarisk spisning — Cafeteria

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

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.
Aben 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

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

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

Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem sender,
blot vi Deres ønsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST

8654 Bryrup - Tlf. (05) 75 71 11 - 200

Vi fører KUN
biodynamisk dyrkede varer

ÅRHUS
REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

Mejlgade 67 – Århus C
Tlf. (06) 12 66 18
Varerne sendes overalt

RÅSAFTKUR + DIÆTVEJLEDNING

15,- kr. pr. dag — Fredelige omgivelser.

Harry Kortsen

Herstvej 10, Grundfør pr. 8382 Hinnerup

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

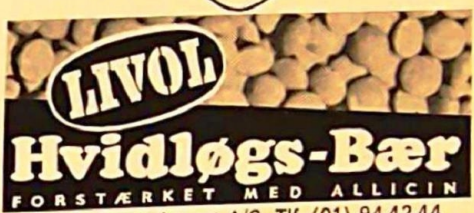
hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr. 9,35 pr. 100 tabl.** (ca. 30 dages forbrug).

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

Hvidløg uden smag og lugt!



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

NU kan De selv vælge



NUTANA

Den reneste plantemargarine af solmættede olier ...

Foruden NUTANA margarine i ½ kg's pakker, fremstiller vi nu også den fine LUXUS NUTANA margarine i ¼ kg bægre! Sund, velsmagende og smørbar.



Telefon (03-670)
Bjæverskov 19 og 243

Den sanitære Fødevarefabrik
Fuglebæk
pr. Bjæverskov

Særlig smørbar ...
et Skodsborg produkt

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

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.



SE SIDE 20

ORIENTERINGS-KALENDER



NYT I KØBENHAVN FOR HELSE OG SUNDHED

Besøg en af de moderne HELSEKOST forretninger med det store udvalg i reformkost og reformpræparater.

Det er morsomt at gå på indkøb hos Helsekost

Af vore mange specialiteter kan f .eks. fremhæves

ETERNA og WEETABIX

med den ernæringsrigtige sammensætning af mineraler, proteiner og vitaminer

Prøv de nye morgenmåltider

helse kost

GOTHERSGADE 29 . TLF. 122174 . GASVÆRKSVEJ 13 . TLF. 312174

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI RINGSTED