VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Vegetariske næringsmidler forebygger og kan helbrede kræft

•

Om C-vitamin

•

Lev længere – få Dem en bibeskæftigelse

•

Biernes nytte i den biodynamiske drift

•

Spredte rejsetips

•

Læserne skriver

•

Boganmeldelser

•

Indbydelse til møder i Malmø

•

Bio-grønsager i stordrift

•

Foreningsnyt



Tyrkisk vandsælger

Foto: Nina Moudt

1

67. ÅRGANG

MARTS 1973

PRIS: KR. 3,00

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Redaktør:
Grethe Schmidt

Bladdistribution og kartotek:
Dansk Vegetar- og Råkostforening,
Marievej 11, 2900 Hellerup

Regnskabskontor og annoncer:
Kasserer Erik Thordahl Jensen,
„Stengården", Stenlillevej
3660 Stenløse
Tlf. (03) 17 16 05
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: Grethe Schmidt
Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund
(Kun skriftlig henvendelse)

Kasserer: Erik T. Jensen

Sekretær: Edith Kiilsgaard
Bernstorffsvej 226, 2920 Charlottenlund

Medlemskontingent incl. blad, årligt:

Enkelt medlem	kr. 24,00
Ægtepar	kr. 36,00
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 18,00
Pensionistægtepar	kr. 24,00

Bladet udkommer med 5 numre årligt

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. moms)
Løssalg: kr. 3,00 (incl. moms)
Oplag: Dette nr. 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 Øst:
Helsepensionatet „Bakkedal", vegetarisk ferie- og kursuscenter (også camping), Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

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

1363 København K:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6.

5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. (01) 80 32 00

4172 Sneslev:
Helsehjemmet, Hjælmsømaglevej 65, tlf. (03) 64 10 77.

5700 Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 21 07 55. (Lukket i vinter).

8000 Århus C.
„Kokkenhaven", Borgporten 23 (indgang gennem porten)
Åben 16.30–22.00 – Tlf. (06) 12 90 70

Helsekostforretninger

København:
Butik BARTOF, Reformkost, Ndr. Fasanvej 46, tlf. GO 811.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB 24.
Natural Food Center, Teglgårdsstræde 12, K, tlf. 12 06 70.
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Reformkost, Godthåbsvej 5, GO 4466.
Vegeta, St. Kongensgade 36–38.
Vegeta, Vendersgade 6.
Vital-kost, Gothersgade 5, K, tlf. 15 62 75.

6200 Aabenraa:
Sundheds- og Helsecentret, Ramsherred 13–15,
tlf. (046) 2 27 27.

9000 Ålborg:
Naturkost, Nørregade 12, tlf. (08) 13 13 18.

8000 Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 55 55.
Reformkost, Mejlgade 69, tlf. (06) 12 66 18.
Sundhedskost, Banegårdsgade 4, tlf. (06) 12 77 76.

6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 13, tlf. (05) 52 71 21.

5500 Middelfart:
Middelfart Materialhandel, Algade 37, tlf. (09) 41 01 16.

5000 Odense:
Barkholt, Læssøegade 60, tlf. (09) 12 44 01
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 12 02 42.

8654 Bryrup:
Jydsk Helsekost, Bryrup. Privat forsendelse: tlf. (05) 75 62 00
Udsalg: Herning, Vejle og Viborg.

4700 Næstved
Toftehøj tlf. (03) 72 26 41.

4760 Vordingborg:
Toftehøj, Boulevarden 13, tlf. (03) 77 01 78.

Dr. V. L. FERRANDIZ, M.D., N.D.

Vegetariske næringsmidler forebygger og kan helbrede kræft

Foredrag holdt ved den internationale vegetarkongres i Haag.

Til trods for at der findes tusinder af kræftmidler på markedet, vokser kræftpatienternes antal stadig.

En af de vigtigste årsager er forstoppelse, dernæst forrådnelse af unaturlig næring eller naturlig næring sammensat forkert og endelig mangel på naturlig næring.

Der spises ikke tilstrækkeligt med frugt og grønsager, eller man sammensætter disse fødemidler med andre „levnedsmidler" som f. eks. dyriske organer: lever, hjerte, nyre o. s. v., vi må vist hellere lade være at nævne de sygdomme, som hæfter sig ved disse organer.

Mere end nogensinde er det stigende kolesterolindhold i dag foruroligende, men alligevel fjernes årsagen ikke, vi overser ikke i hvor høj grad de dyriske fedtstoffer er skyld i masser af sygdomme. I stedet bør vi bruge fedtstoffer, som er sundhedsbefordrende såsom olivenolie, palmeolie, jordnøddeolie, sojaolie, solsikkeolie m. fl., forudsat de ikke er blevet ødelagt gennem forkert behandling.

Dyriske fedtstoffer befordrer reumatisme, hjertebesvær, lever- og nyresygdomme m.m., og de baner vejen for kræft.

Kød, som ofte stammer fra syge dyr, der er blevet behandlet med antibiotika og med væksthormoner, samt umådeholden alkoholnydelse og tobaksmisbrug vil før eller siden skade konsumenten.

Når disse skadelige vaner kobles sammen med mediciner, bedøvende midler såsom morfin og heroin, til visse tider beroligende midler og til andre tider opstrammende midler, kan det ikke undre, at der indtræder forskellige stofskifteforstyrrelser, som følges af mere eller mindre farlige sygdomme.

Man misbruger ligeledes intravenøse jerninjektioner, hvilket altid er farligt og i mange tilfælde fører til døden som følge af hjertelammelse.

Det jernbehov, mennesket har, dækkes nøjagtig som det gør hos de planteædende dyr (køer, heste, elefanter m. fl.) gennem planterne, som ikke har skadelige virkninger.

Folinsyre og dens misbrug

Det er aldrig misbrug, når man får denne syre gennem naturlige levnedsmidler. Får man for meget gennem grønsagerne, så udskiller man den via urinen og sveden, den hober sig ikke op til kræft eller andre degenerationssygdomme. Mangel på dette vitamin optræder for det meste i de orientalske lande, hvor 50 % af befolkningen lider af det, og i mange andre lande lider 30 % af befolkningen af denne mangel, hovedsagelig i høj alder, ved alkoholmisbrug, ved næring uden grønsager eller råkost, som kan forårsage hæmolytisk anæmi, betændelser, hjertebesvær, muskelsmerter, lymfesygdomme, hvilket vil sige kræft og rygmarvssygdomme.

Under svangerskab kan der ligeledes opstå folinsyremangel, hvilket kan undgås gennem brug af frugtsafter, råkost såsom kål, salat, endivie, gulerødder o. s. v. Disse fødemidler indeholder foruden folinsyre også forskellige vitaminer som befordrer det almene velbefindende samtidig med, at de vil gøre fødselen lettere.

Naturlig folinsyre medfører aldrig alvor-

lige sygdomme, såsom kræft, blodmangel o. s. v., medens man ved brug af folinsyre i kemisk form sammen med vitaminpræparater (ligeledes i kemisk form) løber den risiko, at der kan udvikles kræft, når man betænker, at næsten alle disse kemikalier fremstilles af tjære- og stenkulsprodukter og deres derivater, som alle kan medføre kræft, medens folinsyre i naturlig form i grønsager er fuldkommen uskadelig.

Andre faktorer som kan fremkalde kræft er gadestøv, hvoraf meget kommer fra industrien og jernbanerne. Den kroniske bronkitis kan også føres tilbage til luftforurening.

Ethvert land har taget forholdsregler mod luftforurening, men hvad har man foretaget sig mod den kræftfremkaldende ernæring?

Mørke og negative følelser kan ligeledes mindske vor modstandskraft mod sygdomme, ødelægge vort familieliv, seksualliv, gribe forstyrrende ind i handelen, politik o. s. v.

Kræftbekæmpelse

Jeg vil hermed forklare Dem, hvilke resultater jeg opnåede gennem forebyggelse, bekæmpelse og helbredelse af kræft. Først og fremmest findes der en indre og ydre hygiejne, som kan inddeles på følgende måde:

1. Opholde sig på de områder, hvor man har mulighed for at indånde ren luft (temmelig vanskeligt idag).
2. Ydre hygiejne gennem vask og brusebad, hvilket er nødvendigt for at porene kan fungere og fjerne giftstofferne uden, at kroppen optager dem.
3. Undgå forstoppelse gennem sund ernæring, derved hindres beskadigelse af mave og tarme.
4. Ved at tygge maden godt understøtter man maven og tarmene i deres naturlige funktioner.
5. Sørge for næring, som kun kommer fra sund jord med naturlig gødning. Det kan være vanskeligt, men vegetarer bør forlange usprøjtede grønsager og frugt. Man må sørge for, at grønsagerne bliver spist rå, da de i den tilstand indeholder flest vitaminer.
6. Opbevarer man ikke grøntsagerne rigtigt f. eks. i for høj temperatur, mister de deres C-vitaminindhold, der er nødvendigt ved forebyggelsen af kræft.

(Fortsætter i næste nr.)

Om C-citamin

To af verdens største vitamin autoriteter, Bicknell og Prescott:

„Der er kliniske tilfælde af skørbug, som ikke har reageret på rent C-vitamin, men derimod på naturlig appelsinsaft."

„Der hersker tvivl om C-vitamin i naturlig form fra frugt og grønsager indeholder en anden faktor end ascorbinsyre", da der findes flere tilfælde, hvor C-vitaminmangel afhjælpes gennem naturlig føde som f. eks. kål men ikke gennem syntetiske C-vitaminer."

„I mange år har man ment, at citrusfrugterne var de bedste C-vitaminkilder, men f. eks. solbær indeholder 3–4 gange så mange C-vitaminer. En anden interessant iagttagelse er også, at blommer, pærer og meloner ikke indeholder særlig meget medens kartoflen, spinat, kål og brøndkarse indeholder større mængder."

„Det er også iagttaget, at desto længere nord på man kommer, desto mere C-vitamin indeholder hyben og desto længere sydpå indeholder hyben mindre C-vitamin. Visse typer af hyben indeholder så meget som 4.800 milligram pr. 100 g, dette er tilfældet i de mere kolde områder; indholdet falder i de varmere områder så langt ned som 250 milligram pr. 100 g."

Lev længere – få Dem en bibeskæftigelse

Det er en udbredt tro, at biavlere når en meget høj alder, hvilket både biavlerne selv og deres familier kan give mange eksempler på. Dr. B. F. Beck, en amerikansk læge, der har beskæftiget sig en hel del med honningens indflydelse på mennesker, har også konstateret en høj gennemsnitsalder hos biavlere, hvilket han forbinder med den iagttagelse, at biavlere som regel indtager store mængder honning, medens de kun sjældent forfalder til sukker.

Honning har en lettere stimulerende virkning på tarmene. Dets virkning minder meget om frugt, blot lidt mildere. Dette var allerede kendt i oldtiden, og den romerske mediciner Celsus anbefalede honning, varmt i det første århundrede efter vor tidsregning.

Der tillægges også honning en urindrivende egenskab, idet det har en stimulerende virkning på nyrerne. Læger har observeret, at honning forøger urinmængden og udøver en antiseptisk virkning i urinvejene, hvilket kan være medvirkende til at helbrede betændelse i nyrerne. En stimulering af nyrerne betyder en udrensning af hele systemet, da alle affaldsprodukterne fra vor føde udskilles hurtigere, når der produceres en større mængde urin.

Sebastian Kneipp, en tysk præst, der blev berømt for sine vandkure i slutningen af det 19. århundrede, var selv biavler. Han fremhævede både arbejdet som biavler og den hyppige anvendelse af honning i den daglige kost, som værende grunde til at kunne nå en høj alder. *rie.*

P.S. Er man vegetar af etiske grunde, bør man lige gøre sig klart, at der for den ægte honnings vedkommende er tale om udnyttelse af andre levende væsener, medens kunsthonning er aldeles uden gavnlig virkning og endog skadelig på grund af det store sukkerindhold.

Biernes nytte i den biodynamiske drift

Af E. A. NISSEN

I det biodynamiske jordbrug anvender vi kompost og præparater, hvori indgår en række vilde planter, hvis liv i dag trues af de moderne kemiske midler; takket være insekterne, ikke mindst bierne, har vi gode hjælpere, der ved deres bestøvning hjælper med til at formere de snart sparsomme vilde planter. For dem, der har fulgt udviklingen på grøftekanterne og digerne rundt om i landet gennem en menneskealder, er det sørgeligt at måtte slå fast, at megen skade ved marksprøjtning er sket i retning af udryddelse af mange bifoderplanter. Herved brydes samspillet i naturens husholdning, og som biavlere og jordbrugere må vi følge udviklingen meget nøje for om muligt at få fredet resterne af den vilde danske flora.

Ikke blot honningbien, men også humlebien og de øvrige vilde bier er i høj grad med til at bestøve planterne, og derfor må vi også sørge for at frede om de sidstnævnte ved at give dem muligheder for at lave boer i naturen (i hule træer, stendiger og lign.).

Formålet med mit indlæg var og er at få enhver interesseret jordbruger, der har mu-

lighed for det, enten på egen eller lånt jord, til at holde bier. Ikke det, at man skal holde mange bier, – men blot at man er med til for sit område at vedligeholde plantelivet. Ved at arbejde med bierne føler man sig på en ganske særlig måde engageret i et samspil mellem insekter og mennesker, der er glæder og skuffelser, men den hjemmeavlede honning og bestøvningsresultaterne i den hjemlige have eller mark er med til at hæve denne indsats op i et plan, hvor man virkelig føler sig som et nyttigt medlem af de tobenedes samfund. Det vil nok også interessere alle her at høre, at Rud. Steiner har vist biavlen så stor interesse, at han i et lille værk med titlen „om bierne" – ret indgående i en række foredrag skildrer problemerne om biavl, og at han nævner den oprindelige form for biavl, hvor biavleren lader bierne beholde en vis mængde af den indsamlede honning til vinterfoder; – honning var i gamle dage en sjælden vare, en kostelig ting, man gav hinanden eller byttede med. Før den moderne form for biavl kom frem med sukkerfodring før vinteren, var der derfor heller ikke erhvervsbiavl, som vi kender det.

„Tidsskriftet for Biodynamisk Jordbrug".

SPREDTE REJSETIPS

Da den tid ikke er fjern, hvor vi står overfor at skulle tage stilling til, hvor vi skal tage hen i dette års sommerferie, bringer vi her nogle spredte rejsetips, som forhåbentlig kan virke som inspiration for vore læsere.

Helseferie i Tyrkiet

Den bedste tid er april, maj, juni eller september, oktober. Efteråret er rigt på frugter, hvad foråret ikke er. Men foråret har friskere farver, alt er grønt og frugttræerne blomstrer (maj). Juli og august frarådes, varmen er alt for udmattende og der er overfyldt med tyrkiske feriegæster.

Der er en lille by, der hedder Kadiköy, den ligger 10 km fra Yalova, som man når via 2 timers sejltur fra Istanbul. Sejlturen koster ca. 5 d. kr. på 1. kl. Fra Yalova kan man tage en minibus, som koster ca. 2 d. kr.

Istanbul kan nås pr. fly eller med tog, der er direkte vogn fra München. Man kan også tage bus fra München eller Köln. Pris herfra ca. 30 dollar med 2 overnatninger og måltider. Man rejser gennem hele Jugoslavien og ser endog lidt af Bulgarien bl. a. Sofia. Endelig kan man tage båd fra Venedig, Genua eller Marseilles. Ankommer man til Tyrkiet med en tyrkisk båd og sørger for at gemme billetten, kan man foretage et cruise langs landets kyster, gennem det ægæiske hav, Middelhavet og Sortehavet til stærkt reducerede priser.

Byen ligger på en ås ovenover Tyrkiets bedste kursted Yalova Termal, som har et stort hotel (orkester med dans hver weekend) samt flere mindre hoteller, der er en smuk park og muligheder for helsebade. Bakken op til byen er stejl, det tager derfor 10 min. at komme op men kun 5 min. at komme ned. Husene i byen ligger grupperede langs den eneste lange „gade" (uasfalteret), helhedsindtrykket af de lave 2 eller 1-etageshuse er meget harmonisk. Trafik kan man ikke tale om – de eneste biler er taxis og mini-busser, og de skal endda straks køre, når de har afleveret passagererne. Til alle sider har man udsigt til de skovklædte højder, luften er altid frisk og ren takket være byens beliggenhed.

Der findes en pension med 6 dobbeltværelser og 2 enkeltværelser, hvor prisen er ca. 20 kr. for et dobbeltværelse inkl. mor-

genmad, som kan bestå af hjemmelavet youghurt, friske æg, hvid ost (saltet, men den kan lægges i vand, så saltet trækkes ud), oliven, hjemmekærnet, usaltet smør, brød, tyrkisk syltetøj (meget sød). Sengene er rene og behagelige.

Priserne på kurstedets hoteller er selvfølgelig højere. På det store „Termal Otel" er fuldpension obligatorisk, prisen er ca. 105.– kr. for et dobbeltværelse uden bad og toilet (bygningen er gammel). I et mindre men mere hyggeligt og mere bekvemt hotel „Güney Otel" koster et dobbeltværelse med balkon, brusebad og toilet ca. 35.– kr.

Ønsker De at vide mere, kan De henvende Dem til: Ingrid Hill, Mühürdar Caddesi 127/14, Istanbul – Kadiköy, Tyrkiet.

Ingrid Hill er svensk, gift med en englænder.

Der kunne evt. arrangeres en grupperejse, interesserede kan *skrive* til undertegnede med svarkuvert. *Grethe Schmidt.*

Frankrig

„Bibik", pension végétarienne ligger 4 miles fra Cannes jernbane station og 2 miles fra en stor sandstrand. Den ligger ikke langt fra hovedveje med busser, der kører i forskellige retninger.

Huset ligger på en privat vej fri for trafikstøj. Der er en meget smuk udsigt og en stor skyggefuld have. Der er mulighed for at gå forskellige ture derfra. Der er en terrasse, bibliotek, brusebad og fri parkering. Komfortable værelser.

Kosten er strengt vegetarisk eller vegan.

Der bruges i så vid mulig udstrækning produkter fra egen have dyrket uden kunstgødning. Der serveres 3 måltider om dagen (mulighed for at få madpakke med på ture).

Huset er åbent fra 15. maj til slutningen af september.

Henvendelse: „Bibik", pension végétarienne
La Roquette-sur Siagne (A.M.) Frankrig

I højsæsonen kan man risikere at få yderst primitive værelser, det er derfor klogt at „booke" i god tid og samtidig sikre sig værelse i hovedbygningen.

Stedet er lille og ret primitivt, men det har alligevel en vis charme. Maden er meget fin og tilberedes af husets værtinde madame Doro.

Skal man virkelig have noget ud af opholdet, tilrådes det stærkt at have bil med og også at kunne lidt fransk, selvom både vært og værtinde også taler engelsk.

g.s.

Paris

La Maison de la Vie Claire, Restaurant, 42 Boulevard du Temple, (Republigue) Paris IIe.

Udelukkende vegetarisk mad. Åbent til lørdag fra kl. 12.00 til kl. 14.30 og fra kl. 19.00 til 20.30.

Pomone, 19 rue Joubert, Paris 9e. 120 pers. Mad for vegetarer.
Ejeren er vegetar.

Restaurant Guen Mal 6, rue Cardinale, Paris 6e.
Mad for vegetarer på bestilling. Åbent mandag til lørdag fra kl. 12.00 til kl. 14.00 og fra kl. 19.00 til 21.00.

Selvbetjening Latin. Cluny, 98 Boulevard St. Germain, Paris 5e. Telf. Odeon 6683. Metro: St. Michel eller Odeon.

Mad for vegetarer. 200 pers. åbent hver dag fra kl. 11.30 til 23.00, også søndag.

Restaurant Zen, 40 due du Fg. Monmartre, 75 Paris 9e.

Mad for vegetarer på bestilling. Åbent hver dag. Tel 770.06.88.

Ya mato 38 rue Nollet, Paris 17e. Telf. 387.05.41.

Vegetarisk Restaurant. Lukket lørdag aften og søndag.

Le Bol en Bois, 35 rue Pascal, Paris 13e. Telf. 707.27.24.
Vegetarisk Restaurant. Åbent hver dag.

Institut „Tenryu" 8 rue Rochebrune, Paris 11e. Telf. 805.91.35.
Vegetarisk Restaurant.

Inca 4 rue Lacepede, Paris 5e.
Mikro-makro Restaurant.

★

Fra Agnes Juhl modtog vi følgende rejsebeskrivelse i anledning af vor julestue, hvor vi havde håbet, Agnes Juhl havde kunnet fortælle lidt om vegetarjul:

– – Når jeg har modtaget korrekturtryk af VENDEPUNKTS dec.-nummer, rejser jeg sydpå, da klimaet der er bedst for mine luftveje, i modsætning til den fugtige luft her om vinteren.

For langsomt at vænne mig til klimaforandringen står jeg ud af toget i Hamborg. I Hamborg findes en god lille vegetarrestaurant lige overfor banegården (retning rådhuset), en *meget* stor vegetarisk restaurant er beliggende i kolonaden på en 1. sal skråt overfor rådhuset. Efter et par dages ophold i Hamborg går rejsen videre til Basel, hvor der findes en god vegetarrestaurant „Gleich" på „strøget" lige i nærheden af Barfüsserpladsen (udfor „Gleich" findes en af de smukke gamle schweizerbrønde, så restauranten er let at finde). I en lille sidegade til pladsen foran Rådhuset (ved Gerbergasse) ligger en stor reformforretning. 3–4 dage senere rejser jeg via Bern og Simplon tunnelen til Turin og næste morgen til Nice, som er rejsens mål. Her har nogle af mine venner en vinterlejlighed. I Nice er der hver dag (også søndag) et dejligt torv fra 7–12, når jeg går der og ser på varerne, sender jeg ofte en stille tanke til vort lørdags vintertorv her i Helsingør. I Nice (ca. 200.000 indbyggere) er der 3 reformforretninger, hvis nogen ønsker det, skal jeg gerne sende adressen, jeg har ikke adressen her, da jeg har holdt juleferie i Nice 25 gange, behøver jeg ikke læse gadeskilte mere.

Gran Canaria

Ved De, at der findes en vegetarisk pension på Gran Canaria? Stedet hedder „Residencia Vegetariana Tamara" og er beliggende ved landsbyen Temisas på øens østlige side. Det er en fredfyldt oase højt beliggende med ren bjergluft og omgivet af orange- og appelsinlunde, mimoser m. m.

Der fås 1/1 eller 1/2 pension for ca. 50 d. kr., og der tales engelsk, tysk, fransk og spansk – ofte er der også svenske gæster.

Pensionen ligger meget isoleret, men der køres ofte til stranden, til las Palmas eller afhentes ved flyvepladsen efter aftale.

Adr. er: Residencia Vegetariana Tamara, Temisas, Gran Canaria, Spanien.

S. L.

Islandsrejsen

Den i sidste nummer omtalte planlagte rejse til Island er foreløbig lagt på is til sommeren 1974.

Hvorfor netop Island?

Mange undrer sig sikkert over, at turen går til Island, et land, hvor kvægavlen er den eneste nævneværdige form for landbrug, hvor korn normalt ikke modnes hvert år, og græs er den vigtigste afgrøde. Der dyrkes forskellige rodfrugter som kartofler og turnips, men kun ¼ % af landet (103.000 kvm) er opdyrket. Alligevel tæller den islandske vegetarforening ca. 1.000 medlemmer, et forbavsende stort antal i forhold til indbyggertallets størrelse (ca. 200.000). At tallet er blevet så stort, kan foreningen takke grundlæggeren, dr. Jonas Kristjánsson for. På udelukkende idealistisk grundlag startede dr. Kristjánsson et helsehjem med egen grønsagsavl, hvor naturlægeme-

toderne anvendtes samtidig med, at patienterne lærte de grundlæggende principper for sund levevis. For at patienterne skulle kunne leve i overensstemmelse dermed, også efter endt sanatorieophold, indså man hurtigt nødvendigheden af adgangen til gode helsekostvarer til rimelige priser, hvilket førte til åbningen af en helsekostbutik, drevet på kooperativ basis. Denne ene er nu blevet til flere, og et bageri for sundhedsbrød er dukket op. Det leverer ikke blot brød til sanatoriet og helsekostbutikkerne, men også til andre butikker, da efterspørgslen på sundhedsvarer stadig stiger.

En vegetarisk restaurant med yderst veltillavet mad har man også samt et tidsskrift, der nu udgives på 27. år. Alle disse aktiviteter ejes og kontrolleres af NLFI (Náttúru-Laekninga-Felag-Islands, på dansk: Islands Naturlægeforening), som dr. Kristjánsson lagde grunden til. Blandt de mange fordele ved en så stærk forening kan nævnes, at alle, der kommer i kontakt med bare et af foreningens serviceled, også informeres om NLFI's grundlæggende principper og har garanti for, at ingen høster pekuniære fordele fra de, der viser interesse for sund levevis.

rie

Riv teltpælene op,
flyt til et romersk landsted!

På et naturskønt sted ved kysten, 80 km fra Rom, er man i gang med at danne et vegetarisk samfund med en lidt klosteragtig atmosfære for de, der gerne vil stå af ræset, komme sig selv og Gud nærmere.

For at projektet skal kunne fungere, søger man medlemmer, der til en vis grad er enstænkende, hvorfor nedenstående hovedsætninger må være i overensstemmelse med eventuelle medlemmers tankegang:

- at leve et enkelt liv på landet
- at være tolerant både hvad religion og politik angår
- at gå ind til en livsførelse, præget af religiøsitet
- at være vegetar af *moralske* grunde

Samfundet modtager enlige og ægtepar, der ikke er bundet af et job, d.v.s. pensionister eller folk med arbejde, der ikke binder dem til et bestemt sted.

Hvert medlem har sit eget værelse samt adgang til de fælles opholdsrum. Ejendommen er et upretentiøst, men hyggeligt landsted, der er skænket af ejeren, som iøvrigt selv er medlem af samfundet, hvilket for medlemmerne betyder, at de ikke skal betale husleje. Maden er udelukkende vegetarisk og må selvfølgelig betales af medlemmerne, der også i fællesskab skal afgøre, om økonomien tillader ansættelsen af tjenestefolk, eller om arbejdet fordeles blandt medlemmerne.

Medlemmerne selv laver reglerne – især af etisk natur – og enhver, der overtræder dem, bliver nødt til at trække sig ud af fællesskabet.

Samfundet har to formål: at samle mennesker, der gerne vil trække sig tilbage fra den overciviliserede verden, gennemsyret af karriereræs og selviskhed samt at vise, at der er behov for flere vegetariske samfund, også i storbyerne.

Interesserede bedes skrive til denne adresse:

Associazione Vegetariana Italiana
Fondazione del Cenobio Vegetariano
Via dei Piatti 3
20123 Milano – Italien

og give detaillerede oplysninger om familieforhold samt motiveringen for henvendelsen.

rie

Amirim – vegetarisk landsby i Israel

For ca. et år siden boede jeg 14 dage i en vegetarisk landsby i Israel. Det er et fantastisk smukt sted, beliggende i Det Øvre

Galilæa på en bjergskråning med udsigt over Geneseret Sø.

Der er omkring 45 beboelser og befolkningen har mange forskellige grundlag og filosofier bag deres vegetarisme.

De fleste har arbejde udenfor landsbyen, men nogle er også beskæftiget i landsbyens fælles plantage, hvor der dyrkes vindruer, æbler, mandariner, appelsiner, pærer og granatæbler. En del familier har også indtægt ved udlejning af hytter med eller uden kost.

Jeg boede i sådan en hytte hos en amerikansk lærerinde, som havde fået hytten gennem The Jewesh Agency, da hun underviste i engelsk på en skole 8 km fra Amirim.

Hytten bestod af en stor stue, lille køkken, lille soverum og toilet + bad i underetagen og ovenpå et ret stort soverum.

Fra min seng kunne jeg se månen stå op bag De Jordanske bjerge med Geneseret Sø i forgrunden – betagende syn at sove ind på.

I klart vejr var nattehimlen overstrøet med utallige stjerner, som ikke opleves på vore breddegrader.

Luften føltes ren, og det var en nydelse at indånde den i fulde drag, når jeg gik lange ture.

Yderligere oplysninger gives gerne.

Bente Henriksen, Fuglsang Allé 68, 2700 Brønshøj.

Intimsprays

er ikke ufarlige. Visse svampesygdomme i de kvindelige underlivsorganer er i tiltagende grundet brugen af disse midler. Virkestofferne og deres grundsubstanser, som indeholdes i sprays, er uegnede til brug. Det gælder særligt for Hexaclorophen.

Kilde: Prof. H. Tronniér, Tübingen.

LÆSERNE SKRIVER

– – jeg synes, bladet er noget tamt.

Havde ventet, det kunne være en positiv ting at få i huset med masser af opskrifter, især her i december-januar.

Efter en kritisk gennemgang af bladet er der vel egentlig kun artiklen om vand, der har vegetarisk interesse.

Beretninger om ture til London og Hven kan vel næppe interessere andre end de deltagende.

Stenholdt Hansen, 8240 Riisskov

☆

Vi giver Stenholdt Hansen ret i, at sidste nummer var noget tamt, men det har ikke været muligt at skaffe bedre stof, af økonomiske og tidsmæssige grunde. Mange gange har vi opfordret læserne til at være aktive, uden resultat. Det er sådan i dag, at de, der har evnerne, ikke har tid til at beskæftige sig med ubetalt arbejde, hvilket alt arbejde inden for Dansk Vegetar- og Råkostforening nødvendigvis må være, da foreningen ikke råder over de fornødne midler. Med hensyn til stoffets art er det svært at gøre alle tilfredse, en overgang blev der fra flere sider klaget over, at bladet indeholdt for meget „landbrugsstof". For nogle har vegetarismen kun én side, men for de fleste har vegetarismen flere sider, bl. a. den etiske, sundhedsmæssige og religiøse. Vi forsøger at levere stof, som formodes at have de fleste af medlemmernes interesse.

Med hensyn til referater af foreningens aktiviteter må det nødvendigvis være sådan, da bladet er et foreningsblad, og vi ved, at referaterne læses med interesse både af medlemmer, der var med og af de, der ikke var med. red.

☆

– – jeg kan fortælle Dem, at vor store flotte „Centergrønthandel" nu fast har biogrønsager. Jeg har jo presset på, lånt ham blade og givet ham adresser. Nu er der flere grønthandlere som, efter at kunderne havde spurgt efter biogrønsager, har sluttet sig sammen og køber ind i fællesskab.

Lizzie Primdahl, Espergærde

Vi opfordrer andre til at gøre som Lizzie Primdahl, få også Deres bekendte til det, grønthandlerne bliver derved tvunget til at forhandle biologisk dyrkede grønsager, hvis de vil overleve. Det er trods alt kunderne, der bestemmer, hvad forretningerne skal sælge. red.

Boganmeldelser

Otto Ballin:

Mennesket og mineralerne

130 s., ill., kr. 39,75

Thaning og Appels Forlag

Otto Ballins bog er interessant og spændende læsning for de, der tør gå de uortodokse veje, den er en lang anklage mod de nuværende tilstande, der hersker indenfor det område, som har med befolkningens sygdom og helbredelse at gøre.

Forfatteren er ikke bange for at sige sin mening. Det burde også være en selvfølge, at man har et ansvar og samtidig ret til at tale, hvis man har set og forstået noget, andre, i deres manglende evne til selvstændig tænken og stillingstagen, ikke har forstået, og som kan være medvirkende til at mindske eller bringe megen menneskelig lidelse til ophør, samt spare samfundet for enorme summer.

Som det fremgår af titlen er en stor del af bogen helliget omtalen af mineralerne i relation til den menneskelige organisme.

Således skrives, at mangel på kobber betyder fare for, at organismen ikke kan klare evt. bakterieangreb, da de stoffer, legemet producerer til afværgelse af bakterieangreb indeholder kobber, det fremgår heraf, at man enten må sørge for at få en kost, som indeholder tilstrækkeligt med kobber, eller man må have stoffet tilført på anden måde, det samme gør sig gældende med de øvrige mineraler i andre relationer. Som Otto Ballin skriver: Mærkeligt er det, at Sundhedsstyrelsen har accepteret ideen om fluors betydning for huller i tænderne, men ikke har villet acceptere en eneste anden idé vedrørende sammenhæng mellem mangel på grundstof og et eller andet symptom, som man i stedet har givet navnet „sygdom". Og tilmed må man jo tage sig til hovedet, når Sundhedsstyrelsen mener, det helt er i orden at tilføre drikkevandet fluor, således at befolkningen får tilført ukontrollerede mængder, det burde være indlysende, at der er en risiko for at skade de, som har fået fluor nok f. eks. gennem deres kost.

Forfatteren har en dejlig levende måde at fremsætte sine teorier på, på en måde så enhver kan forstå det og samtidig får stor lyst til at fortsætte, som i kapitlet om homøopati: Hahnemanns (homøopatiens fader) teori er i overensstemmelse med det såkaldte matematiske faktum, at plus uendelig og minus uendelig mødes i samme punkt, hvilket oversat til dansk betyder, hvis jeg går længere ud til højre og min kone længere ud til venstre, og vi tilstrækkelig længe fortsætter med det, vil vi mødes i samme punkt, eller hvis jeg starter mod øst og mine kone mod vest, da vil vi blive ved med at fjerne os fra hinanden, men til sidst mødes omend på den anden side af jorden.

Da plus 2 og minus 2 ophæver hinanden, plus 100 og minus 100 gør det samme, hvorfor skulle det så ikke være korrekt, at virk-

ningen af en stor positiv mængde kan ophæves af en stor negativ mængde af samme stof, hvilket i virkeligheden er Hahnemanns teori.

Hahnemann gennemprøvede sine teorier, de er senere blevet gennemprøvet gennem 100 år af homøopater, resultaterne bekræftede teorierne. Der har kun manglet, som Otto Ballin skriver, det nogle forstokkede læger i deres faglige hovmod kalder videnskabelige beviser, hvormed de mener, at de skal kunne veje og måle tingene med de i dag til rådighed stående midler. *Men er det ikke formasteligt at tro, at de måleinstrumenter, vi har i dag, indebærer alverdens visdom? Er det ikke formasteligt at tro, at vi i dag kender alle de kræfter, der eksisterer, at vi kender alle fysikkens love netop i 1972?*

Denne bog vil være medvirkende til, at der efterhånden rejser sig en folkemodstand mod medicinernes enevælde, hvor de uden blinken mener at være berettigede til at fylde skadelig medicin på syge mennesker, som netop behøver al den styrke, de kan få, i deres afkræftede tilstand. Således berettede den engelske læge, som mødte i Østre Landsret i marts 1972, hvor Otto Ballins sag mod Sundhedsstyrelsen blev behandlet, at 20–30 % af de patienter, som indlægges på engelske hospitaler, indlægges for sygdomme, der er fremkaldt af de almindelige tilgængelige lægemidler som aspirin, codymagnyl, valium og librium. Hvem ved måske er en stor del af de såkaldte selvmord herhjemme følger af medicinforgiftning.

Samtidig skal det dog her indrømmes, at lægerne mange gange er trængt op i en krog af et for stort arbejdspres og af patienter, som ønsker den enkleste løsning, foretrækker stærke piller og endog kniven, fremfor selv at gøre en indsats. Af denne grund burde det være indlysende, at man indrømmede de mennesker, som har evner og forstand derpå, muligheder for at arbejde i fuldt lys med det forebyggende område indenfor sundhedsvæsenet.

Hvor mange mennesker er blevet skadet af naturlige terapier? Det kan ikke være mange – i modsat fald skulle vi nok have hørt noget mere om det.

Vi bør ikke længere finde os i at være med til at bruge enorme summer til uddannelse af læger, dernæst betale enorme summer til at aflønne dem med (de er blandt de højest lønnede i samfundet), endelig store summer til hospitaler og kostbare terapier og i højere og højere grad være med til at betale invalidepensioner til mennesker, som er blevet ødelagt af forkert levevis og medicin, når tilstrækkelig oplysning om rigtig levevis og forskellige enkle naturlægemetoder kunne have hjulpet masser af ulykkelige mennesker.

Der burde være en naturlægegruppe, som ikke behøver så stor videnskabelig uddannelse, og en lægegruppe, som bruges indenfor kirurgien og til forskningen. Fælles må det selvfølgelig være, at aflønningen står i rimeligt forhold til andre indkomster og ikke således, at studiet i mange tilfælde søges, fordi det er et studium, der giver mange penge.

En bog ingen, der interesserer sig for den menneskelige organisme, kan undvære!

g. s.

Grethe Schmidt:

Mit grønne køkken

170 sider, ill. m. farveplancher,
kr. 35,– heft., ib. kr. 45,–
Thaning og Appel

„Mit grønne køkken" er en helsebog, helt anderledes end de sædvanlige koge- og ernæringsbøger, man bliver her orienteret på en klar og overskuelig måde.

Et meget interessant afsnit handler om sukker, der er en af vor tids største sygdomsfaktorer. Den engelske læge Barbara Lattoo udtalte under den internationale verdenskongres for vegetarer i Haag 1971: „Blev blot sukkeret og det hvide mel taget bort fra befolkningens ernæring, ville vi være nået langt!"

Bogen indeholder et væld af spændende opskrifter lige fra mange dejlige råkostsalater over supper, middag, drikke og til bagning.

Er man ikke vegetar, vil man blive det efter at have læst de mange argumenter for denne levevis.

Man får nøje at vide, hvordan man forebygger sygdomme og hvilke stoffer, vi behøver, som yderligere underbygges af en meget omfangsrig næringstabel, der har både proteiner, vitaminer og mineraler samt kalorier med.

Der er desuden i den sidste del af bogen en gennemgang af forskellige naturkure, for det tilfælde, at man først begynder at læse bogen, efter at man er blevet syg.

Bogen er meget velskrevet og veldisponeret.

Jeg vil slutte med at citere Bjarne Wiehes anmeldelse i NY TID OG VI:

Man kan ikke lade være med at rose og takke forfatteren for dette store arbejde. Hvis bogen bliver solgt, læst og brugt, som den fortjener det, så er det helt givet, at vore overbebyrdede læger og overbelagte hospitaler om føje år vil spejde efter sine „kunder", som nok så frejdigt spadserer ranke, spændstige, glade og vitale forbi lægens knive, sprøjter og piller.

Køb bogen og bliv rask og rørig langt op i årene!

Brug den som gavebog, så har De virkelig givet noget.

Edith Kiilsgaard

Den vegetariske verdenskongres

I Ronnebybrunn I Sverige 28/7–4/8

Program med alle oplysninger og priser m. m. er nu i trykken og kan rekvireres hos: Svenska Vegetariska Föreningen, Rådmansgatan 88, 113 29 Stockholm, Sverige.

Indbydelse til møder i Malmø

Alle er velkomne til at deltage i „Malmø vegetariske Forening"s møder. Foreningen er sammensluttet med „Hälsorörelsen i Malmö – Lund" samt „Hälsofrämjandets Malmöavdelning".

1. marts: Mazdaznanmøde.

5. april: Britta Fenneberg fortæller om „Individuell Människohjälp"s arbejde. Foredraget ledsages af lysbilleder.

3. maj: Alve Holmqvist fortæller og viser sine særprægede lysbilleder.

3. juni: Arrangeres udflugt, programmet endnu ikke fastlagt.

Medlemmerne holder møder for at have det rart sammen, der er derfor også sang og musik under møderne, ligesom der serveres en forfriskning.

Møderne begynder kl. 19 og afholdes: S:t Johannes forsamlingshus, Kapellgatan 6 i Malmö.

Kapellgatan ligger ved Triangeln (bus fra båden). Møderne afholdes i salen i stueetagen med indgang gennem porten eller på 2. sal med indgang gennem døren ved gaden til højre for den store trappe.

BIO-GRØNSAGER i stordrift

Af JØRGEN MUNKEBO

I en tid hvor forureningsdebattens bølger går højt, er der ved at opstå stigende interesse for fødevarer, der er fremstillet uden brug af giftstoffer og andre kemikalier. Herhjemme er der kun beskedne muligheder for at få naturligt dyrkede grønsager. Indtil nu findes der kun et halvt hundrede landbrug, der arbejder efter såkaldt *biodynamiske* metoder, hvor anvendelsen af enhver form for giftstoffer er totalt bandlyst. Til gengæld er anvendelse af kunstgødning tilladt i begrænset omfang (150 kg fosforgødning og 150 kg kaligødning pr. hektar om året).

Disse grønsager er af stærkt svingende kvalitet, og i nogle af de specialforretninger, hvor biodynamiske grønsager sælges, kan man risikere at blive præsenteret for såvel første klasses varer som små, skæve og ormstukne eksemplarer, der ikke ligefrem skærper appetitten, hvor giftfri de end måtte være. Det skyldes, at visse avlere ser stort på kvaliteten, for produktionsomkostningerne er store, og der er en sådan mangel på bio-grønsager, at de nok skal blive solgt under alle omstændigheder.

Anderledes ser det ud i det sydlige udland. I Svejts der befolkningsmæssigt ikke er meget større end Danmark, har man allerede nu ca. 900 landbrug, hvor dyrkningen foregår efter biodynamiske eller *bio-organiske* metoder. Efterhånden er denne form for landbrug så rationaliseret, at man kan producere grønsagerne til samme pris som traditionelt dyrkede – og opnå en merpris på ca. 15 pct., selv om fremstillingsomkostningerne altså er de samme.

Mindre svind og spild

De svejtsiske bio-grønsager er lige så store og pæne som „almindelige" – og en række forsøg har vist, at de desuden bedre tåler opbevaring. F. eks. har man på den store virksomhed *Biotta* i Tägerwilen nær Bodensøen gjort forsøg med selleri, der blev opbevaret under ens forhold i fire måneder. De kunstgødede selleri svandt gennemsnitlig 20 pct. i vægt – mens de biologisk dyrkede kun svandt 5 pct. Lignende forsøg med tomater og andre grønsager har desuden vist, at de „naturligt" dyrkede gennemgående er længere tid om at blive bløde og forrådne.

I Danmark er fremstillingen af biologiske grønsager endnu ikke tilstrækkeligt rationaliseret, så produktionsomkostningerne er gennemgående uforholdsmæssigt høje.

– Det problem har vi i Svejts overstået forlængst, oplyser lederen af Biotta, dr. *H. Brandenberger*. Han var tidligere produktionsleder hos *Knorr supper* og overtog ledelsen af Biotta for 10 år siden – på et tidspunkt da virksomheden var på fallittens rand. I den mellemliggende tid har han fået produktionen rationaliseret så meget, at man i dag kan dyrke ti gange så mange grønsager som dengang – med den samme arbejdsstyrke.

– Selv om vore grønsager er noget dyrere end de almindelige, er efterspørgslen betydelig større, end vi kan overkomme, siger han. Og i virkeligheden får folk ligeså meget for pengene, for der er ikke noget spild med overmodne og halvrådne grønsager eller salathoveder, hvor man må fjerne alle yderbladene, fordi de er visne.

(Fortsættes)

„Samvirke".

Nødråb!

Har nogle af vores medlemmer liggende et gammelt nr. af Vegetarisk Forum, som kan undværes. Det drejer sig om nr. 6 i 1962, som både foreningen og et af medlemmerne mangler.

Venligst henvendelse til (03) 17 16 05.

FORENINGS-NYT

Generalforsamlingen

afholdes mandag den 30. april kl. 20 i Vartovs lille mødelokale, Farvergade.

Da flere bestyrelsesmedlemmer er nødt til at fratræde, opfordrer vi de, der mener at have evner, tid, kræfter og samarbejdsvilje, til at henvende sig til foreningens sekretær. Vi kender jo ikke alle vore medlemmer personligt, lad os høre lidt fra Dem, hvis De mener at kunne hjælpe foreningen i dens arbejde.

Peter Thayssen holder foredrag i Vartov den 16. marts kl. 20 i den lille sal om

biodynamiske planters indflydelse på sundheden.

Der bliver lejlighed til spørgsmål og diskussion bagefter. – Entre kr. 5,–.

Julestuen

Det blev et hyggeligt samvær ved Lise Fleishers smukke juledækkede borde. – Glöggen blev nydt ved levende lys og til Janne Krauses dejlige sang med guitarakkompagnement. Forinden havde vi fået nogle ideer af Grethe Schmidt til, hvordan man kan holde jul uden at behøve at bruge en masse penge, og hvordan julemåneden kan blive til en virkelig hyggemåned.

Henning Hansen fremførte sit fine klaverspil, som han også ved tidligere lejligheder har glædet os med. Henning er et aktiv for foreningen, foruden de musikalske evner, formår han også gennem sin sunde levevis og deraf følgende høje ydeevne at være en levende reklame for vegetarisk levevis.

e. k.

Nytårsfesten

Igen en af de dejlige fester, som Grethe Schmidt i sin egenskab som formand for vor forening havde arrangeret. Mange udtrykte deres store glæde og tak for en ualmindelig dejlig aften, som foregik under stor samhørighed og livsglæde fra det øjeblik, vi kom, og til vi gik. Vi følte os velkomne, som medlemmer af en stor familie.

Aftenen blev indledt med den fint tilberedte og rigelige middag, som blev serveret af søde og villige damer. Restauratøren og hans søde frue var hele aftenen tilstede for at overvåge, at gæsterne fik den bedste behandling.

I velkomsttalen blev nævnt den oprigtige store glæde, restauratøren viste, da der skulle tales vegetarnytårsfest, og det til trods for, at vegetarer ikke er nogen god forretning for en restauratør.

Formanden hilste velkommen og ønskede, at alle deltagerne hver især ville yde deres til gennemførelsen af en god aften. En af aftenens ældste deltagere, Nils Nilsen fra Norge, blev hyldet som foreningens tidligere formand gennem 15 år og med en altid levende interesse for vegetarismen, således havde han for nylig i Oslo holdt et foredrag om vegetarisme i Rotary-klubben.

Astrid Vestenskov, som også sidste nytårsfest glædede os med sin sang, sang nogle af de dejlige viser fra „Sommer i Ty-

rol", som hun lige havde været på turné med sammen med Kay Abrahamsen.

Dernæst viste Janne og Rolf Krause det humoristiske skyggespil „Operationen" med mange aktuelle og morsomme indfald. De fik meget bifald.

Under kaffen/teen glædede Janne Krause os med sin fine stemme og sin naturlige og charmerende fremtræden.

Og så blev det endelig deltagernes tur, alle ca. 70 deltagere samledes omkring flyglet og sang til Ole Pedersens inspirerende instruktion og musikledsagelse. Han formåede at få sangen til at vælde ud, aldrig havde man troet, at foreningen rådede over så mange dejlige stemmer, som afsløredes en stor sangglæde. Da vi endelig kom til dansen, var der ikke megen tid tilovers til denne livsudfoldelse, men vi nåede da at få rørt os til flere danse. Da vi kom til familiedansen, samledes alle deltagerne igen fra gammel til ung (deltagernes alder lå fra 3–83 år).

Vi håber fremover på mange aftener med musik, sang og dans, som er medvirkende til opbygning af vor helse.

E. K.

Hønsemøg bliver til kvægfoder

Nu er der penge i hønsemøg – i hvert fald i Vestjylland. Superfos A/S har bygget en fabrik i Nr. Vium. Her regner man med at skulle forvandle 14–16.000 tons hønsegødning til 7–8.000 tons kvægfoder hvert år.

Det er en kendsgerning, at høns ikke udnytter deres føde fuldt ud, og på basis heraf er det lykkedes at konstruere et apparat, der kan omdanne gødningen til føde. Initiativet har foreløbig medført, at kvægavlerne om kort tid kan købe proteinrigt foder til 35–40 kroner pr. 100 kg – og at Atlaskoncernen har solgt yderligere et gødningsforvandlingsanlæg til Japan.

Den ny virksomhed er placeret i et område med mange hønsefarme. Viser ideen sig at være bæredygtig, oprettes der flere foderfabrikker af denne art rundt om i landet.

(Bornholms Tidende, mandag den 24. april 1972).

Som vi har set, er landsrettens dom gået hr. Otto Ballin mod.

Vi opfordrer alle, der kan se det urimelige i Sundhedsstyrelsens krav om receptvang på ganske uskadelige helsepræparater, om at gå med i en henvendelse på rette sted.

Vi mener til statsministeren.

Undertegnede anmoder hr. statsministeren om at forbyde Sundhedsstyrelsen at receptbelægge uskadelige helsepræparater.

Thomas Mortensen
Else Kjær
Formand „Humlegårdens Venner".

Musikterapi mod ufrugtbarhed

Ufrugtbare kvinder, som hidtil er blevet behandlet med Gonadotropin, bliver nu i New York behandlet med musik. Patienten kommer ind i et lydtæt rum, hvor der bliver spillet høje toner på et stereoanlæg. Gennem denne specielle lydpåvirkning bliver hjernen påvirket, således at den videresender impulser til kirtlerne. En høj procentdel af de behandlede oplever efter forsøgene moderglæden.

Kilde: Prof. E. Meckelin, New York.

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 62 00

Vi fører
biodynamisk dyrkede varer

SUND KOST - KOLDING

HAR HERLIG HELSEKOST?

biodynamisk frugt - grønt
kvan - sundhedsbrød - Skodsborgvarer
alle koldpressede olier

Ring, skriv eller besøg
vort nye moderne Helsekost-magasin

Gråbrødregade 13 - Tlf. (05) 52 71 21

Skriv efter vor omfattende vareliste!

KONGEMØLLEN

Gl. Kongevej 141
1850 København V
Tlf. (01) 31 69 41

Vi fører biologiske grønsager, brød bagt af biodynamisk mel, alle melsorter, Skodsborgprodukter, alle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præparater og rene naturelliksirer samt utallige andre ting i sundhedsfødevarer.

Varerne sendes over hele landet.

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 mellem kl. 9–15, undtagen lørdag).

SKODSBORG
BADESANATORIUM

2942 Skodsborg - Tlf. (01) 80 32 00

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

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

Forlang prospekt

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. Brochure tilsendes.

Udnyt: Mund til mund metoden

Spørg Deres nabo

FORURENINGEN i kroppen

skrider frem, fordi der mangler visse mineraler i den daglige kost.

Få balancen i orden ved brug af kosttilskudet:

M I N A L K A

Sundhedsstyrelsen erklærer, at det er harmløst og uskadeligt, men siger samtidigt, at det bør forbydes, da det absolut ikke virker over for nogetsomhelst. Det blideste, utallige brugere erklærer er: Det er jo det rene nonsens.

Skriv til Deres folketingsmand og spørg: Er det meningen, at sundhedsstyrelsen må sabotere politikernes samstemmende løfte om, at flest muligt skal have det så godt som muligt.

Skal ambitioner, tilsyneladende uvidenhed, måske lidt økonomiske betragtninger stå i vejen for, at hundredtusinder, alene i Danmark, må få sandheden at vide, at hjælpen er fremme.

Spørg i Helsekostforretningen

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 lecithintilførsel, 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.

HIRSEFLØCKLI „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 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 oliehold 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., 2770 Kastrup.

Sundhedsvarer af enhver art:

Skodsborg- og Lima-varer,
Biotta safter, Fini-Müsli,
Drei Paulys sundhedskiks,
Weleda eliksirer og kosmetik.
Dr. Kousas hvede-diæt, urteteer,
Dr. Ritters ædelgær,
TVP sojakød o. s. v.

Forlang vor nye prisliste.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 København Ø
Telefon Øbro 24

Kurser i bio-dyrkning

I løbet af sommeren afholdes 3 kurser i BIO-DYRKNING i et naturskønt område i Himmerland. Kursernes varighed er 9–11 dage og omfatter praktisk arbejde såvel som studiekredsarbejde.

Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til:

Niels Erik Jensen
„Ørknen"
Troelstrup
9620 Aalestrup
(08) 64 82 21.

Rolige pensionister tilbydes
KLUBVÆRELSER
i sunde og gode omgivelser 24 km nord for København. — Gerne vegetarer, der er interesseret i at skabe et godt miljø, hvor mennesker kan trives.
Skriv til AASEN
Bel Colles Allé 6 - 2960 Rungsted Kyst.

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af DeSaf (Den sanitære fødevarefabrik) i Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	X	X
— med kalvekødsmag	X	X
— med kyllingsmag	X	X
— med skinkesmag	X	X
— med røget smag	X	

SOJA-WIENERS
SANISOY
KARRYSOY
SOJA-SYLTE
SOJA-GULLASCH
QUICK RET

Se efter mærket -et Skodsborg produkt **DeSaf, 4632 Bjæverskov . Tlf. (03) 67 00 19**

Dersom De ikke finder disse varer hos Deres leverandør, så er De velkommen til at skrive eller ringe til os.

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. Gønget & Co., 2770 Kastrup



ORIENTERINGS-KALENDER

vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v. TOVE M. THOMSEN og AXEL E. HANSEN

GOTHERSGADE 3 & 5 (lige ved Kgs. Nytorv)

1123 KØBENHAVN K — TLF. (01) 15 62 75

AUTORISERET FORHANDLER

Stort udvalg i bio-dyrkede naturalier og Helse-kost fremstillet deraf

FRANK JØRGENSEN BOGTRYK OFFSET