VF VEGETARISK FORUM



Foredrag i det fri på »NORDISK HELSESTÆVNE«

4
61. ÅRGANG
SEPT. 1969
PRIS: KR. 2,50

Et organs ydeevne stiger og falder med dets licithinindhold • Gift eller vidundermiddel • Selvsuggestion • Går De med pels? • Bagermester Bagges brød • I den elfte time • Hvad er lymfedrainage? • Når vi køber honning • Nordisk Helsestævne • Om biodynamisk og biologisk • Foreningsnyt

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

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

Med i redaktionen:
Inge Lorenzen

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

Postgiro nr. 2 56 56

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. 20,–
Ægtepar ..... kr. 30,–

Bladet udkommer
med 6 numre årligt.

Abonnement: kr. 15,00 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,50 (incl. moms)
Oplag: 1300 eksemplarer

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension 7760 Hurup, Thy, 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. tlf. (03) 60 43 18.

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.
Vegeta, St. Kongensgade 36—38.
»Natural Food Center«, Skt. Peders Stræde 22, tlf. 12 06 70.

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 0 2 42.

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

Et organs ydeevne stiger og falder med dets licithinindhold

Uddrag fra bogen »Om kunsten at forlænge livet« af Alfred Mühr.

Forsøg har vist, at hjertets ydeevne er afhængigt af tilstedeværelsen af lecithin. Den østrigske læge dr. Kutchera har overført forsøgene på mennesker og fundet, at i alle tilfælde, hvor en endnu ydedygtig hjertemuskel kun periodevis trættedes, indtrådte en gunstig virkning ved tilførsel af lecithin.

I dag er det en selvfølge for os, at behovet for lecithin stiger, når overtræthed og svaghedstilstande indtræder. Hver dag, hver time giver eksempler på usædvanlig anspændelse og udnyttelse af menneskets organer. Dertil kommer den nu stigende fritid, der medfører et ligeså strabadserende tempo og forstyrrelser, som de krævende ydelser på arbejdspladsen, værkstedet, kontoret osv. Vi befinder os alle i det store jag, og den store fare er: Træthed og »stress«.

Blodets lecithin-indhold, som andrager 200—300 mg procent, muliggør hjertemusklens hurtige forsyning med dette stof, men også blodtrykket står i nøje forbindelse med lecithin. Her træder dets antagonist kolesterin til. Dette af dr. Chevreul opdagede lipoid, kaldet galdefedt eller kolesterin, har den egenskab at forhøje blodtrykket betydeligt, hvilket udlignes ved samtidig tilførsel af lecithin. En forhøjet tilstedeværelse af kolesterin kan føre til aflejring på indervæggen af blodkarrene og hjerteklapperne. Igen bliver lecithin den reddende modspiller: det afspalter cholin, som har den heldige egenskab at opløse kolesterin, så at udfældningen hæmmes. På denne måde formår lecithinets cholin også ved forsnævring af hjertets kransårer at gribe velgørende ind.

Når den sunde gennemstrømning af organerne er sikret, bliver hjertet aflastet, helhedstilstanden forbedres. Hvilket snævert sammenspil mellem neutralfedt, fosfatider og kolesterin! Ændrer den ene gruppe sig, påvirkes også begge de andre.

Naturen holder de stimulerende og styrkende midler beredt — man må blot opdage eller snarere genopdage dem. Således har lecithin-præparater også som nervenæringsstof den betydning at kunne tilbyde legemet fosfor i en form, som det selv kan indbygge organisk.

Lecithin, som består af glycerinfosforsyre og baserne cholin og colamin, forekommer overalt i naturen, såvel i plante- som dyreriget. Sojabønner, som kaldes lecithinets dronning, indeholder lecithin i rigt mål, hvoraf ca. 65 pct. er colamin-lecithin og ca. 35 pct. cholin-lecithin. Begge fosfatider er til stede i alle legemets celler og kan yderligere tilføres organismen ved hjælp af flydende lecithin, som er resultatet af mange års laboratoriearbejde med udvinding af plantelecithin, påbegyndt 1911 med sojabønner, indført fra Manchuriet, men først i 1956 tilendebragt med en stabil emulsion af rent lecithin som slutresultat. Dr. Buers flydende lecithin har nu opnået en fin strukturel opbygning, som er nødvendig for en hurtig resorption i tarmen, og metoden har fundet anerkendelse i form af talrige internationale patenter.

Buermetoden har dermed muliggjort at realisere i praksis, hvad forskningen har anvist om organernes afhængighed af deres lecithinindhold.

Dr. R. Kunze, Berlin, angiver i sin bog om lecithin det efter behov og alder svingende lecithinindhold i menneskelige organer således, beregnet i procent af frisksubstans:

Knoglemarv	0,2—41,7
Rygmarv	6 —10
Hjerne	4 — 6
Lever	1 — 5
Hjerte	1,2— 4,5
Nyre	1 — 4
Lunger	0,8— 2,7
Muskler	0,6— 2,4

Gift eller vidundermiddel?

En svensk tandlæge, Gunnar Bergstrøm, fra Ørebro, har udgivet en bog, hvori han siger, at fluor er giftigere end arsenik og stryknin! Hans bog skal være en advarsel til folk, fordi myndighederne i Sverige er i gang med et fluorideringsprogram, hvor folk får sagen for ensidigt belyst. Det er tandlæge Bergstrøms agt at få en ny fluordebat i gang i Sverige. Han har tidligere været tilhænger af fluoridering, men i 1956 fik han en professorstilling ved tandlægehøjskolen i Houston i Texas. Der blev han meget hurtigt omvendt. Selv begejstrede tilhængere indrømmer, at hele fluorsagen bunder ud i en blanding af overtro, bluf og forretning.

»Det drejer sig om hele den menneskelige organisme, tænderne er slet ikke det vigtigste i debatten«, siger tandlægen.

Det er ganske utroligt, at videnskabsmænd kan betragte fluor så forskelligt, fra dødelig gift og sygdomskilde til vidundermiddel mod cancer. Men det vil sikkert være klogt ikke at lade videnskabsmændene tænke for sig, men bruge sin egen sunde fornuft.

Tilbud til yogaudøvere i Danmark

I erkendelse af, at vi, trods mange dygtige hathayogalærere, har et behov for undervisning i *Hathayoga og pranayama* af mennesker, der har rod i den indiske tradition, er kontakt formidlet med en ung indier, som er discipel af *Swami Sivinanda.*

Yogiraj Narayan W. Saraf, der siden 1954 har virket i Europa, mest i Tyskland, er en inspirerende, enkel personlighed, som har bevaret sit indiske særpræg, men samtidig haft evne til at sætte sig ind i vestlige forhold, hvilket forlener hans undervisning med tolerance og forståelse af en vis tillempning. Han stiller ikke disse absolutte krav om en bestemt leveform, overholdelse af faste tidspunkter for øvelser o.s.v., idet han kender de betingelser, der binder os til forskellige livsmønstre og vaner. Uden at øve åndelig vold leder han stilfærdigt sine elever hen imod et rent liv i kærlighed, fred og harmoni.

Han kan blive en inspiration for mange her i Danmark, både viderekomne og nybegyndere. Der er derfor truffet den aftale med ham, at han forsøgsvis vil knyttes til København i månederne oktober, november 1969. I disse to måneder er han villig til at give eneundervisning og holdundervisning, samt på alle måder støtte os i vore bestræbelser, og hvis det bliver succes, vil han kunne vende tilbage foråret 1970. Da han vil undervise i 8—10 timer om dagen, skulle der kunne blive lejlighed til at alle kan finde en tid, der passer ind i deres mønster.

Nærmere oplysninger:
Ebbe Sørensen,
telf. 34 34 44 (bedst kl. 18—20).

SELVSUGGESTION

Det er langt bedre at komme sig uden at vide, hvad man fejler — end at få besked om, hvad man fejler og *ikke* komme sig.

At frygte en sygdom er at befordre den.

Vær overbevist om, at du når det attråede, og se, det kommer — men det må naturligvis ikke stride mod det fornuftsmæssige.

Opstår der konflikt mellem vilje og indbildning (tanke, forestilling), sejrer indbildningen. I så fald gør vi desværre ikke blot det, vi ville, men det modsatte af, hvad vi ville. Jo mere vi anstrenger os for at falde i søvn eller komme på et navn el. lign., jo mere vi bestræber os på at kvæle latteren eller komme uden om en vanskelighed — *samtidig med at vi tænker,* det går vist ikke! — desto mere årvågne bliver vi, desto vanskeligere kommer vi på navnet, desto lettere brister vi ud i latter og løber på forhindringer.

Det er således indbildningen og ikke viljen, der er vor store egenskab. Derfor er det en grov misforståelse, når det anbefales at sætte alt ind på viljens opdragelse. Nej, det er tanken, forestillingen og indbildningen, der skal opdrages.

Det er en forkert opfattelse, at selv-suggestionen ikke skulle kunne fremkalde helbredelse af organiske læsioner. *)

Alfred Bramsen.

*) Hvad selvsuggestion betyder, kan følgende eksempler bl.a. bekræfte: En gartner blev indlagt på hospitalet for operation af lungerne. Under operationen blev det konstateret, at han havde en så fremskreden lungecancer, at der intet var at gøre. Han blev efter et stykke tid udskrevet med besked om at være god mod sig selv. Et år efter kom han til hospitalet for at takke overlægen, fordi han havde hjulpet ham. Overlægen kikkede desorienteret på ham, han troede ikke sine egne øjne. Manden skulle forlængst have været død! Han blev røntgenfotograferet — lungerne var helt normale. Denne mand troede fuldt og fast på, at lægerne gennem operation havde hjulpet ham; samtidig havde han hjemme taget lidt ekstra hensyn til sig selv. Han blev rask, hvor det teoretisk ikke skulle have været muligt!

En fange i et amerikansk fængsel var idømt dødsstraf i den elektriske stol. Da han sad i stolen, blev han spurgt, om han ville stille sig til rådighed for et forsøg, således at hans dødsstraf i stedet for den elektriske stol ville blive, at han fik en nakkepulsåre skåret over. Det ville være ganske smertefrit. Han indvilligede. Man gjorde nu forberedelser til »operationen«, gik bag ham, stillede sig op med en skål under nakken, berørte denne med et instrument uden på nogen måde at beskadige ham. Han døde omgående. Man havde anstillet et psykologisk forsøg for at få bekræftet, at det kan lade sig gøre at aflive sig selv tankemæssigt.

Emile Coué.

BAKKEDAL

Texasvej 37, Hillerød Øst, tlf. (03) 26 55 62
Uden for sæsonen udlejes værelser og hytter for kr. 15,- pr. døgn og person. Maden laver man selv. Biologiske grønsager fra haven er inkluderet i prisen. Telefontid: kl. 17 til 19.

PENSIONERET GARTNER

med kendskab til biologisk havebrug søges til »Bakkedal«, Texasvej 37, Hillerød.

Kursus i vegetarisk madlavning

Kurset er først og fremmest tænkt for dem, som ønsker at gå fra kødkost over til vegetarkost, men alle er naturligvis velkomne, hvis De mener at kunne hente inspiration. Der vil blive lejlighed til at tilberede både hverdagsretter og gæstemenuer. Blandt aftenernes emner kan nævnes Waerland-platte, nøddesteg, østerlandske gryderetter, bagning på en ny måde, tilskud fra grøftekanten. I forbindelse med kurset påtænkes arrangeret en plantetur.

Kursets varighed: 3 måneder.

Lærerinde: Grethe Schmidt.

Bakkegårdsskolen, Skolebakken 20,
mandage kl. 15,00—17,50.
Buslinier: 26, 177, 178.

Ordrup Skole, Grønnevænge 16,
onsdage kl. 19,00—21,50.
Buslinier: 26, 27, 177, 178.

Tilmelding: FOF, Gentofte,
Hyldegårdsvej 7,
2920 Charlottenlund.
Telf. ORdrup 7010 kl. 10-15 (lørdag undt.), torsdag desuden kl. 18-20.
Efter 1. oktober: kl. 9-12 (lørdag undt.).

Beboere fra andre kommuner er også velkomne.

Flere har spurgt om, hvor de kunne købe det skotske blomstervand og tangbad — omtalt i sidste nummer. Blomstervandet er endnu ikke indført i Danmark, men tangbadet kan fås ved henvendelse til:

DAGNY MOUSTEN OLSEN
Ringkøbinggade 15, 5. sal th., 2100 Ø
Telefon TRia 615

Fra råkost til grill

Hans J. Soer.
Borgens Forlag.
Kr. 17,50.

Da allerede synet sætter fordøjelsesprocesserne i gang, vil man forstå, hvor vigtigt det er, at måltidet serveres på en indbydende måde. Hans J. Soer siger da også i sin nylig udkomne bog »Fra råkost til grill«: Gør de daglige måltider til en symfoni i farver, duft og velsmag!

Det har primært været forfatterens hensigt at medvirke til en reform af vore kostvaner. I bogen gennemgås grundigt frugter, grønsager, korn og mælkeprodukter.

»Naturlige produkter, der indeholder et maksimum af kendte som ukendte næringsstoffer, er de eneste, der opfylder menneskeorganismens krav til en fuldgyldig ernæring. De er forudsætningen for at sunde kan forblive sunde, og syge kan genvinde sundheden. Noget alternativ gives ikke«. Måtte denne udtalelse gå op for samtlige læsere af bogen, så har den alene derigennem haft en stor mission. *g. s.*

Hjælp!

Vi er meget taknemmelige for godt og sagligt stof til »Vegetarisk Forum«. Da foreningen desværre ikke er økonomisk særlig godt velfunderet, kan man ikke tilbyde forfatterhonorarer. Kan nogen tilbyde hjælp med oversættelser fra svensk, tysk og engelsk, er de meget velkomne. Jo bedre bladet bliver, desto flere vil læse det, og der vil blive større muligheder for at få vore tanker ud til større kredse.

Redaktionen.

Går De med pels?

Nej, vel? Men De har sikkert flere gange ønsket, det var muligt at købe en frakke med samme smukke udseende som pelsen og lige så varm.

Repræsentanter for dyreværnsforeninger og presse var indbudt til et møde med den charmerende repræsentant for det engelske »Beauty without cruelty« mrs. Lefevre med ægtefælle. Vi fik her forevist et meget smukt udvalg af pelse og capes i fiber-materialer, der til forveksling lignede mink, bæver osv. De var lige så varme og mindst lige så stærke som pelse, og at priserne så desuden var yderst rimelige, gjorde dem ikke mindre attraktive. Vi så også sko lavet af ikke-dyriske materialer, de var behagelige at gå i, føderne kunne »ånde« i dem. Vedligeholdelsen bestod blot i at skylle skoene under en vandhane.

Mrs. Lefevre havde på sin »mink«-cape påhæftet en smuk guldbroche formet som lotusblomsten. Denne broche bliver fremstillet i Holland og England i sølv og guld. Idéen er, at de, der ønsker at demonstrere, at det kan lade sig gøre både at være elegant og varmt påklædt uden at forvolde dyr pinsler eller død, bærer denne broche. En ualmindelig god idé. Tænk om vi kan komme så langt, at det ligefrem vil være flovt at bære en pels uden denne broche. For hvorfor påføre dyr lidelser og være med til at afkorte deres liv, hvis det ikke er tvingende nødvendigt? Personligt tror jeg ikke, at det under nogen omstændigheder er nødvendigt at påføre dyr lidelser for selv at kunne opretholde livet. Alle disse dejlige ting påtænkes indført i Danmark, der vil derfor fremover ikke være nogen undskyldning for de dyrepelsklædte damer!

Hvor det overhovedet er muligt, må man for at kunne leve en menneskelig tilværelse leve således, at man betragter dyrene som sine brødre, og derfor hverken spiser dem, dræber dem for at bruge deres pels eller driver vivisektion, fordi man mener, at man derfor selv kan fratages sygdom og lidelser. Endnu er vi i Danmark henvist til læderfodtøj, vi må håbe, at den dag ikke er fjern, hvor vi også kan købe sko uden at skulle tænke på at være skyld i dyrs død.

Desuden fremstiller »Beuaty without cruelty« en serie kosmetik, som garanteret ikke er fremstillet over dyreforsøg. Kosmetikken er fremstillet af frugter og olier og nødder, de er ikke alene dyrevenlige, men også menneskevenlige. De er ikke tilsat kemikalier, der er derfor ikke nogen grund til først at prøve dem på dyr, da de jo er lavet af rene varer. Står der på krukkerne, at cremen er lavet af agurk eller citron, så menes det bogstaveligt.

Mrs. Lefevre fortalte, at »Beuaty without cruelty« blev startet ved et tilfælde, hvis man tror på tilfælde, personligt gjorde hun det ikke. 3 damer (deriblandt Lady Dowding) sad sammen til en kop te og diskuterede al den grusomhed, der udøves med dyr. De besluttede, at de ville kæmpe for, at disse dyrs lidelser snarest kunne høre op. Det er ikke dem, der dræber dyrene, der har det største ansvar, det er forbrugerne. Ud fra den betragtning vil man forstå, at er

(Fortsættes side 10)

Bagermester Bagges brød fås nu atter i København

Hos en bager på grænsen mellem Nørrebro og Frederiksberg så vi i vinduet store plakater, der lokkede med Yoghurt-brød, Firkornsbrød og brød med sesamfrø. Vi kikkede indenfor og var så heldige at træffe forretningens grundlæggere Helge og Bodil Pedersen, og vi kunne derfor ikke lade være med at spørge om, hvordan ægteparret havde undfanget idéen med bagning af disse sundhedsbrød. Vi fik følgende svar: — Mange af »Vegetarisk Forum«s læsere vil sikkert huske bagermester Bagges firkornsbrød, også vi som bagerfamilie købte ofte disse brød. Men da Bagge for nogle år siden trak sig tilbage, følte vi, at der var opstået et behov, som burde dækkes. Opfordringerne var desuden mange. I efteråret 1968 realiserede vi så tanken. Med velvillig assistance fra bagermester Bagge kunne vi i oktober præsentere de første firkornsbrød for vore kunder. Det varede ikke længe, før vi konstaterede, at her var et område, hvor der virkelig var et behov.

Vi kom straks i forbindelse med mange mennesker, som forstod, hvad betegnelsen Demeter indebærer. Firkornsbrødet, som består af biodynamisk dyrket rug, hvede, byg og havre, blev en succes. Vi følte os tilskyndet til at fremstille først et grahamsbrød med sesamfrø og havsalt og senere et sigtebrød tilsat yoghurt og lecithin, begge af biodynamisk dyrket korn. Også grahamstvebakker bager vi nu. Brødtyperne fås nu i flere helsekostforretninger samt i Råkostdepotet og selvfølgelig også i vor egen forretning. De sendes desuden også som postordre til provinsen. Brødene bliver bagt 3 gange ugentlig — mandag, onsdag og fredag.

Bageriet Bodil, Borups Allé 114, blev grundlagt i 1932, anden generation arbejder også med, nemlig vor søn Nils Pedersen, som med energi og interesse går ind for demeterbrødet.

ALTMULIGMAND

søges til pasning af centralfyr, have og alt forefaldende arbejde, derunder reparation og vedligeholdelse. En mand med håndværksmæssig uddannelse foretrækkes. Der forefindes tjenestebolig.

Henvendelse:

Landsretssagfører S. A. ANDREASEN
Reventlowsgade 12, 1651 V

Ældre og enlige VEGETARER

tilbydes fast ophold.

VEGETAR- og RÅKOSTHJEMMET
Stenlille - Telefon (03) 60 43 18

LEDER SØGES TIL RÅKOSTKURSTEDET »HUMLEGÅRDEN«

til varetagelse af den daglige ledelse - derunder korrespondance og regnskab. En mand i moden alder eller et ægtepar foretrækkes. Bolig på »Humlegården« - frit ophold og løn efter nærmere aftale.

Henvendelse:

Landsretssagfører S. A. ANDREASEN
Reventlowsgade 12, 1651 V

I den 11. time

Det kommer til vor kundskab næsten dagligt — gennem aviser og tidsskrifter — at vor jord er forgiftet, vandet, luften, vor føde.

Det lyder faretruende, og alligevel har man det indtryk, at mennesker, de allerfleste, ikke tager det alvorligt.

Og brugen af giftstoffer i land- og havebrug, gartneri og industri tager til. Nye giftstoffer kommer stadig til. Samtidig flere skadedyr, flere plantesygdomme. Det lyder helt urimeligt — men sådan er det.

Naturen, som vi alle holder af, er kommet ud af balance ved anvendelsen af alle disse farlige giftmidler. De ophobes i jorden og i havet. De fordamper fra havet, kommer gennem regnen tilbage til jorden. Fordamper igen fra havet. Kredsløbet er igang.

Vi ved nu, at der er DDT i vor daglige kost. I mælk, ost og smør f.eks. Også andre giftstoffer sikkert, for der er nogle, som ikke lader sig skylle af. Det gælder frugter og grønsager. Vi går altså med DDT i os. Det gør pingvinerne i Antarktis også. Det er blevet konstateret. Giftstoffet kommer vidt omkring.

Jeg var en dag på biblioteket for at bytte bøger. Jeg gav mig tid til også at læse aviser og tidsskrifter. Det var helt utroligt, hvad jeg på denne dag læste om forureninger. I »Kristeligt Dagblad« var der en ledende artikel, hvori der fortaltes, at et så stort område som Michigan-søen i Amerika er ved storbyer og industrianlæg så forgiftet, at det vil tage 500 år at få den renset, d.v.s. bragt den i naturlig tilstand.

Og jeg læste et andet sted, at universitetslektor Hans Mathiesen, Botanisk Institut i Århus havde holdt foredrag i Foreningen for Naturkundskab i Viborg. Han udtalte, at fosfataffaldet i Furesøen, Danmarks berømte og højt besungne sø, fra 1952 til 1967 blev 40-doblet. Som landets mest forurenede sø udpegede han Pedersborg sø. (Referat i »Viborg Stifts Folkeblad«).

Lektoren omtalte også det bakterielle affald. Dele af dette ender i grundvandet og kommer før eller siden tilbage i form af drikkevand.

Herom hedder det: Egentlig er det fantastisk, at mennesker tilsyneladende uden skade kan tåle at drikke det vand, og endnu mere utroligt er det, at de mennesker, som dagligt tager sig af rensningsanlæggenes pasning, kommer fra det med livet. På de steder er giftkoncentrationen meget stor, og man fristes til at tro, at mændene oparbejder en art immunitet. Antagelsen styrkes af, at man ofte ser, at folk, som afløser i ferien, hurtigt bliver syge.

I »Gartner Tidende« beskæftiger A. Stauning sig med bekæmpelsesmidlerne, giftstofferne. Han ser således på det: »Når koncentration og sprøjtefrist overholdes — og her er der ingen grund til tvivl — er risikoen for produktionskonsumenten elimineret. Almindeligvis er stofferne, som er kemiske forbindelser, omsat eller overgået til ugiftige former, og under alle omstændigheder vil den restkoncentration, der kan være tale om, være uskadelig, med mindre konsumenten indtager tonsvis på én gang«.

Endvidere: »De danske produkter er »rene« produkter i forhold til det, vi importerer fra lande, hvor bekæmpelsen af skadedyr ligger langt tættere på forbrugstidspunktet end her, og hvor man endda ofte

giver eksportvarerne en sidste behandling inden afsendelsen med et udpræget giftmiddel (Diffenyl)«.

I »Information« stod der, at otte mennesker er omkommet i Buenos Aires, og en snes er blevet alvorligt syge, efter at have spist ris, der var forgiftet med insektdræbende stoffer (A. P.).

Ja, så kan man jo selv dømme. Men det viser sig altså, at over hele verden er det galt fat. Det lyder alt sammen ikke godt, men foruroligende og uhyggeligt. Efter alt at dømme er vor sundhed så afgjort i farezonen. Hvad er der at gøre? Noget må i hvert fald ske. Det er i den 11. time. En folkestemning må rejses. Mere oplysning og propaganda. Kampen mod giftstofferne må intensiveres. Lovgivningsmagten, som man har indtrykket af lukker øjnene for de yderst alvorlige tilstande, må få øjnene op.

Det er en nødvendig sag at gå i gang med. Desværre er der — hvor utroligt det end lyder — folk, som er imod denne sag. Og der er nogle, som ikke forstår, og nogle som er uvidende. Hvad med havefolkene? Mon ikke de bruger en del gift i haverne? Der reklameres stærkt for bekæmpelsesmidlerne. I havebøger, frøkataloger, på frøposer. Jeg så fornylig en stor frøforretnings udstillingsvindue. Det var fyldt op udelukkende med bekæmpelsesmidler.

Som det går nu, er det til skade for menneskeheden. Men den kemiske storindustri tjener penge — mange penge!

P. I. Nissen Jøker.

Bjørns internationale skole

søger snarest en husholdningslærerinde eller en vegetar med fantasi og humør, der kan undervise børn i vegetarisk madlavning. Forholdene er primitive, men interessante og børnene **meget** interesserede. Vedkommende må kunne engelsk. — Det gælder 3 (små) klasser danske børn og to med udenlandske. Løn som ved Gentofte kommune.
Henv.: **Fru Bjørnsby,** Hatmannsvej 23, 2900 Hellerup - Telf. HE 7869.

En kreds af unge universitetsstuderende er i gang med en kampagne mod luft-, jord- og vandforurening. Det er glædeligt, for vi er meget langt tilbage på dette område her i Danmark. I Tyskland f.eks. er det påbudt, at sprøjtede citrusfrugter ikke må sælges, uden at publikum bliver gjort opmærksom på, at skrælden er sprøjtet med gift. Det er de selvsamme frugter, der sælges herhjemme. Intetanende husmødre går hjem og sylter frugten med skræl til orangemarmelade eller giver lille Peter en appelsinbåd med skræl! Tænk, at de ansvarlige tør tage det ansvar!

Michael Collins udtalte efter sin månefærd:

Det er mit håb, at et af biprodukterne fra rumprogrammet vil blive, at vi får lært at anvende vor teknologiske kunnen til at bevare og beskytte vor planet, at få folk til at forstå, hvor vidunderlig den er, et sted, de må holde op med at svine til. Vi er fantastisk heldige, at vi har luften til at ånde i og havet til at tage op i vore hænder og hælde ned over os. Det er en tragedie og en afskyelig forbrydelse, at der bliver øst affald og spildprodukter ud i havene, således at det ikke længere er nogen fornøjelse at hælde det ned over sig.

g. s.

Går De med pels

(Fortsat fra side 7)

der ikke mere noget marked, vil dyrenes lidelser automatisk holde op. Det er den vej man skal gå.

For kun 10 år siden startede 3 damer med hjertet på rette sted og i besiddelse af stor handlekraft »Beuaty without cruelty«, i dag har foreningen afdelinger over hele verden!

g. s.

Hvad er lymfedrainage?

Af. B. Schøldberg.

Lymfedrainage er et massage-system udarbejdet af dr. phil. E. Vodder. Menneskelegemet består af 66 procent vædske eller 40—50 liter lymfe- og celleernæringsvædske. Lymfesystemet er som Nilen, der med sine vande overrisler Nildalen og bringer frugtbarhed deltil og fjerner affaldet.

Lymfe betyder vandklar vædske. Uden lymfe intet liv — derfor må lymfebanerne holdes frie.

Et voksent menneske producerer fra 3-5 liter lymfevædske i døgnet. Den dannes af føden og vædsken, vi indtager, og formodentlig af et kirtelstof, som dannes i den psykiske del af hjernen. Denne væske skal cirkulere, danne nyt blod, nyt væv, være næring for muskler, væv, organer, hjælpe til med forbrændingen af føden, skabe energi og dræbe bakterier. Derfor er det meget vigtigt at spise hensigtsmæssigt, leve roligt, være glad og tilfreds for at kunne skabe den bedste mulighed for en sund lymfeproduktion.

Lymfedrainagen er en vædske-drivende, let form for massage, som tvinger lymfen til at cirkulere livligt, hvorved gamle affaldsstoffer udskilles. Behandlingen er genopbyggende og forebyggende, den forøger desuden vitaliteten. Vodder har en enorm succes med denne massage-teknik bl.a. i Tyskland. Her har han nu gennem flere år haft travlt med at omskole tyske fysioterapeuter.

Teknikken er en næsten kattepoteblød massage-form, som starter med små lette pumpende tryk, som går over i cirkel- og spiralformede tag, der bibringer patienten en følelse af fuldstændig afspænding. Man bliver som født påny, alt er jaget på flugt, også de mørke tanker.

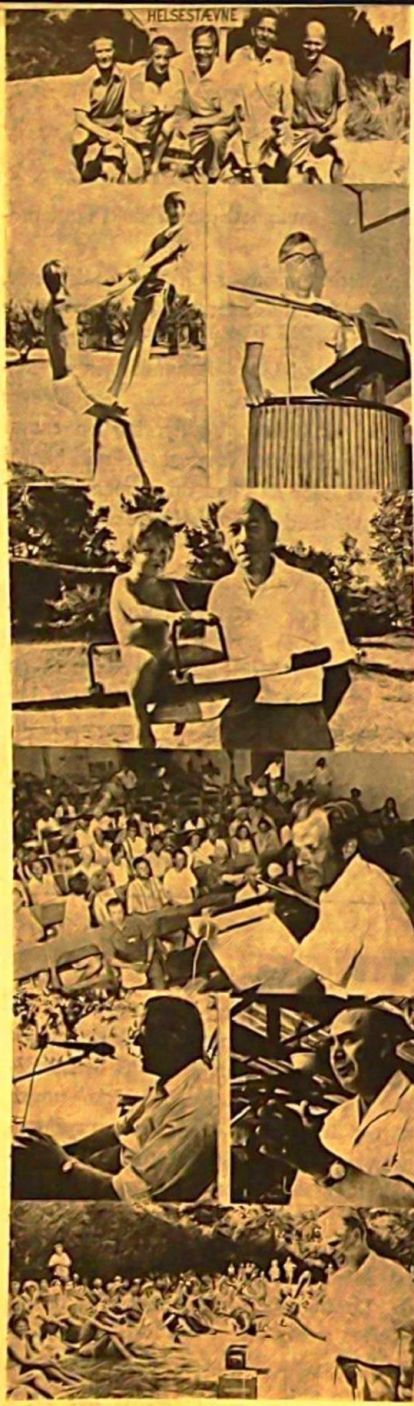
Lymfedrainagen er en vældig stor hjælp til de mange med stillesiddende arbejde og utilstrækkelig motion.

Når vi køber honning

Ganske uden forskel, om honningen bliver købt direkte hos biavleren, hos købmanden eller på apoteket, om vi køber dansk honning eller udenlandsk honning — god skal den være! Det står til køberen at finde ud af, om honningen er af prima kvalitet eller ej. Sælgerens bedste forsikringer har dog ofte skuffet os, og mange gange har køberen selv ødelagt den fine vare af mangel på kendskab til, hvordan honning skal opbevares.

Når De vil købe en god honning, læg så først mærke til, om den har en god aroma. Har den det, er det et godt tegn. Honningen skal være fast og tør, hvis den skal kunne holde sig. Har honningen først samlet fugtighed på overfladen da er det bedste allerede gået tabt, og De må ikke undre Dem, om honningen snart går over i gæringstilstand, og så er den fordærvet for altid. Honning skal være finkornet og ikke grynet. Og hvordan skal honningen opbevares? Honning har en fantastisk evne til at suge fugtighed til sig, og det er helt ødelæggende. Da fugtigheden fortrinsvis befordres med luften særlig som varm luft, gælder det om at lukke den lufttæt inde. Sæt låget på

Fortsættes side 17.



Nordisk helsest

blev en stor succes. Der var deltagere fra 7 lande, 354 glade og sunde mennesker, som mødtes i en fælles stor interesse. Interessen for at bevare den krop og sjæl, der er blevet os givet i så fin stand som mulig, gennem rigtig ernæring, frisk luft, motion og glæden ved livet.

Under indvielsen opfordrede Gerner Larsson hver enkelt deltager til at være med til at bygge en fredens og tolerancens atmosfære op i den kommende uge ved kun at se de gode sider i de øvrige deltagere. Dette råd blev fulgt, for der var en ualmindelig god atmosfære på dette stævne.

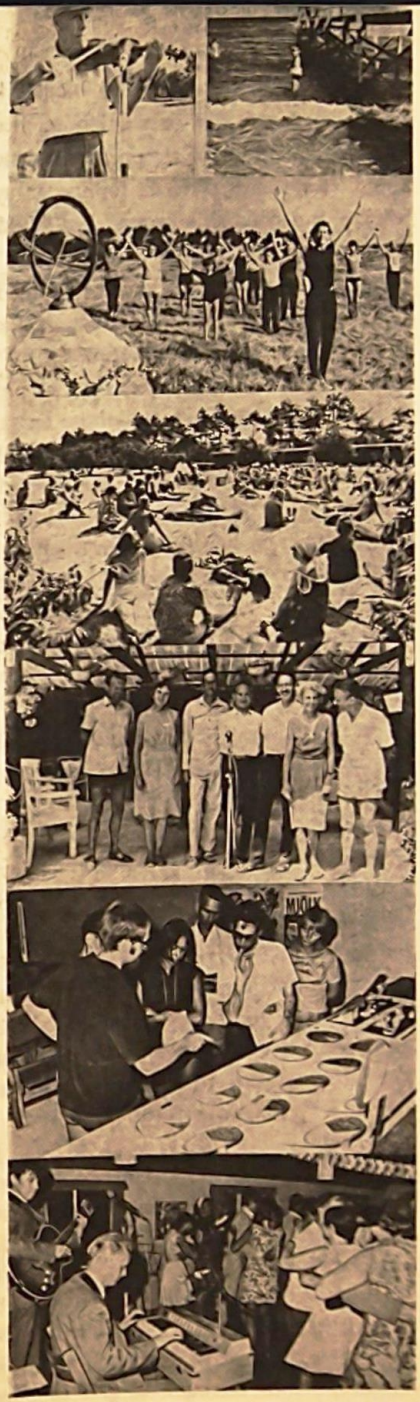
Deltagerne samledes under violinspil om morgenen efter at have dyrket afspændingsgymnastik nede ved stranden under Marianne Plass og Rie Rasmussens dygtige og inspirerende ledelse. Så vekslede dagens program mellem friluftsliv og foredrag. Det er vanskeligt at fremhæve det ene foredrag på bekostning af det andet.

Fru Julia Vøldan var som altid meget inspirerende, hun som har så mange erfaringer fra sit daglige arbejde, talte om »Kostsammensætningens betydning« sammen den mere teoretiske civilingeniør Aage Hvolby. Vi, der selv i flere år har forsøgt at praktisere et helseliv, kunne ikke i alle tilfælde give ingeniør Hvolby ret. Det blev anbefalet vegetarer at få tilført syntetisk D-vitamin og nævnt, at vegetarisk kost ikke indeholder A, D og B 12 vitamin i rigelig mængde, men mon ikke de fleste af os vil mene, at spiser vi tilstrækkelig alsidig kost med hovedvægten lagt på det rå, vil vi

sestævne i Klint

automatisk være dækket ind. Lever vi forkert, viser forskellige indikationer det, såsom træthed, irritation, nervøsitet, hudlidelser o.s.v. Så viis er naturen, man skal passe på ikke at blive så teoretisk, så man derved risikerer at miste kontakten med livets kilde. Der er iøvrigt nu fremstillet så fintfølende måleapparater, at man har kunnet måle tilstedeværelsen af B 12-vitaminer i planter! Statistikken med de engelske vegans var ikke underbygget nok. Man vidste ikke, om det drejede sig om råkostspisere eller vegans på kogt kost, det giver en meget væsentlig forskel. Man kendte heller ikke noget til forholdet mellem de forskellige grønsager, det er farligt at stille et sådan skema op med så ufuldstændige oplysninger. Det har ingen værdi, kan endog skade en måske betydelig sag. (Med henblik på ernæringsstatistikkers pålidelighed må forsøgspersonerne enten indespærres eller sandhedsanalyseres). En interessant oplysning gav Aage Hvolby, idet han fortalte, at æg, spinat, rabarber, kartofler, korn, soyabønner, kål, jordnødder, majs indeholder skadelige stoffer i rå tilstand.

Fru Julia Vøldan gav mange praktiske råd. Naturligvis skal man ikke overdrive ved ensidig kost, man skal aldrig gå til yderligheder, men altid forsøge at finde balancepunktet. Er man øm over hele kroppen, er det tegn på for stor tilførsel af proteiner og syre, regulatoren er her grønsagtsaft, råkost. Er der i det hele taget symptomer på, at man ikke er i vigør, må man spørge sig selv: »Hvad har jeg gjort forkert, hvad har jeg fået for meget af, eller hvad jeg har fået for



lidt af?«. Pas i alle tilfælde på blodets kemiske balance og syre-base balancen. Fedtknuder kan evt. være kroppens afbalancering af for megen syre, da for megen syre aflejres i depoter i kroppen. Fru Vøldan fraråder morgenfaste, da hjertet så vil gå i tomgang, der kommer derved ikke næring ud i blodet. Derimod giver sene måltider ikke maven lejlighed til at regenerere.

I det hele taget anbefaledes det at prøve sig frem. Man kan f.eks. praktisere en sammentrækkende kostplan i 14 dage, giver den ikke den ønskede virkning, kan man derefter prøve en udvidende kostplan i 14 dage. Har man en slap tarm, kan det godt tage 1, 2 eller 3 måneder at få den elastisk igen med en sammentrækkende kost. Kosten påvirker først blodet og dernæst tarmen.

Hold ud — tænk — lyt!

Peter Madsen talte om »Åndelig og økonomisk frigørelse«, foredraget gav meget stof til eftertanke.

David Kopp havde arrangeret en meget interessant udstilling »Spis grønt — det er herligt!«. Denne udstilling er indtil nu blevet besøgt af ca. 250.000 personer. Udstillingen er til dels bygget på Det svenske Folkehelseinstituts forslag til en ændring af kosten med en fordobling af grønsagskonsumeringen samt en stærk mindskelse af sukker og fedt. Den officielle statistik har udregnet, at gennemsnitsforbruget af mad og nydelsesmidler er 12,75 d. kr. pr. dag pr. person. Den svenske vegetariske forenings udstilling beviser, at man gennem laktovegetabilsk kost kan få fuld næringsdækning for så lidt som 4 d. kr. pr. dag. De opdækkede retter bestod af morgenmåltid bestående af rugmelsgrød med mælk, hyben og et æble. Til frokost ærtesuppe, to stykker knækbrød med ost samt et glas skummetmælk. Middagsmåltidet bestod af kartofler, gulerødder, rødbeder, grønt og dertil kærnemælk og 2 stykker knækbrød.

Doktor Karl-Otto Aly holdt et meget tankevækkende foredrag: »Kan vegetarismen løse verdensulten?«. Befolkningstilvæksten er 65 mill. pr. år, pr. uge 1.250.000! Alligevel udnytter vi ikke jorden og ødelægger den tilmed med giftsprøjtninger. Det areal, en ko bruger, svarer til føde for 7 mennesker på vegetarisk levevis. Vi nærmer os en katastrofesituation, hvis forholdene ikke hurtigst ændres. Jorden må udnyttes bedre, den må ikke ødelægges med div. gifte. Befolkningens ernæringsmæssige standard må hæves.

Desuden talte personligheder som Mogens Møller og Johannes Dragsdahl om henholdsvis »Hvordan man skaber en bedre skæbne?« og »Årsagerne til ungdomsoprøret«. Harry Andersson fungerede som en meget veloplagt og fin kommentator og lejrchef.

Aftenerne afsluttedes med lange ture og dans. Det var dejligt at iagttage den store livsglæde her udfoldedes. Alle dansede, idet der blev praktiseret demokratisk dans — hveranden dans var dametur og hveranden herretur. Der blev danset vals, polka og mazurka — det er så sundt at danse og at være glad!

g. s.

»Natural Food Center«

Zen Macrobiotics

Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. 12 06 70

er navn og adresse på den nye forretning i København, som **udelukkende** handler med **biodynamisk** dyrkede ting.

Om biodynamisk og »biologisk« m. m.

Fra tidsskriftet for Bio-dynamisk jordbrug

Af den senere tids breve fremgår, at der må være behov for oplysning om den biodynamiske dyrkningsmådes stillingtagen til andre reformlærer på jordbrugets område, der kalder sig biologiske, organiske eller biologisk-organiske. Folk, som køber fødevarer i reformforretningerne eller direkte hos avlene for at sikre sig sunde og giftfrie næringsmidler, blander ofte disse forskellige dyrkningsformer sammen. Vi der arbejder biodynamisk, har pligt til at oplyse om, hvad ordet biodynamisk står for, og hvilket klart skel der er mellem det biodynamiske og de øvrige reformbestræbelser i jordbruget. Som et led i dette oplysningsarbejde udgiver vi nu en brochure, som er aftrykt i dette nummer af »Biodynamisk Tidsskrift« med titlen »Demeter-fødemidler, hvad er det?«. Vi håber, at alle vore demeteravlere og autoriserede demeterforhandlere vil være med til at fordele den til deres kundekreds (og betale med 10 øre pr. eksemplar, da foreningen ikke kan tillade sig den flothed helt at forære brochuren bort).

Men lad det nu blive sagt med alt muligt eftertryk – som det iøvrigt også fremgår af brochuren – at når vi vil skille det biodynamiske ud fra de øvrige jordbrugsreformbevægelser, da sker det ikke af brødnid eller konkurrencefrygt. Tværtimod hilser vi *enhver* kvalitetsbestræbelse inden for landbrug, gartneri og frugtavl et varmt og hjertelig velkommen og håber på et frugtbringende samarbejde for at højne fødevarernes kvalitet. Vi kan slet ikke blive for mange om denne opgave. Vi vil blot i denne fælles stræben bevare vort eget ansigt og ikke tillægges synspunkter eller fremgangsmåder, som ikke er vore.

Biodynamisk dyrkning har sit udgangspunkt i Rudolf Steiners »Landbrugskursus« i 1924, hvor han ud fra sin belivede og beåndede naturanskuelse, der ikke blot omfatter planteavl som et stofligt/materielt problem, men først og fremmest som et biologisk/dynamisk, giver principielle retningslinier for en dyrkning, der bevidst ikke alene vil avle *megen* plantesubstans, men også *god* plantesubstans, dvs. indarbejde livets organiserede kræfter i substansen, hvorved føden bliver en bedre ernæring – og hvorved planterne under væksten bliver mere resistente mod forskellige angreb. For den biodynamiske avler, forhandler eller foretræder bør ordet biodynamisk aldrig blive blot og bar kliché, men være forbundet med en forståelse for dets betydning. Biologisk dynamisk er, hvad der har med de *levende* kræfter at gøre (ikke de *døde* kræfter som electricitet og magnetisme). De kræfter som er af oversansbar art (ligger over sansernes område og ikke kan erkendes med sansernes hjælp), og som dirigerer planternes opbygningsprocesser og forener sig med plantesubstansen i hver eneste celle, som en bevarende impuls over for den almindelige nedbrydningstendens i naturen.

Biodynamisk dyrkning er af alle reformerne ene om at bygge på en *helhedsanskuelse;* de øvrige bygger på f.eks. en forståelse af kompostens eller grøngødningens betydning, kunstgødningens skadelighed, giftbesprøjtningernes farlighed osv. Enkeltheder, der ikke tilsammen udgør nogen sluttet naturopfattelse og derved savner et anskuelsesmæssigt kriterium for rigtigheden, som derfor kun kan fastslås gennem erfaringer og forsøg. Biodynamisk dyrkning er af alle reformlærerne desuden ene om, udfra sin opfattelse af, at der eksisterer et biologisk/dynamisk princip i naturen, at give anvisning på fremstilling og brug af visse hjælpemidler, *præparater,* der direkte tilfører jord og planter belivende impulser til opbygningsprocesserne. Og biodynamisk dyrkning er (her i landet) ene om at være organiseret i en *forening,* der udgiver et tidsskrift (nu i 34. årgang) og har et registreret fællesmærke – DEMETER – som foreningens ægthedsgaranti for produkterne.

Andre reformlærer har praktiske fremgangsmåder, de ligner det biodynamiske, og man kan som sagt med stor sympati se på disse kvalitetsbestræbelser. Med vor udredning af den biodynamiske dyrknings særpræg er det ikke meningen at lægge så meget som et komposteret halmstrå i vejen for andres bestræbelser i samme retning, kun at sige, at vi er os selv – men aldrig os selv nok.

☆

Der kan vist blive plads til i en ganske sammentrængt form at omtale den i Schweiz ret udbredte biologiske dyrkningsform efter *dr. Müller.* Flere har spurgt, hvad vi mener herom. Dens praksis ligger meget nær op ad det biodynamiske. Som gødning i haverne anvendes, når staldgødning ikke findes i tilstrækkelig mængde, ligesom her hornmel, benmel og blodmel (bl.a. i blandin-

gen »Oscorna«, som er et tysk fabrikat og også meget anvendt i tyske biodynamiske brug, men som ikke kan indføres her i landet af private, kun via en destruktionsanstalt, der skal sterilisere det ved en høj temperatur). Men som også omtalt i sidste nummers »Kort sagt« er dette naturligvis kun en løsning af gødningsproblemet, så længe der er *få* forbrugere; er der simpelthen ikke nok af disse animalske gødninger til mere end en lille brøkdel af gødningstrængende jord. Desuden anvender Müllers metode tilskud af kalium, magnesium og fosfor, de første to ligesom her i form af patentkali (= kalimagnesia) og fosfor i form af thomasmel, der ikke fås her i landet, hvorfor vi i stedet bruger superfosfat.

Endvidere bruges basaltmel, hvilket også er tilfældet i både tyske og schweiziske biodynamiske brug, men ikke i danske, da vi ikke her har basaltforekomster, og en import ville være utænkelig af økonomiske grunde. Müllers metode med at strø staldgødning direkte ud på jorden uden nedpløjning eller nedgravning er *yderst tabbringende* under nordiske forhold, da kvælstoffet forsvinder i luften. Dette kompenseres i det sydligere Schweiz ved denne gødningsmetodes overordentligt stimulerende indflydelse på de fritlevende kvælstofsamlende bakterier i jorden, medens disse organismer så at sige ikke *kan* trives under vore naturforhold, et forhold, som atter og atter må betones, når talen er om at overføre praksis fra syd til nord. Et særligt fremtrædende punkt i den Müllerske metode er brugen af grøngødning til forøgelse af jordens humusindhold, og de gode resultater, som er opnået herved, burde virke stimulerende på biodynamiske havebrugere i Danmark, som ellers ikke rigtig kan komme ind herpå, skønt vi jo ellers stadig påpeger betydningen heraf – og åbenbart i fremtiden bør gøre det endnu mere, da vi her tilsyneladende har en del at lære af schweizerne. At undgå pløjning og gravning, således som det er Müllers ideal, er derimod et tilbagelagt stadium hos os (undtagen mellem buske og træer) og afløst af parolen: pløj eller grav *ganske overfladisk*, så der kan komme luft til gødningen og grøntet, og omsætningen kan blive sund. En *grund*pløjning, gravning eller fræsning skader ikke livet og omsætningen, men løser en masse praktiske problemer, der melder sig, hvis grøngødningen skal blive liggende ovenpå jorden eller blot kultiveres ned.

OER.

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

Når vi køber honning

Fortsat fra side 11.

øjeblikkeligt, hver gang De tager af dåsen og pak dåsen lufttæt ind, når og hvorsomhelst den skal opbevares. Bind flere lag plastic omkring dåsen. Det er ikke nok, at dåsen er lukket. Den lille revne ved låget slipper ikke så lidt luft og fugtighed ind i dåsen.

Købmanden er vanskeligt stillet. Også han skal opbevare honningen tør og kold, men han skal også samtidig have den fremme i sin butik, og det er ikke altid et velegnet sted. Sig til ham, at han må opbevare honningen på det koldeste og tørreste sted i sin forretning eller på sit lager, pakket ind i plastic. Nær radiator eller i et solrigt udstillingsvindue er fuldkommen ødelæggende. Husmoderen må heller ikke gemme honningen i køkkenet; dampen ødelægger den.

De sidste to år har været gode for biavlerne, men megen honning har været længe og dårligt opbevaret. Derfor gælder det om, at køberen ved, hvordan han skal bedømme og behandle den.

Fhv. biavler.

Helse-oplysning

Fuglebakkevej 86 (hjørnet af Borups allé) linierne 8, 13, 38 og 39 samt Fuglebakkens S-station.

Torsdag den 9. oktober kl. 20,00:
Tandlæge NIELS HANSEN:
Når tilværelsen bliver et problem!
Hvis drømmen om lykke og en mening med tilværelsen skal blive til mere end en drøm.

Torsdag den 30. oktober kl. 20,00:
SIGNE SANDMAND:
Muskelmassage
Foredrag samt demonstration af øvelser til ophjælpning af dårligt kredsløb.
Vi inviterer til urtete m. hjemmebagt kage efter torsdagsforedragene.

Torsdag den 13. november kl. 20,00
planteskoleejer PAUL V. PETERSEN:
Mennesket og naturen
Naturens balance er ved at blive ødelagt ved vor fremadskridende civilisation, hvad kan vi gøre for at hindre en katastrofe?

Torsdag den 27. november kl. 20,00
examin. grafolog RAGNHILD BJARKE:
Magi eller sund fornuft?
Grundlaget for grafologien og dens anvendelse i praksis.

Tirsdag den 30. september kl. 20,00:
Fysioterapeut AGDA IPSEN:
Anvend psykoterapi på Dem selv!

Tirsdag den 14. oktober kl. 20,00:
Skal vi kæmpe for fred?

Tirsdag den 28. oktober kl. 20,00:
Vor personlighed og dens udstrålinger.

Tirsdag den 11. november kl. 20,00:
Vor tilpasningsevne og dens grundlag.

Tirsdag den 25. november kl. 20,00:
Gør vi alle brug af vor sjette sans?

10 LEKTIONER I AFSPÆNDING
påbegyndes onsdag den 1. oktober kl. 17,00—18,00 el. 19,00—20,00.
Pris kr. 100,-.
6—7 deltagere pr. hold.
Skumgummimadras forefindes.
Tilmelding: Agda Ipsen, Taga 3543 mandag og tirsdag kl. 18,00—19,00.

NYT FRA helse kost

DEMETER-BRØD
4-kornsbrød (rugbrødstype)
Youghurtbrød (sigtebrød)
Grahamsbrød og -tvebakker

DEMETER-KORN
Byg, havre, hvede og rug
Hele korn - knækket el. valset - mel
4-korns kruska (waerlandstype)

DEMETER-PUFFKORN
Byg, havre, hvede, rug og 4-korns

DEMETER-FRUGT og GRØNSAGER
efter årstiden

Medlem af
FORENINGEN FOR BIO-DYNAMISK JORDBRUG, DANMARK

helse kost
Gothersgade 29 - Tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 - Tlf. 31 21 74

KUNSTEN skal tjene til forædling af følelsen, guddommeliggørelse af karakteren og forfinelse af ånden.

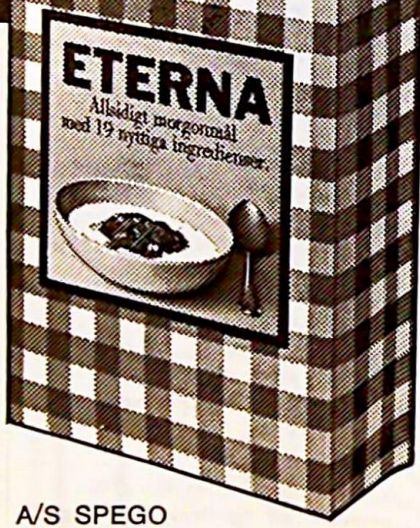
Ovennævnte ord bekræftes, når man oplever den danske kunstner **Johannes Weise**'s kunstværker.

Johannes Weise afholder udstilling 18.—**26.** oktober i Helligåndshuset ved Helligåndskirken på Strøget.



Energisk og veloplagt -hele dagen

Blot 3 spiseskefulde »ETERNA« nydt med mælk, ymer el. yoghurt hver morgen – og De føler Dem sprudlende energisk og veloplagt. For dette velsmagende og letfordøjelige måltid indeholder 19 lødige naturprodukter, rigt på vitaminer, mineraler og proteiner, der bygger Deres energi og velbefindende op – hver morgen.



A/S SPEGO

helse kost

Gothersgade 29 - tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 - tlf. 31 21 74

ETERNA hver morgen

FORENINGS-NYT

Søndagsudflugt

Vi indbyder herved alle, som har tid og lyst, til at samles med os på vegetarernes ønskested, »Bakkedal«, søndag den 5. oktober.

Enhver rejser fra sin egen station, således at vi først mødes på *Hillerød station kl. 11,02* (tag toget, som afgår fra hovedbanen kl. 10,21). Kommer De i privatbil og har pladser ledige, så vent venligst udenfor stationen, hvorfra vi afrejser samlet, dels i privatvogne, dels i taxavogne.

På »Bakkedal« serveres middag og te for tilsammen kr. 10 pr. person. Der bliver en lille skovtur, hvis vejret tillader det, og vil nogen bidrage med underholdning af en eller anden art, er vi meget taknemlige.

Ønsker De en kolonihave til næste år eller et fast sted at placere Deres campingvogn, så kan De samtidig se, hvad »Bakkedal« har at byde Dem. Tilbagerejse ved 5-tiden.

Af hensyn til serveringen bedes De venligst sende et par ord, om at De vil deltage, på et kort til fru Else B. Nielsen, Elmegade 6 st., 2200 København N.

Julia Vøldan.

P.S.: Adresse »Bakkedal«: Se venligst annonce side 21.

Foreningsmøde

Mandag den 29. september kl. 19,30 afholder vi møde i Foreningen af 1860's lille sal, Nr. Voldgade 90 (v. Nørreport st.).

Henry Ytting vil tale for os over emnet: »Mennesket på vej bort fra den animalske livsform og livsanskuelse til det store lykkerige«.

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

Alle er velkomne.

Vedtægtsændringer

Foreningen afholder møde *mandag den 27. oktober kl. 19,30* i Foreningen af 1860s lille sal, Nørrevoldgade 90 (v. Nørreport St.). Først bliver der foredrag af *Mary Gabrielsen* over emnet »Fysisk og psykisk afslappelse og helbredelse«. Bagefter fortsætter vi generalforsamlingen fra den 28. april med kun dette ene punkt: Vedtægtsændringer.

Berigtigelse

På Vegetarisk Forenings generalforsamling den 24. april 1969 påstod jeg, at et beløb på 1.488 kr., der i 1962 var bevilget som gave til Prinsnäs Jordbruksskola i Sverige, ikke var modtaget.

Hvis nogen har opfattet denne påstand som en beskyldning mod den tidligere formand Alf Hjorth-Moritzen, for at denne skulle have tilegnet sig beløbet, beklager jeg dette, idet min påstand viser sig at være uden grundlag; dels var hr. Alf Hjorth-Moritzen ikke formand på det pågældende tidspunkt, og dels er beløbet fremkommet.

John Svensson.

USPRØJTET FRUGT

Æbler, pærer og blommer. NB. Vi sender til såvel forretning som forbruger mandag og torsdag.

»Staus Møllegård«
5993 Landet, Tåsinge - Tlf. (09) 54 11 15
Træffes bedst kl. 12—13 og 18—20

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, 2900 Hellerup - Telf. (0143) HE 3378

Føres endvidere i Helsekostforretningerne: HELSEKOST, Råkostdepotet, Sanafer, Vegeta.

BUERLECITHIN FLYDENDE
er et aktivt naturprodukt, udvundet af sojabønner med stort indhold af lecithin. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig licithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Fås også som tyggetabletter.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m.m. Fremstillet af ren tørret gær. 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.

MALTEKSTRAKT »EDME«
Dejlig velsmagende engelsk maltekstrakt af den eftertragtede mørke spisekvalitet til børn og voksne. Forlang Edmes Maltekstrakt E. M. i økonomidåser a 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

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.

Fås på apoteker og i Reformforretninger. Generalagentur: F. F. Gønget & Co., 2900 Hellerup.

Kursteder, helsekostforretninger m. m.

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
1160 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

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk diætisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Forlang prosjekt
Tlf. 80 32 00

VI BOR I KOLDING

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

SUND KOST
GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. (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

Vegt. ophold på landet tilbydes enlige damer for længere eller kortere tid. Nærmere oplysninger:

Esther Kristiansen,
»Solbakken«, Kvong
6800 Varde

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

8721 Daugård - Telefon 23 og 122

Efterskole - Højskole - 3-årig realafdeling
8.–10. klasse

Moderne faglokaler - Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

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).

SUPER MEL
biodynamisk dyrket
Valset hvede - Groft grahamsmel
ALLE TIDERS BRØD
»Natural Food Center«
Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. (01) 12 06 70

MISO
soyabønner og byg
FANTASTISK PROTEINRIG
Bruges til sovs og suppe
NATURAL FOOD CENTER
Skt. Peders Stræde 22 - Tlf. (01) 12 06 70



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 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 lifig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Kartoner a 400 g med dansk brugsanvisning.
Økonomiposer a 1 kg med god rabat.
Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co.,
2900 Hellerup.



ORIENTERINGS-KALENDER



NYT FRA helse kost

BIO-STRATH

nu atter i Danmark

BIO-STRATH fra den schweiziske medicinalfabrik STRATH-LABOR AG Zürich, er fremstillet af levende mælkekulturer (turola utilis), beriget med ekstrakten af en række værdifulde velkendte urter.

— prøv BIO-STRATH og De vil hurtig mærke hvordan velbefindende og modstandskraft øges —

helse kost

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