VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Mættede og umættede fedtstoffer i vor føde

•

Enhver form for rontgen-behandling bør registreres

•

Alma Nissens foredrag

•

Vegetar-studiekreds på biblioteket

•

Risikoen større end fordelene ved vaccination mod kopper

•

Program i 10 punkter til sikring af menneskets fremtid

•

Har flertallet altid ret?

•

Kodspørgsmålet

•

Lidt om hovedrengøring – af ens eget hoved!

•

Forenings-nyt

•

Vegetarisk madlavnings-kurser



Foto: J. Brieghel-Müller

Det går mod efterår

4 64. ÅRGANG
SEPTEMBER 1970
PRIS: KR. 2,50

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

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

Bladdistribution og kartotek:
Henny Danielsen, Kildeager 25, 2. tv., 2700 Brønshøj

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. 196,00
1/2 side	kr. 104,00
1/4 side	kr. 56,00
Bagsiden	kr. 220,00
Minimum	kr. 5,00
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 kl. 18–19

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Else B. Nielsen

Medlemskontingent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem	kr. 20,00
Ægtepar	kr. 30,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 14,00
Pensionistægtepar	kr. 18,00

Bladet udkommer med 5 numre årligt

Abonnement: Kr. 15,00 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,50 (incl. moms)
Oplag: 1600 eksemplarer

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension 7760 Hurup, Thy, tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.

3400 Hillerød:
„Bakkedal", Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Hjælmsømagle:
Hjælmsømagle Vegetar- og Råkostkurhjem, tlf. Hjælmsø 77 – Drej (03-641).

5700 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, K, tlf. 12 06 70.

8000 Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Århus Reformkost, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

5000 Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

4200 Slagelse:
Specialudsalg for vegetabilsk sund kost, Absalonsgade 18, Slagelse, ltf. (03) 52 46 22.

7100 Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup.
Privat forsendelse: tlf. (05) 75 71 11, lokal Bryrup 200.
Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

Mættede og umættede fedtstoffer i vor føde

Fil. dr. Henning Karström fortsætter i dette nummer sin højaktuelle artikelserie om mættede og umættede fedtstoffer i vor føde. Der understreges vigtigheden af at reducere de mættede fedtstoffer i kosten. Med henvisning til videnskabelige forsøg fremholdes, hvor betydningsfuldt det er at anvende umættede planteolier, som ikke gennem varmebehandling har mistet sin evne til at sænke blodets kolesterolindhold.

Forbruget af madfedtstoffer

I løbet af de seneste 60–70 år er forbruget af madfedt blandt kulturfolkene vokset kolossalt. Således viser forbruget af smør og margarine i Sverige følgende stigning udtrykt i kg pr. år og indbygger:

	Smør	Margarine	Smør + Margarine
1870-tallet	3,5	–	3,5
1901/05	5,5	2,4	7,9
1906/10	6,1	2,5	8,6
1916/20	7,0	2,7	9,7
1920	9,5	2,4	11,9
1923	9,4	4,0	13,4
1924	9,0	5,2	14,2
1926	8,5	6,9	15,4
1930	9,3	8,8	18,1
1936	11,4	9,0	20,4
1940	14,0	6,0	20,0
1943	12,8	5,6	18,4
1944	15,0	5,7	20,7
1947	15,1	4,3	19,4
1949	14,2	9,9	24,1
1950	13,8	10,8	24,7
1952	11,8	12,8	24,6
1954	11,2	13,1	24,3
1956	8,9	14,8	23,7
1957	8,0	16,0	24,0

Når man desuden tager i betragtning, at forbruget af kød og flæsk samt uskummet mælk og ost, hvilke produkter også indeholder mættede fedtstoffer, er steget fra begyndelsen af vort århundrede til nu, forstår vi, hvorfor dødeligheden i hjertekarsygdomme er vokset på en så skræmmende måde.

De umættede madfedtstoffer

År 1952 gjorde amerikaneren *L. W. Kinsell* samt hans medarbejdere den mærkelige opdagelse, at de *flydende umættede plantefedtstoffer* (solsikkefrø-, majs-, hvedekim-, soja- og andre planteolier) i modsætning til de mættede fedtstoffer havde en *sænkende* virkning på blodets kolesterolindhold og således *modvirkede* en opståen af hjerte-karsygdommene. Denne vigtige opdagelse er blevet bekræftet af mange forskere i forskellige dele af verden. Man har også fundet ud af, at fisks, sælers og andre havdyrs olieagtige fedtstoffer – som også indeholder flere umættede fedtsyrer omend af en anden type end planteolierne – virker sænkende på blodkolesterolindholdet.

En reducering af de mættede fedtstoffer er nødvendig

Efter at de ovennævnte kendsgerninger er blevet almindelig kendt og anerkendt i forskellige lande, har man f. eks. i Holland, Tyskland og USA gennem officielle bekendtgørelser og massemedierne indledt en opfordring til publikum om at reducere brugen af mættede fedtstoffer og at erstatte en stor del af dem med umættede olieagtige plantefedtstoffer, helst i koldpresset form.

Således har Socialstyrelsen i Sverige sammen med Medicinalstyrelsen i Finland og Helsedirektoratet i Norge i maj 1968 udfærdiget en fælles anbefaling eller kundgørelse om folkekosten i disse lande for

at begrænse først og fremmest de frygtede hjerte-karsygdomme, men også fedme, galdesten, sukkersyge samt belastningssygdomme i skelet og led. I denne kundgørelse opfordres publikum til 1) at sænke kalorietilførslen i kosten, 2) at reducere totalforbruget af fedt, 3) at mindske anvendelsen af mættet fedt og samtidig at øge anvendelsen af flerumættede fedtstoffer (planteolier), 4) at mindske forbruget af sukker og sukkerholdige produkter samt 5) at øge anvendelsen af grønsager, frugt, kartofler, skummetmælk, fisk, magert kød og kornprodukter.

I denne sammenhæng må også påpeges, at fedtstofferne fra alle palmetræer (palmeolie, kokosnødolie o.s.v.) samt kakaobønnens fedt (kakaosmør) er mættede fedtstoffer, som virker forhøjende på blodets kolesterolindhold og således fremmer hjertekarsygdomme.

Opvarmning og oxydering af fedtstoffer

Når fedtstoffer kommer i kontakt med luftens ilt, sker der en såkaldt *autoxydation*, som er en slags kædereaktion, hvorved der hovedsageligt dannes de såkaldte *peroxider*, hvilke siden nedbrydes til forskellige kemiske forbindelser, som oxyderes videre og undergår polymerisation, d.v.s. forenes til større molekyler. – Set ud fra et ernæringsfysiologisk synspunkt er de umættede fedtsyrers oxydation bemærkelsesværdig, fordi der herved dannes stoffer, som forårsager harsk smag. Men herved dannes også højmolekylære *oxypolymerer*, som ved dyreforsøg har vist sig at have uheldige virkninger specielt med hensyn til dyrenes udvikling.

Ved opvarmning af fedtstoffer, f. eks. ved stegning og bagning, dannes disse oxypolymerer naturligvis hurtigere og i rigeligere antal end f. eks. ved stuetemperatur. Herved opstår flermolekylære og mørke produkter, og desuden tiltager mængden af de frie fedtsyrer, mens de umættede fedtsyrers mængde aftager.

I 1940'erne og 1950'erne konstaterede nogle forskere, at opvarmning af fedtstoffer i åbne kar under lufttilførsel ved dyreforsøg havde en betydelig udviklingshæmmende virkning i sammenligning med uopvarmede fedtstoffer. Også i Indien år 1965 viste nogle foretagne forsøg, at fedtstoffer, som opvarmedes til 200–300° C hæmmede forsøgsdyrenes udvikling. Ved et antal symposier har opvarmede fedtstoffers helbredsødelæggende indflydelse været drøftet. En vis uklarhed synes endnu at gøre sig gældende på dette område, fordi man ikke er helt klar over, ved hvilken temperatur og ved hvor lang opvarmningstid af forskellige fedtstoffer så store mængder fedtoxydationsprodukter dannes, at omtalte fedt skal anses for sundhedsskadeligt. Man er derfor kommet til det resultat, at det fortsat er af vigtighed „at kontrollere situationen og *så langt som muligt begrænse indholdet af fedtoxydationsprodukter*". Efter al sandsynlighed kan man påstå, at jo mere stegetemperaturen overstiger 200° C, og jo længere stegningen varer, des rigeligere dannes der af disse sundhedsskadelige fedtoxydationsprodukter (oxypolymerer).

Forsøg udført i Finland

I de seneste år er der ved Helsingfors' ernæringskemiske institut blevet udført interessante undersøgelser i den hensigt nærmere at studere, hvilken måde forskellige fedtstoffer reagerer på opvarmning i åbne kar under lufttilstrømning (aerob = iltet opvarmning) og uden lufttilførsel (anaerob = uiltet opvarmning), ligesom indvirkningen af disse fedtstoffer på dyreorganismen.

Der undersøgtes bl. a. *smørfedt*, som er et mættet fedtstof, og *farvetidselolie (safflor)*, som er et stærkt umættet fedt. For

overskueligheden skyld anførte jeg følgende tal:

	Mættede fedtsyrer	Olie-syre	Linol syre
Smørfedt	56–58 %	38–40 %	3,6 %
Saflorolie	5–10 %	13–21 %	73–79 %
Olivenolie	9–12 %	80–84 %	4–7 %

Smørfedt og saflorolie blev givet til forsøgsdyrene (rotter) enten i fersk (uopvarmet) eller også i opvarmet form. Opvarmningen af fedtstofferne udførtes i ca. 20 timer ved 200° C enten i åbne kar (aerobt) eller også uden lufttilførsel (anaerobt) i argongas. For at opnå klarest mulig resultat fik forsøgsdyrene en standarddiæt, som desuden indeholdt 60 % af de på forskellig vis behandlede fedtstoffer. Rotternes vægtforøgelse noteredes dagligt i nogle ugers tid.

Den iltede opvarmning havde en meget ringe virkning på smørfedtet, og rotternes vækstforøgelse var på det nærmeste uændret uafhængig af, om de fik iltet opvarmet eller uopvarmet smør. Den rå (uophedede) saflorolie gav rotterne en endnu bedre vægtforøgelse end smøret. Dette var imidlertid ikke tilfældet med *den iltede (i åbne kar) opvarmede saflorolie, som helt hæmmede rotternes udvikling*. Efter 13 døgns forsøgstid var dyrene i meget dårlig kondition. Fortsattes disse forsøg yderligere, døde alle forsøgsdyr.

Hvis rotterne imidlertid blev fodret med under 20 timer ved 200° C *uiltet* opvarmet saflorolie var dyrenes vægtforøgelse kun noget mindre end, da de blev fodret med rå saflorolie.

Ovennævnte forsøg viser således, at når stærkt umættede planteolier, såsom saflorolie, der indeholder rigeligt med linolsyre, opvarmes i åbne kar, f. eks. på en stegepande, så luftens ilt kommer i direkte kontakt med det varme fedt, dannes omtalte flermolekylære oxydationsprodukter af fedtstoffer (oxypolymerer), hvilke i betydelig grad hæmmer forsøgsdyrenes udvikling eller helt standser den. Efter alt at dømme *har nævnte oxypolymerer en åbenbar giftvirkning på dyreorganismen.*

Andre umættede fedtstoffer

Ved ovennævnte forsøg er der af umættede planteolier kun blevet foretaget nærmere undersøgelse af saflorolien, men det er åbenbart, at også andre umættede planteolier med højt indhold af linolsyre må undergå lignende forandringer som saflorolien, når de udsættes for iltet opvarmning. Af følgende tal fremgår nogle planteoliers linolsyreindhold: saflorolien 73–79 %, valnøddeolie 73 %, solsikkefrøolie 51–68 %, hampefrøolie 53 %, sojaolie 52 %, majsolie 52 %, bomuldsfrøolie 45–52 %, sesamolie 38–40 %, jordnøddeolie 26 %, hørfrøolie 24 % og olivenolie 4–7 %.

Selv om af nævnte planteolier saflorolien indeholder mest linolsyre, så er også mange andre planteoliers indhold af denne umættede fedtsyre tilstrækkeligt højt, til at man med fuld ret kan antage, at der ved iltet opvarmning også af disse olier må dannes mere eller mindre sundhedsskadelige oxypolymerer.

Som en almengyldig regel kan man således fastslå, at jo mere umættet et fedtstof er, d.v.s. jo mere linolsyre (eventuelt også linolensyre) det indeholder, des flere oxypolymerer må der blive dannet i disse fedtstoffer ved iltet og langvarig opvarmning. Der er således *ingen grund til ved stegning at anvende stærkt umættede planteolier med højt indhold af linolsyre*, fordi temperaturen ved stegning let stiger til 200° C og til og med over denne temperatur.

Olivenolien er god som stegefedt

Da smørfedtet, som indeholder blot 2–4 % linolsyre og 38–40 % oliesyre, ikke forringes nævneværdigt ved iltet opvarmning, og da

olivenolie ligeledes indeholder ret lidt linolsyre (4–7 %) samt over 80 % oliesyre, turde det være berettiget at drage den slutning, at heller ikke olivenolien ødelægges alt for meget ved iltet opvarmning – i alt fald ikke tilnærmelsesvis så meget som de stærkt umættede planteolier. Af den grund er *olivenolien blevet anbefalet som et egnet stegefedt.* Hvorfor smør ikke kan anbefales til stegning forklares senere.

Hvis også andre mættede fedtstoffer med lavt indhold af linolsyre, såsom kokosnøddeolie, palmeolie og andre palmefedtstoffer, også kunne fås i oprindelig form, turde tydeligvis disse plantefedtstoffer, som jo ikke indeholder kolesterol, egne sig som stegefedt. En nærmere undersøgelse af disse ligesom olivenolie i nævnte henseende ville sikkert være på sin plads.

Opvarmede planteoliers indvirkning på blodets kolesterol- og fedtindhold

Særlig interessante og betydningsfulde var Kurkelas forsøg vedrørende forandringerne af kolesterol- og fedtindholdet i forsøgsdyrenes blod, når dyrene fodredes med opvarmet og uopvarmet safflorolie. Som det fremgår af tabellen, havde den uiltede (i argongas) opvarmede safflorolie ingen større indvirkning på forsøgsdyrenes kolesterol- og fedtindhold i blodet i sammenligning med den uopvarmede safflorolie.

Tabel: *Kolesterol- og fedtindholdet i blodserum hos rotter, som fodres med en kost indeholdende 60 kalorie-% af iltet og uiltet opvarmet (200° C, 20 tim.) samt uopvarmet safflorolie.*

Fedtstoffet i kosten	Blodserums kolesterol-indhold i mg%	Blodserums fedtindhold, mg pr. 100 ml
Safflorolie, uopvarmet	41,4	183,3
Safflorolie, iltet opvarmet	73,9	406,7
Safflorolie, uiltet opvarmet ...	47,5	194,2
Grundkost med 17 kalorie-% fedt	54,0	245,0

Anderledes forholdt det sig derimod med den iltede (i åbent kar) opvarmede safflorolie, som havde indhold af disse skadelige oxypolymerer: Denne olie fremkaldte en *overordentlig klar stigning både af blodets kolesterolindhold og af dets fedtindhold,* såvel i forholdet til den uopvarmede safflorolie som til grundkosten. Denne iagttagelse viser således, at den *iltede opvarmning på afgørende måde forringer den stærkt umættede safflorolies egenskaber i retning af at sænke kolesterol- og fedtindholdet i blodet.* Dr. Kurkela skriver følgende herom:

„Uafhængig af den måde, hvorpå de umættede fedtstoffer virker sænkende på blodets kolesterolindhold, så *forringer en ophedning af disse fedtstoffer i væsentlig grad denne egenskab,* selv om fedtet efter opvarmningen var stærkt umættet".

Af disse vigtige forsøg forstår vi, hvorfor det er så betydningsfuldt, at vi som vor føde benytter koldpressede, umættede planteolier, som ikke gennem nogen varmebehandling er blevet berøvet sin evne til at sænke blodets kolesterol- og fedtindhold. Forsøget viser jo, at selv under uiltede kogeforhold formår opvarmede umættede planteolier ikke at sænke blodets kolesterol- og fedtindhold lige så effektivt som de uopvarmede olier.

Foruden de iltede (i åbne kar) opvarmede planteoliers giftvirkning (på grund af de i olien dannede oxypolymerer) bliver således disse oliers værdi som menneskeføde yderligere forringet, fordi de efter alt at dømme mister evnen til i opvarmet tilstand at sænke blodets kolesterol- og fedtindhold.

Ved raffinering af planteolier søger man at lade den nødvendige opvarmning til 160–180° C foregå under så uiltede forhold som muligt. Denne behandling formindsker dog altid disse oliers evne til at sænke kolesterol- og fedtindholdet i blodet. Jo mere disse opvarmede olier kommer i kontakt med luftens ilt, des mere forringes denne evne.

Enhver form for røntgenbehandling bør registreres!

Ved samtale med en advokat angående forkert lægelig behandling, svarede denne: „Det er lettere at komme til månen end at få lægestanden til at indrømme sine fejltagelser!" Dette kan jeg og sikkert mange andre desværre bekræfte med hensyn til behandlingen af os selv, bekendte og pårørende. En af lægestandens store fejltagelser er de frygtelige røntgenstråler. I civilingeniør Uffe Geertsens bog (desværre udsolgt fra forlaget): „Radioaktivitet, problemer og perspektiver", siger professor Mogens Westergaard: *„Da den arvelige virkning af bestråling ubønhørligt summeres, vil den mindste dosis, givet med den laveste intensitet, føje sin kvota til menneskelig lidelse og sorg"*. Videre udtaler professoren. „Det er almindelig anerkendt, at lægerne har lagt for lette lodder på den vægtskål, der vejer risikoen ved røntgenbestråling. Dette skyldes radiologernes uvidenhed om den udvikling, der er sket i de sidste 20 år inden for arvebiologien. Kunne man heraf drage den almindelige lære, at den medicinske uddannelse bør have et bredt biologisk grundlag, ville meget være vundet, men dette betragter jeg som historie".

Bogen oplyser, at strontium 89 og 90 optages i kroppen fra korn, grønsager, mælk, smør og ost samt fra drikkevand, når dette ikke er grundvand.

Planterne optager radioisotoperne fra jorden, endvidere er deres overflade belagt med radioaktivt støv. De radioaktive stoffer aflejres især i knoglerne, skjoldbruskkirtelen og i det bløde væv (muskler, lever, nyrer, kønskirtler m. m.).

Selv de allersvageste bestrålinger kan beskadige menneskers arveanlæg, hvilket medfører forøgelser af de arvelige sygdommes antal hos kommende generationer. I 1959 blev det på en international kongres i München fastsat, at maksimaldoserne pr. generation skulle være 15 røntgen, hvilket svarer til 3 røntgenbilleder à 5 røntgen hos tandlægen.

Jeg har været syg i 20 år og har fået taget utallige røntgenoptagelser, når læger og tandlæger skulle stille deres diagnoser. Jeg har talt med docent i røntgen ved Universitetet og Tandlægehøjskolen, overlæge H. H. Jacobsen, og øverste ansvarlige for røntgen her i landet, overlæge E. Juul-Henningsen, Sundhedsstyrelsen. De siger begge, at den røntgen, jeg har fået, ikke skader, til trods for München-aftalen.

I Tyskland er der vedtaget en lov for dosering af røntgen, men i Danmark vandrer befolkningen fra tandlægeklinik til lægeklinik, de får røntgen, og ingen ansvarlig spørger, om de har fået røntgen tidligere. I skolerne får børnene rutinemæssig undersøgt deres tænder med røntgen.

Blandt læger og tandlæger her i landet har jeg kun mødt een læge, der erkender den frygtelige alvor ved røntgenbeskadigelser. Det er en kredsløbslæge, som dagligt ser røntgenskadede patienter. Han udtaler, at røntgen bør forbydes, som mange steder i udlandet, da hvert eneste billede er med til at ødelægge kredsløbet.

Latenstiden for røntgen er 20–30–40 år! Røntgen kan bl. a. forårsage: leukæmi, anæmi, skader i knogler og benmarv samt genetiske skader.

Margrethe Møller
Thyco Brahes Alle 33,
2300 S.

DAGPLEJE SØGES
Til etårige Jens. Ring venligst til
KIT BASTRUP. TLF. 39 31 27

Alma Nissens foredrag i Dansk Vegetar- og Råkostforening d. 10/4

Den svenske leder af „Kiholm Hälsohem", *Harry Andersson,* indledte aftenen. Han forstod på sin saglige og klare måde at overbevise tilhørerne om, at den rigtigste levevis er den vegetariske. Man kunne have ønsket sig en langt større sal med mange flere tilhørere, for der er ingen tvivl om, at en sådan aften vil kunne hverve mange nye vegetarer.

Alma Nissen var som altid veloplagt og inspirerende.

Hun indledte med at forkynde, at vi har en pligt til at være et eksempel til inspiration for andre. Hun citerede Piet Hein:

„Vil du forbedre verden med held, begynd med centrum med dig selv".

Alma Nissen går med ildhu ind for råkosten. – Lægger man en kogt kartoffel i jorden, rådner den; lægger man en rå kartoffel i, får den mange børn. Gemmer man en rå gulerod i et skab, spirer den, en kogt gulerod vil hurtigt rådne i samme skab. Det er jo ret overbevisende eksempler. På Alma Nissens „Brandals Hälsohem" lægger man stor vægt på de 4 udskilningsorganer:

Huden er vort største udskillelsesorgan med en overflade på ca. 0,5–2 m²; fra denne overflade skal daglig fjernes urinsyre, som afsondres. Derfor hver morgen koldt brusebad eller kold afvaskning og tørbørstning.

Nyrerne – drikkekure (urteteer og råsafter).

Lungerne har en overflade på 90 m². Sørg for frisk luft. Arbejd og sov for åbne vinduer.

Tarmene behøver for at kunne arbejde rigtigt celluloserig kost. Man bør have afføring efter hvert måltid. Det tilrådes at drikke 1½ liter „specialvand" hver dag:

1 kg udskivede kartofler
1 selleri med top (roden rives)
2,5 liter vand
Koges sagte i 1 time. Sies. Drikketemperatur: 37–40° C.

Søg altid sol, lys og luft. Daglig motion i frisk luft; foretag dybe indåndinger. Bliver De syg, så fast; fasten er det ældste lægemiddel, vi kender.

Alma Nissen fik en dobbeltsidig lungebetændelse kureret på 3 dage ved hjælp af frisk luft og hvidløg.

Patienten fik 3 hele hvidløg daglig plus æble.

Hvidløget er naturens penicillin.

Migræne bliver kureret ved at give patienten 4 store glas lunkent vand ud i eet. Der kommer derpå opkastninger, og migrænen er ovre. Lavementer og åbne vinduer er også at anbefale ved migræne.

Koldbrand er blevet helbredt ved at fortynde blodet ved at spise citrusfrugter og saftige pærer m. m.

På kurstedet helbredes for højt blodtryk, galdesten, eksem, astma og luftrørskatar, mave- og tarmbesvær, reumatisme, bensår, tobaksbesvær, træthed med meget mere.

Alma Nissen mente, det var ufatteligt, at lægerne måtte læse i 7 år og videre i 4 år for at få en specialuddannelse, bare for at kunne blive autoriserede til at skrive recepter på gift til de stakkels patienter.

Alma Nissen sluttede med at citere:

Gik alle konger frem på rad
i deres magt og vælde,
de magted ej det mindste blad
at sætte på en nælde.

g.s.

Vegetar-studiekreds på biblioteket

Som de fleste vegetarer i provinsen kender til det, er det undertiden vanskeligt at få købmændene til at tage bare et nogenlunde varieret sortiment af de produkter hjem, som findes på markedet i dag. Det kan måske forklares ved, at det er et tildels uopdyrket område, hvor der endnu ikke er særlig stor afsætning. Den almindelige købmand tror heller ikke, at der nogensinde vil blive det. Produkternes betydning for folket ser han slet ikke.

Vi havde en god forhandler i Slagelse gennem flere år, men så rejste han, og det blev svært, selv på bestilling, at få det, man ønskede. Jeg satte mig da i forbindelse med den „Sanitære Fødevarefabrik" og fik prøver af deres varer. I min fritid besøgte jeg en enkel kædeforretnings hovedkontor samt en del købmænd uden større resultat. Jeg besøgte også to hospitaler samt demonstrerede vegetarisk madlavning i en aftenskoles køkken.

I efteråret 1968 besluttede min kone og jeg at prøve med et lille udsalg her i Slagelse. Vi fik næringsbrev, køle- og fryseskabe m. m. I de lokale blade havde vi en beskeden annonce nu og da, hvori vi lokkede med bl. a. smagsprøver på det nye plantekød. Der kom kun få, men lokalet er også kun et lille værelse på 1. sal i forlængelse af lejligheden. Det er lukkede skabe, vi har varerne i, så jeg benytter også lokalet til teoriundervisning, da jeg er kørelærer. Mandag og torsdag har vi åbent fra 9–17.30, og vi omsætter for ca. kr. 800,– om måneden. En dag udtrykte en af vore kunder ønsket om at drøfte vegetarisme med andre vegetarer og interesserede, og det førte til, at vicebibliotekaren skaffede os et gratis lokale og følgende blade velvilligt oplyste om vore planer: „Vegetarisk Forum", Ny Tid og Vi" samt „Sjællands Tidende". Vi samledes hveranden mandag aften og var ca. 20 i gennemsnit. Den 26. januar samledes vi for første gang og valgte emner og emneleder. Vi håbede, at der ville komme kyndige folk i studiekredsen og blev ikke skuffede. Allerede første aften kom Carl Olsen og frue, som før havde Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem, nu Vegetar- og Råkosthjemmet Hjælmsømagle. Disse energiske og kyndige folk gav os det ene interessante indlæg efter det andet. Emnerne var bl. a. „Biodynamisk, biologisk dyrkning og planternes opbevaring" og „Råkost og råsaft". Her fik vi smagsprøver: gulerodssaft og rødbedesaft blandet med citron. Det smagte pragtfuldt – så godt, at min kone og jeg købte os en saftpresser, som vi har haft megen glæde af. Vi var også flere, der skaffede os litteratur om råsaft. Vi lærte også, at råt og kogt går fint sammen, når man begynder med råkosten og ikke blander frugt og grønsager sammen. Det 3. emne var „Madens sammensætning, syre-base balancen og overgang til råkost". Her fik vi to dejlige supper at smage, samt hjemmebagt grahamsbrød med vegetarisk pålæg af nyeste sorter. At vi alle nød den dejlige, veltillavede råkostmiddag, som Carl Olsen m. frue inviterede os til, kan der næppe være tvivl om. Vi var 40 mennesker til stede. Jeg tror, der var ca. 20 forskellige råkostanretninger. „Sjællands Tidende" mødte op både med journalist og fotograf, så den 18. april kunne man læse derom over hele Vestsjælland.

„Faste" var næste emne. Det var fru Margrethe Olsen fra København, der gav os en meget interessant aften ikke alene om faste, brugen af lavement og hvedens betydning, men også en tale imod fri abort. Ingenior Lauge Lauridsen var leder af studiekredsen over emnet „Plus-minus-balance". Denne aften var det med fru Voldans bog

som vejledning. Der var meget delte meninger om disse for de fleste af os helt nye tanker. Vort sidste emne på biblioteket var: „Solbade, betydningen af frisk luft og motion, bade og kolde omslag". Betydningen af balance i hele livsførelsens mange sider blev understreget, men den psykiske balance er nok den sværeste at finde og beholde på grund af det pres, vi stadig udsættes for. Bekymringerne er nok de største problemer, vi har at kæmpe med. Tro på Gud og en fast tillid til Hans løfter blev anbefalet som det bedste middel til at finde balancen og en mening i tilværelsen.

Nu har gruppen allerede besøgt familien Carl Olsen i deres nye hjem i Hjælmsømagle 2 gange, sidste gang i forbindelse med Vegetarisk Forenings udflugt. Den 30. aug. har vi fået løfte om at deltage i fru Grethe Schmidts plantetur med stud.scient. Erik Jensen. Turen slutter i familien Olsens have med lægeplanter, hvorefter der serveres et vegetarisk måltid.

Det, der sikkert har været vegetarismens største hindring, er dårlig tilberedt og utilstrækkelig vegetarisk kost. Derfor glæder vi os, til aftenskolen begynder i Slagelse, så vi kan lære at lave bedre mad.

Uffe Essendrop

Når Slagelse kan, kan Ålborg, Århus, Odense og mange flere provinsbyer også. Hvilken by bliver den næste, vi får beretning fra? Vegetarernes tal i Danmark skal ikke tælles i hundreder men i tusinder.

Red.

ÆLDREHJEMMET

Da der er en tilføjelse til Codicilet for Ældrehjemmet bedes interesserede henvende sig til

„Sammenslutningen til oprettelse af et hjem for ældre vegetarer"

Kaysersvej 3, 2920 Charl.

50 bivirkninger ved p-pillen!

For første gang i de 10 år hvor p-pillen har været i handelen på det amerikanske marked, beskæftiger den amerikanske kongres sig med bivirkningerne og farerne ved forebyggende svangerskabsmidler. Man vil gennem undersøgelserne bl. a. søge at fastslå, om fabrikanterne af medikamenterne i tilstrækkeligt omfang informerer om de mulige risici ved pillen.

Næsten 50 dels harmløse og dels sundshedsskadelige bivirkninger er noteret. Som de mest alarmerende skader, der udvikler sig fra stadig brug af pillen (især de medikamenter som indeholder østrogen i større doser) kan nævnes tromboser, brystkræft, reumatisk besvær samt *genetiske* skader.

Den første halvdel af vort liv ofrer vi vor sundhed for at tjene penge, den anden halvdel ofrer vi vore penge for at genvinde vor sundhed.

Voltaire

Sæt aldrig abrikoser eller blandede, tørrede frugter i blød i rustfri stålgryder eller -skåle. Stålet misfarves af stoffer, som frugterne er blevet behandlet med under tørringen!

Fra „Karens køkken"

Hvad med vore maver! – Vi kan heldigvis få ubehandlede, tørrede frugter i vore Reform- og Helsekostforretninger.

»Vegetarernes Helse Forbund«

er stiftet den 30. maj 1970. Formålet er bl. a. at oprette *vegetariske helsecentre* og plejehjem samt igangsætte visse sociale arbejder.

Nærmere oplysning ved henvendelse (med svarporti) til „V.H.F.", Box 1557, 2700 Brønshøj.

Risikoen er større end fordelene ved vaccination af børn mod kopper!

v. D. ERT

To amerikanske Public Health Service læger har anbefalet, at rutinemæssig vaccination mod kopper af børn bliver standset, fordi risikoen er større end fordelene. Man har ikke fundet tilfælde af kopper i USA i de sidste 15 år.

Denne påstand af lægerne J. Michael Lane og J. D. Millar har forårsaget udbredte medicinske diskussioner.

Dr. Lane og dr. Millar fortalte ved det amerikanske sundhedsstyrelsesmøde, at vi vaccinerer mod kopper på grund af den store, tidligere succes og ikke på grund af nødvendigheden nutildags.

De leder programmet for udryddelse af kopper i det nationale smittesygdomscenter, men deres mening afviger fra den offentlige. De anbefaler et fortsat stærkt program for at finde frem til nye mulige tilfælde af kopper og at kontrollere „udbrud" af sygdommen ved at vaccinere enhver, der muligvis kan komme i kontakt med et tilfælde. De anbefaler ligeledes fortsat vaccination af soldater, hospitalspersonale og af personer, der rejser til steder, hvor man har fundet tilfælde af kopper. På denne måde, siger de, kan der spares 200 menneskeliv i de næste 30 år fremfor at fortsætte den rutinemæssige immunikation, som slår gennemsnitlig syv børn ihjel om året.

Pr. 44 g menneskeføde – eet fugleliv!

Sidste efterår sluttede den officielle fuglefangtssæson i Belgien, og optimistiske naturelskere spåede, at det ville være den sidste. De sagde, at hvis massakren bliver gentaget i år, vil den blive gjort til genstand for megen modstand. Modstand var der allerede i efteråret, både i den internationale og belgiske presse.

Belgien tillader, som det eneste land i Nordeuropa at fugle bliver indfanget enten til spisning eller til bur.

Den legale fuglefangstsæson, som begyndte den 1. oktober og sluttede den 15. november, faldt sammen med trækfuglenes rejse mod syd, og 20.000 officielle licensindehavere satte deres net op for at fange alt, hvad der kom flyvende over Tysklands og Hollands grænser.

Der var legale restriktioner. Nogle fuglearter var fredet, og salg af indfødte fugle var forbudt, men koordinationskomiteens generalsekretær, herr Bernard Roeyers, fortalte „The Brussels Times" følgende:

„Disse love og regulativer er kun teori. Fuglene bliver købt og solgt på cafeer i stedet for som tidligere i forretninger og på markedet. Vi ved, at selv „fredede" arter alligevel bliver fanget. Man har ikke fundet frem til en måde at få fat på disse fuglefangere. Vi skulle gøre, hvad alle andre civiliserede lande i Europa har gjort, nemlig at forbyde fuglefangning fuldstændigt."

Belgien har underskrevet den internationale konvention til fuglenes beskyttelse af 1950, men regeringen har aldrig villet forbyde fuglefangningen fuldstændigt. Konservationister har regnet ud, at der sidste sæson er fanget i alt ca. 10 millioner fugle, da gennemsnittet er på ca. 500 pr. licensfanger. Der var net i nærheden af den hollandske og tyske grænse og ifølge herr Roeyers en livlig illegal handel af sangfugle både med Holland og Tyskland.

I mellemtiden havde fødevareforretningerne udstillet diske fulde af „THROSHES", blackbirds og spurve. Gennemsnitsvægten var ca. 44 g – Pr. 44 gr. menneskeføde et fugleliv!!

Program i 10 punkter til sikring af menneskets fremtid

af Hans J. Soer

Programmet er udarbejdet af *The Union for Conservation of Life* og er baseret på vort århundredes største videnskabelige erkendelse: *Livets Enhed*. Skal menneskets fremtid sikres, må det lære at tænke og handle ud fra denne helhed:

Vil mennesket beskytte eget liv, er det uomgængeligt nødvendigt, at det beskytter andet liv.

Denne livets grundlov har relation til vore mest elementære livsfornødenheder: den luft vi indånder, det vand vi drikker og den mad vi spiser. Den har i videre perspektiv relation til naturen: jorden, planter, dyr, mikroorganismer og vore medmennesker.

Formår vi at skabe et harmonisk forhold til vore omgivelser, er de nødvendige forudsætninger til stede for en sikring af menneskets fremtid.

1. *Ren luft*

   Forholdsregler mod enhver forurening af atmosfæren. Større spredning af den bymæssige bebyggelse. Grønne anlæg.

2. *Rent vand*

   Beskyttelse af vandløb, søer, moser og grundvandet mod enhver forurening. Rensning af alt spildevand. Rent drikkevand.

3. *Ren jordbund*

   Forholdsregler mod alle naturfjendtlige indgreb. Anvendelse af organisk gødning i land- og havebrug.

4. *Rene fødemidler*

   Forholdsregler, der forhindrer, at fødemidler gøres værdiløse eller forurenes med sundhedsfarlige stoffer. *Deklareringspligt* (understreget red.).

5. *Beskyttelse af landskabet og naturrigdommene*

   Beskyttelse af landskabet i sin helhed, især hvor dette er dannet gennem årtusinder og ikke kan erstattes. Beskyttelse af naturrigdommene mod rovdrift – skånsom udnyttelse.
   Sikring af rekreative områder – naturparker.

6. *Beskyttelse af planterne*

   Beskyttelse af vildtvoksende planter mod hensynsløs og ubetænksom ødelæggelse og udryddelse.
   Beskyttelse af kulturplanter mod skadedyr og plantesygdomme ved biologiske metoder.

7. *Beskyttelse af dyrene*

   Beskyttelse af de vildtlevende dyr især mod forgiftning og udryddelse.
   Beskyttelse af husdyr og andre dyr i menneskets varetægt mod dyrplageri.

8. *Beskyttelse af mennesket*

   er kun muligt i det omfang, mennesket selv viser vilje og evne til at beskytte sine omgivelser (punkterne 1–7).
   Følgende forholdsregler er nødvendige:

   (a) Oplysning om den biologiske helhed, åben for alle på alle trin, spændende fra elementær undervisning over studie- og arbejdsgrupper til undervisning på universitetsplan.

(b) Oplysning om farerne ved magtindgreb i naturen og følgerne af naturstridig livsførelse.

9. *Koordinering og samarbejde*
om alle bestræbelser, der tager sigte på at skabe en biologisk velfærdsstat.

10. *Ærefrygt for livet*
er nøglen til fremtiden: *Den biologiske tidsalder – livskunstens tidsalder.*

LÆSERNE SKRIVER

Vegetar på udenlandsrejse!

Når man rejser til et land, hvis sprog man ikke kan gøre sig forståelig på, kan man bekymre sig noget over madproblemet.

I foråret tilbragte vi 14 dejlige dage i Sct. Augustin på Grand Canaria. Vi rejste med „Tjæreborg". Set fra en vegetars synspunkt, var maden i flyet slem, men vi klarede os med medbragt frugt og brød. (Rejser man med S.A.S., kan man altid i forvejen meddele, at man er vegetar, og der vil blive draget omsorg for den rette kost. Det er ikke usædvanligt, at der på en tur er op til 8 passagerer, som ønsker vegetabilsk føde. red.).

På hotellet fik vi tildelt en fin 2½ værelses lejlighed med køkken. Morgenmaden fik vi serveret, de øvrige måltider sørgede vi selv for. Vi købte ind i et nærliggende supermarked. Ville vi ud og spise, blev problemet klaret ved at medbringe et lille kort, vor rejseleder havde udfærdiget. På kortet stod på spansk, at vi havde dårlige maver og derfor ikke tålte kød, om man venligst ville finde frem til nogle kødløse retter. Tjenerne fik hver gang medlidenhed med os, klappede os på skulderen og gjorde deres bedste for at finde frem til den helt rigtige mad for os.

I en annonce i et dansk vegetarisk tidsskrift havde vi set, at der i Las Palmas var et vegetarisk pensionat ejet af en dansk dame, Pauline Roost. Efter en del søgen fandt vi frem til det. Det viste sig at ligge kun 10 min. fra den nordlige ende af Las Cantaras stranden i et helt nybygget kvarter. Vi blev budt indenfor, hvor der var hyggeligt og skinnende rent. På taget var en lukket solterrasse med udsigt over havet. Vi kan varmt anbefale stedet. Bor man på hotel med morgenmad, kan man spise de øvrige måltider hos Pauline Roost. En middag kostede kr. 6,85. Hendes adresse er:

Bloque 18-C-3. Nueva Isleta
Las Palmas de Gran Canaria.

L. Primdahl.

I forrige nummer af Vegetarisk Forum skriver Svend E. Persson i et brev fra læserne:

„Hos mennesker, der måtte spise rå soyabønner, virker dette antienzym på den måde, at de rå soyabønner passerer fordøjelseskanalen uden at kunne nedbrydes til aminosyrer. Vi får altså på denne måde ingen som helst gavn af det rige proteinindhold i soyabønnen."

Dette er ikke helt korrekt. Ganske vist indeholder den rå soyabønne antitrypsin, som er i stand til at blokere virkningen af en af vore vigtigste proteinspaltende enzymer. Men dette er ikke ensbetydende med, at vi overhovedet ikke får nogen som helst gavn af soyabønnens protein. Vi får blot ikke nogen gavn af de aminosyrer trypsin skulle fraspalte. Men vi kan selvfølgelig udnytte de aminosyrer de andre proteinspaltende enzymer fraspalter. Dette betyder, at den rå soyabønnes biologiske værdi er 45, mens den biologiske værdi for kogt soyabønne er 75. (Den biologiske værdi defineres som den procent af det tilførte protein, som organismen tilbageholder og udnytter til vævssynteser).

Niels Erik Jensen.

Det er bedre at forstå lidt end at misforstå en masse.

*

Det skader ikke synet, at se tingene fra den lyse side.

*

En god tilhører er ikke blot populær . . . men han lærer mens han lytter.

*

Betragt dig selv som andre gør . . . men lad være at blive sur.

*

I gamle dage havde mange behov for hvil efter arbejdet . . . i dag har de behov for bevægelse.

*

Selv den mørkeste time er kun på 60 minutter.

Har flertallet altid ret?

At flertallet altid har ret, er der vel ingen, der vil påstå, ej heller at det aldrig har ret. – Noget andet er, at flertallet ofte får ret, eller bedre: tager sig ret. Med andre ord:

Et flertal kan i kraft af sin talmæssige overlegenhed gennemføre handlinger, som det anser for rigtige, uden at disse behøver at være det.

Når vi derfor siger, at flertallet har ret, betyder det i virkeligheden, at flertallets synspunkt i en bestemt sag bliver den måde, man griber sagen an på, uden dette givetvis er den mest hensigtsmæssige.

Ordet ret bliver derfor ofte et spørgsmål om magt. Og herpå kan enhver jo finde sine eksempler. Jeg vil i denne sammenhæng henlede opmærksomheden på tobaksrygningen, hvor rygere i kraft af et gruppeflertal – men ikke altid et lokalt flertal! – demonstrerer en af vor tids mest udprægede eksempler på flertalsbaseret magtanvendelse, som denne kommer til udtryk, når rygere helt hemningsløst praktiserer den „vedtagne" rygeret selv på tider og steder, hvor dette er til endog meget stor gene og direkte skade for omgivelser og medmennesker!

Rygere har unægtelig gjort sig til et herrefolk, der magtfuldt hersker over andre, og dette så længe flertallet råder, holdt i live af vanen og en kortsynet lovgivningsmagts ubegribelige accept af en stadig mere glorificerende tobaksreklame – og dette i en tid, hvor man energisk bekæmper luftforurening og med prisværdig ildhu søger at hjælpe og beskytte borgerne i vort kære, højt besungne demokrati.

Jo, ret og ret er mange ting. Men sandhed kun een ting.

Fra „Mennesket og tobakken" *bw.*

Biotta-cocktail

af gulerødder, selleri, tomater og rødbeder

Garanteret fri for biocider

BIOTTA safterne kommer fra de verdenskendte frugt- og grønsagsbrug i Schweiz, der drives helt uden anvendelse af kunstgødning og sprøjtemidler. De ca. 700 avlere står under konstant kontrol af de schweiziske sundhedsmyndigheder.

BIOTTA – den ideelle aperitif – velsmagende og kraftig stimulerende. Mælkesyre-konserveringen er en yderligere fordel.
BIOTTA fås desuden som en række specielle frugt- eller grønsagssalter, der er ideelle kur- og diætdrikke.



helse kost

Gothersgade 29 – Tlf. 12 21 74
Gasværksvej 13 – Tlf. 31 21 74

KØDSPØRGSMÅLET

Af dr. O. Z. A. HANISH

„Se jeg har givet eder alle urter, som give sæd, som ere over al jorden, og alle hånde træer, i hvilke er træers frugt, som have sæd; de skulle være eder til føde."

For at gøre sig kødspørgsmålet fuldstændig klart må man forstå, hvorledes gæringen forholder sig til fordøjelsen. Der er to slags gæring i fordøjelsesorganerne; den ene er den naturlige fordøjelsesproces, den anden den utilsigtede, rådne selvopløsning. Den naturlige fordøjelsesgæring er resultatet af fordøjelsessafternes indvirken på næringen, der har den kemiske omdannelse og forberedelsen til opsugning til formål. Denne omdannelse er den naturlige fordøjelsesproces og må ikke forveksles med den dovne forrådnelse af næringsmidlerne, som er unaturlig og derfor bør undgås. Den gængse forklaring for gæring er „selvopløsning", og denne ligner i enkelte faser meget den naturlige fordøjelsesgæring, men er i virkningerne netop af modsat art. Denne selvopløsning opstår ved nydelse af kød, gærhævet brød, fordærvet frugt, vissen gemyse og ved forkert sammenstilling af føden. Disse forhold er hver især årsag til doven gæring i fordøjelsesorganerne og medfører dannelse af alkohol, eddike, syrer og gas, hvorved føden omdannes til affald i stedet for til næringsstof for legemet. At der er to slags gæring: en nyttig og en skadelig er en af få anerkendt – kendsgerning, som desuagtet er et af de vigtigste punkter at tage hensyn til ved studiet af ernæringskunsten.

For at give næringen mulighed for adgang til legemets celler, må denne gennemløbe de forskellige stadier i gærings-omdannelsen, svarende til de udviklingstrin, som føden i sin naturtilstand endnu ikke har nået. Den naturlige fordøjelsesgæring omdanner altså føden på en sådan måde, at den bliver lig i udvikling med den udviklingstilstand, der råder i legemets celler. Men ved ernæring med kød har cellerne allerede gennemløbet alle de udviklingstrin, som er mulig for substansen; thi den dyriske og den menneskelige kødcelle er faktisk hinanden lig i opbygning. Da alt stofligt, som har udviklet sig til det højeste punkt for sin udvidelsesmulighed, ganske simpelt er ude af stand til videre fremgang og i følge fremskridtets evige naturlov ikke kan blive stående, men må enten gå frem eller tilbage, så kan kød-ernæringen i den menneskelige mave umuligt gennemgå en omdannelse videre fremad, men må efter naturlovene stige nedad fra det trin for individuel højeste-udvikling, som allerede er nået, det vil sige, at det må opløse sig i sine bestanddele. Det er den eneste mulighed, som bliver tilbage. Men en sådan opløsning kan i følge sagens natur kun danne affaldsstoffer, for så vidt som det er menneskets legeme, der kommer i betragtning ved udnyttelsen.

Da det aldrig har ligget i skabelsens plan, at opløsning og forrådnelse skulle foregå i det menneskelige legeme, har naturen ikke truffet foranstaltninger til at understøtte en sådan proces i fordøjelsesorganerne. Af den grund måtte naturen selv kalde sådanne kim, mikrober, baciller, maddiker og orm til hjælp, som kan fremskynde opløsningsprocessen og for at redde, hvad der endnu kan reddes. Men sådanne unaturlige midler lægger samtidig uundgåeligt grunden til sygdom, endog til de ni tiendedele af alle menneskelige sygdomme.

Kødets blodige safter er det eneste, som kan omdannes i legemet, idet disse endnu

er i begreb med at udvikle sig. Af den grund må kødædende dyr, som løver, tigre og andre sluge en uhyre mængde kød for at opretholde deres kraft og styrke. Deres fordøjelsesorganer er så kraftige, at kødet kan sluges uden at tygges; safterne presses hurtigt ud af kødet og det tiloversblevne udskilles, inden det endnu er omdannet til forrådnelsesstoffer, og inden disse opsuges i legemet.

Men selv de blodige kødsafter er uegnet til menneskelig næring, fordi dyrenes blod indeholder dyrisk organiserede celler og andre stoffer, som er underkastet hurtig opløsning og fylder det menneskelige legeme med forrådnelsesstoffer. Menneskets fordøjelsesorganer er ikke mere således indrettet, at de kan fordøje kød eller selv kun blodige kødsafter på samme måde som de kødædende dyrs. Thi det civiliserede menneske har eller skulle forlængst have passeret det udviklingsstadium, da det ernærede sig som et vildt dyr. Nutidsmennesket er et *hjernevæsen*, står altså i modsætning til muskelvæsenet fra udviklingens lavere former og er udstyret med den nødvendige forstandskraft til at vælge sin næring, således at det ernæres tilstrækkeligt uden den store anvendelse af kraft, som er nødvendig for de kødædende dyr. Mennesket burde ikke mere spilde sin kraft på fordøjelsesarbejde, men derimod omdanne den til hjernevirksomhed, så hjernen kan evne at løse de mangfoldige livsspørgsmål, som træder os i møde i nutiden.

Kødsafternes kvælstof, salte o.s.v. optages let af blodet og animerer derfor kraftigt både hjerte og andre organer. Af den grund stimuleres det kødnydende menneskes dyriske natur hurtigt, men den udmattes ligeså hurtigt, når kraftstimulansen er forbi. Kød, alkohol og tobak tælles med rette til pirringsmidlerne, og da der efter nydelse af kød opstår forrådnelsesgæring i stedet for naturlig fordøjelsesomdannelse, kræver de overanstrengte organer nye pirringsmidler for den usædvanlige arbejdsydelse, og der opstår begær efter alkohol, tobak, krydderier og lignende.

Hvad Bhagavadgitaen siger om vor mad

For de fleste indere er det en medfødt selvfølge at være vegetar, derfor nævnes det ikke engang i deres lille „bibel" Bhagavadgita (Herrens sang), som ellers fra først til sidst forklarer, hvordan mennesket bør leve. I Gitaen deles menneskene i de sattvaagtige, som er de gode, lette, lyse og intelligente. De holder af de spiser, som forøger livskraften, giver styrke, sundhed og glæde. Det vil sige saftige, milde og velsmagende spiser. De rajasagtige har præg af energi, virksomhed og lidenskab. Disse mennesker holder af sure, salte, meget varme og skarpe spiser, spiser som fremkalder smerte, bekymringer og sygdom. De tamasagtige repræsenterer det hæmmende, tunge og træge. De holder af det overgemte, smaglose, rådne eller fordærvede.

L. P.

Berlingske Tidende:

Min køkkenhave i en grønlandsk skærgård

Ja, proteiner er her nok af, men småt med grønsager. Jeg har dog, hvad jeg kalder min lille køkkenhave ovre på den anden side af Skovfjorden. En fjeldkløft, hvor der langs et lille bæklob vokser syre og rosenrod, blandet med smørblomster og bregner.

Rosenrod (Sct. Hansurt, Sedum brillante) var eskimoernes C-vitaminkilde. De tykke blade blandet med syre, egne peberfrugter og tomater i olieeddike dressing, det er skam ikke ringe.

I vinduerne har vi rosmarin og salvie og naturligvis persille. Vi har gerne 5 tomatplanter. Det kan give 100 store fuldmodne tomater, og hvis efteråret er lyst, slutter sæsonen først ved juletid. Vi avler ligeledes ca. 100 peberfrugter.

Gunnar Petersen,
distriktslæge,
Narssaq, Grønland.

Lidt om hovedrengøring — af ens eget hoved!

Af Lis Andersen

Hvad skulle være mere nærliggende, hvis man har ondt i hovedet, end at få foretaget en veritabel *hovedrengøring*? Ifølge læge *John Olesen* er det umuligt at have smerter noget sted, dersom blot kredsløbet er i orden. Hvis det ikke er dét, er smerter næsten uundgåelige. Forskellig form for overbelastning er årsag til, at kredsløbet bliver mindre effektivt. Resultatet kan blive mange slags lidelser, men ét har de fælles: Der ophobes giftige stofskifteprodukter. Derved forskydes legemets kemiske og „elektriske" balance, og der kan opstå betændelser, spændingstryk på muskler og nerver o.sv., o.s.v.

Det gælder naturligvis ikke blot hovedet, men hele legemet. Dog er det næsten, som om det er værst, når *hovedet* gør rigtig ondt. Så må vi under alle omstændigheder i lag med en *hovedrengøring*!

Selvfølgelig er det bedst, om hele organismen samtidig får en omgang udrensning, og netop foråret er jo velegnet til fastekure etc. Men hovedet trænger ofte til en ganske speciel omgang, og det er dét, jeg vil komme lidt nærmere ind på her, i en mere detaljeret omtale af „Indianernes hemmelige lægeurt", *luffa purgans*. Efter min artikel i aprilnummeret af „Ny Tid og Vi" har jeg nemlig fået adskillige beviser for den store interesse for denne urt, som synes at være det bedst tænkelige rengøringsmiddel netop til hovedet.

Dr. Anitha Bachhaus siger ligefrem, at luffa purgans ifølge hendes erfaring er et enestående hjælpemiddel ved både øjen-, øre-, næse- og halssygdomme, inklusive betændte mandler, kronisk forkølelse, kronisk tilstoppet næse, bihulebetændelse, luftrørskatar, ja endog imod astma og lignende åndedrætsbesvær. Personlig vil jeg tro, at det også må kunne virke helbredende på så ubehagelig en lidelse som „stinknæse". Der foreligger eksempler på, at grå stær er blevet fuldstændig helbredt ved brug af den indianske svamp, og organisk døvhed forsvundet. Allermest lykke har den dog nok gjort som helbredelsesmiddel ved den såkaldte *trigeminusneuralgi*, som af læger nærmest regnes for uhelbredelig, og som medfører de mest ondartede og hårdnakkede ansigtssmerter, man kan tænke sig. I flere tilfælde har de ligefrem ført til, at folk har taget livet af sig.

Men selv hjernesvulster skulle kunne forsvinde ved kuren, som i øvrigt ofte lader til at bedre på hukommelsen! Der er altså næsten ingen ende på, så mange „hovedlidelser", luffa purgans kan have indflydelse på, så der er altså grunde nok til at beskæftige sig lidt med den mærkelige „svamp". I virkeligheden er den frugten af en tropisk plante af græskarslægten, kaldet *luffa*. Efternavnet *purgans* henviser til denne specielle arts udrensende egenskaber. Når frugten ligner en svamp, beror det på, at et sejt net af ledningsstrenge bliver tilbage, når de løsere vævsdele er rådnet. Frugter af slægten *luffa* bruges ligefrem til badesvampe og til at fremstille hatte og kurve af. Men *luffa purgans*' fornemste egenskaber er afgjort af helbredende art.

Nu melder der sig tre spørgsmål, først og fremmest *hvor man får den*, dernæst *hvad den koster*, og endelig *hvordan man anvender den*.

Det ser ud til, at kun Sverige importerer den direkte fra Sydamerika; men den kan godt bestilles i en af vore egne REFORM-kostforretninger, som vel kan skaffe den

hjem på godt en ugestid. Jeg har talt om det med *Helsekost*, Gothersgade 29, 1123 København K, tlf. (01) 12 21 74. Prisen svarer til 17 svenske kroner.

Da brugsanvisning medfølger, skal jeg her kun betone vigtigheden af at følge den *meget* nøje. Og glem ikke, at virkningen afgjort bliver bedst, hvis – som før nævnt – resten af organismen også får en udrensning. Det kan f. eks. ske ved, at man dagen før luffa-kuren holder en lille fastekur eventuelt således, at man om morgenen drikker frugtsaft, om middagen grøntsagssaft, og om aftenen en kop urteté. Før man går i seng, kan man tage et lavement og et afføringsmiddel. Fortsætter man fasten i nogle dage (under kuren), bliver resultatet ekstra godt.

Da kuren virker ret kraftigt, således at man i visse tilfælde kan føle sig halvsløj – omtrent som med influenzasymptomer – i op til en ugestid, førend den kraftige udrensning med stærkt næseudflod er ovre, er der måske nogle, som vil være ængstelige for at gå i gang med den. Dertil kan siges, at den er ganske ufarlig, blot man bærer sig rigtigt ad. Da „luffavæske" skal snuses op gennem næseborene, *uden* at der kommer noget ned i halsen – altså meget forsigtigt – ville jeg synes, det var en udmærket idé at smugtræne med lidt almindeligt lunkent saltvand. Ikke fordi halsen tager skade; men den vil føles hudløs, og det er meget ubehageligt og ingen nytte til.

Som et lille efterskrift kan jeg tilføje, at hvis man kun har bihulebetændelse, kan denne tit svinde ved lettere midler, deriblandt indsnusning af kamilletédampe (nøjere beskrevet i min bog, *Bliv rask og glad*).

Vil man gerne have en læge til at hjælpe sig, og bor man i nærheden af København, kan jeg stærkt anbefale dr. Lager, Sindshvilevej 1, Kbh. F, som ved hjælp af fuldstændigt ugiftige, homøopatiske midler opnår forbavsende resultater.

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



KOLDING SAFT er pasteuriseret og er hverken tilsat konserveringsmidler, frugtfarve eller vand. KOLDING solbærsaft og hybenekstrakt er forsynet med vejledende Stein-analyse af C-vitamin-indholdet.

USØDET KOLDING SAFT leveres i små flasker – og uden cyclamat!

KOLDING SAFT

ALTID KEMIKALIEFRI

FORENINGS-NYT

Dansk vegetar- og råkostforenings udflugt til Hjælmsømagle

Turen til vegetar- og råkosthjemmet Hjælmsømagle blev vellykket. Hjemmet ligger mellem Ringsted og Haslev. Man kan komme dertil med rutebilerne Ringsted-Haslev eller Haslev–Næstved.

Kosten er sammensat af råkost og vegetariske retter, hovedsagelig af egen avl. Man er på hjemmet gerne behjælpelig med eventuelle ernæringsproblemer. Gæster, som vil faste, drikke urteteer eller råsafter, er også velkomne. Det tilrådes gæsterne ikke at nyde noget udover de faste måltider.

Der er en udmærket solgård for damer, og der vil senere blive indrettet en for herrer. For de motionsivrige står der cykler til rådighed.

Vi fik under vort besøg serveret en meget alsidig, rigelig og velsmagende frokost. Hen på eftermiddagen ankom medlemmer fra den vegetariske kreds i Slagelse. Med dem var vi ude og bese alle de dejlige lægeplanter, som også bliver dyrket på stedet.

Uffe Essendrup berettede om kredsens opståen og arbejde, hvorom De kan læse på side 9.

ALMA NISSENs FOREDRAG den 10. april. Se side 8.

Møde

I VARTOVS store sal tirsdag den 29/9 1970 kl. 19.30 (Farvergade 27).

Hr. og fru Lenssinger taler over emnet: *Hvad er lymfedrainage?*

Der vil desuden blive demonstration af sundhedsvarer.

Entré: Medl. kr. 2,50, ikke-medl. kr. 3,50.

Vegetarisk madlavningskurser

hvor De vil lære at tilberede hverdagsretter fra morgenmad til aftensmad samt gæstemenuer. I forbindelse med undervisningen vil der også blive arrangeret en plantetur.

Bakkegårdsskolen, mandag kl. 15–17.50 – 3 mdr.

Fuglevangsvejens skole, tirsdag kl. 15–17.50 eller tirsdag kl. 19–21.50 – 6 mdr.

Ordrup skole, onsdag kl. 19–21.50 – 3 mdr. (for elever der har fulgt undervisningen i sidste sæson).

Mandlige deltagere er også velkomne.

Leder af undervisningen: Grethe Schmidt.

Gode tog- og busforbindelser til Ordrup skole og Bakkegårdsskolen, hvor deltagere fra andre kommuner er velkomne.

Fuglevangsvejens skole ligger få minutters gang fra FORUM.

Tilmelding:

Ordrup skole og Bakkegårdsskolen: F.O.F. Gentofte, Ordrup 7010 (kl. 10–12).

Fuglevangsvejens skole: F.O.F., København-Frederiksberg, Nørrevoldgade 68, 1358 K.

Telf.: 11 19 80.

Kurserne begynder den 12. oktober.

Fra 33 til 50 procent af alle sygdomme er sjæleligt betingede

Psykiske eller emotionelle spændinger er den egentlige årsag til 33 til 50 procent af de sygdomme, for hvilke en praktiserende læge bliver besøgt, udtalte Hamburg-professoren Schimmelpenning på den 74. kongres i Nordvesttysklands selskab for intern medicin.

Nyhed: Den engelske

MARTLET HONEGAR

(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).

Biokemiker

OTTO BALLINs

foredrag om kræft og kybernetik

(spis Dem fri for kræft)

sælges i bogform, 17 sider, kr. 25,–

„HELSEKOST"

Gothersgade 29

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

INSTITUT LENSSINGER

fysioterapi, lymfedrainage meth. dr. Vodder
fodpleje – læge-exam.
særskilt lokale med romaskiner
og træningscykler
Howitzvej 37–39 – Fasan 4859
kun forudbestilling
hverdage mellem kl. 10–12

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

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

„Vegetar- og Råkosthjemmet"

modtager gæster, også fastboende og rekonvalescenter. Billige priser – biologisk kost.

N. og K. Olsen

Hjælmsømagle – 4172 Sneslev
Tlf. Hjælmsø 77 – Drej 03-641 forlang 77
NB! Svarer ikke fra fredag solnedgang til lørdag solnedgang.

ÆGTE BIHONNING

Blomsterhonning
og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

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

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

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

Forlang prospekt
Tlf. (01) 80 32 00

VI BOR I KOLDING

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

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 – Telf. (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

RÅSTRUP KURSTED

Svendborg – Telefon (09) 21 07 55
Eva og Harry Karbæk

Det vegetariske feriested i Danmarks smukkeste egn. Usprøjtet frugt og grøntsager af egen avl. Opvarmet swimmingpool. Enkelte fastboende gæster kan modtages. Brochure tilsendes.

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 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. Hirsefløckli 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 à 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE

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

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.

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

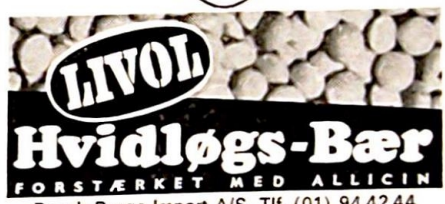
hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. *Kr. 9,35 pr. 100 tabl.* (ca. 30 dages forbrug).

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

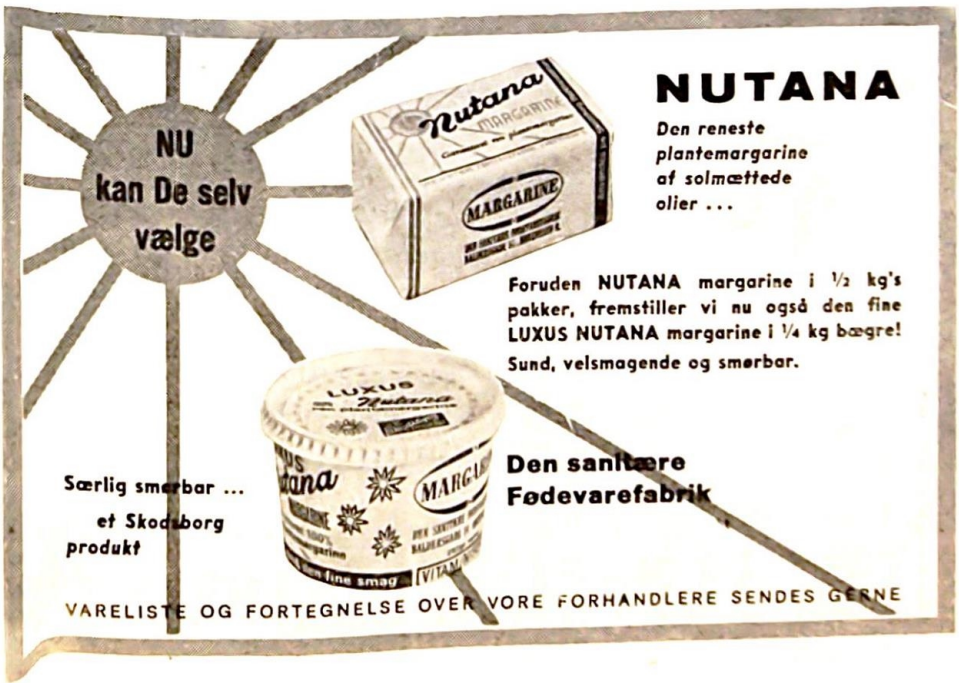
Fås hos apotekere og materialister

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Sogade 39, K – Tlf. 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 liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning.
Økonomiposer à 1 kg med god rabat.

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

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



SE SIDE 19 ORIENTERINGS-KALENDER



Nyhed fra helse kost

Dr. Johanna Budwig's

QUARK – LEINÖL – KUR:

LEINÖL
LINOMEL
QUARK
HONNING

Oplysning og opskrift:

helse kost

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