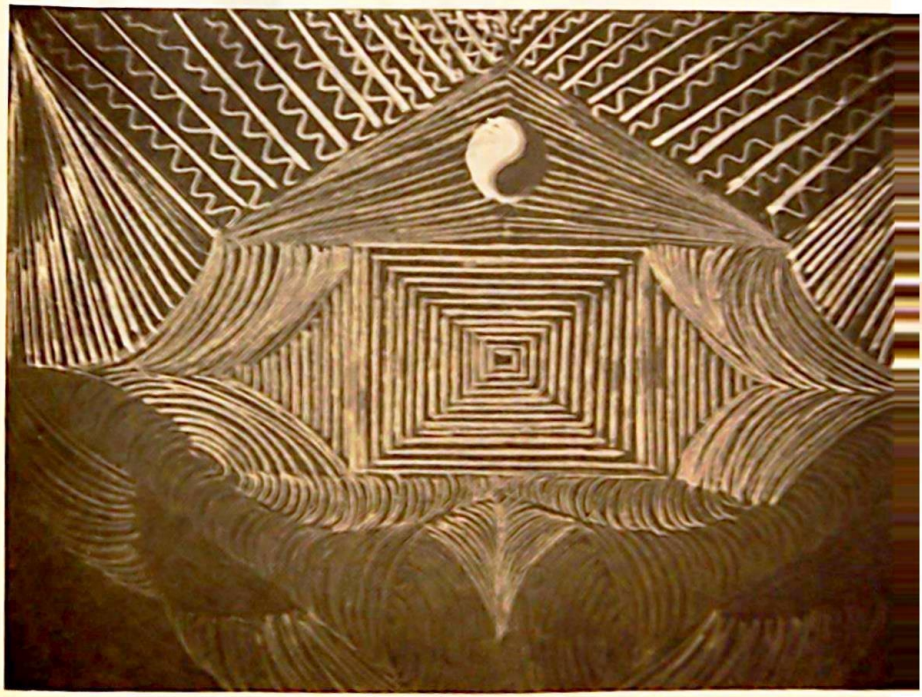
VEGETARISK FORUM

INDHOLD: Bulgarien · Lægeplanter og trolddomsurter · Bønner i ørerne · Køkkenhjørnet · Foreningsnyt · Faraobrød med vitaminer



Meditationsbillede, tegning og foto E. Jacobsen

1
68. ÅRGANG
FEBRUAR 1974
PRIS: KR. 3,00

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Kontor og information
Dansk Vegetar- og Råkostforening,
Gothersgade 3 (Helsecentret),
1123 København K

Kasserer
Astrid Sandberg,
Ahlmanns Allé 5, 2900 Hellerup
(Postgiro nr. 25656)

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

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 220,00
1/2 side	kr. 115,00
1/4 side	kr. 60,00
Bagsiden	kr. 240,00

Rabat ved genindrykninger (plus moms)

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

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

Abonnement: Kr. 20,00 (incl. moms)
Løssalg: Kr. 3,00 (incl. moms)
Oplag: Dette nr. 1200 eksemplarer

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

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

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

København:
Cafeteria Vegeta, Vendersgade 6, 1363 København K.
Mu-KLUBBEN, Teglgårdstræde 12, 1452 København K.

5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

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

4172 Sneslev:
Helsehjemmet, Hjælmsomaglevej 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 17.00–22.00. Tlf. (06) 12 90 70.

Helsekostforretninger

København:
Butik BARTOF, Reformkost, Ndr. Fasanvej 46, tlf. GO 811.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB 24.
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.
Helsecentret, Vesterbrogade 75, København V.
Kongemøllen, Gl. Kongevej 141, Frederiksberg F.
Michaels Butik, St. Gertrudsgade 3, København K.

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

9000 Ålborg:
Naturkost, Norregade 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.
Butik Solvognen, Sdr. Boulevard 36, Odense.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 12 02 42.
Natur-Kost, Nørregade 75, Odense.

5700 Svendborg:
Helse Kost i Svendborg, v/ Åge K. Henriksen, Gerritsgade 7, tlf. (09) 21 02 99.

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.

Bulgarien

I juni 1973 holdt jeg ferie i Bulgarien, og da jeg ved, at mange vegetarer tøver med at tage på turistrejser på grund af vanskeligheder med maden, vil jeg hermed fortælle om mine erfaringer på turistrejse.

Selv om der er en vegetarrestaurant i Sofia, hovedstaden i Bulgarien, lader det ikke til, at der er en vegetarforening, i alle tilfælde ikke ved turiststederne.

Næsten alle hoteller ejes af Balkantourist, en statsinstitution, som giver spisebilletter ved ankomsten. Systemet med spisebilletter er en stor fordel for vegetarer, for så er de ikke bundet til eet hotel for deres måltider.

Jeg boede på „Sunny Beach" nær Bourgas ved Sortehavet, hvor der er ca. 40 restaurationer. Morgenmad serveres der, og man kan vælge mellem yoghurt, ost, æg, forskellige marmelader (Bulgarien er berømt for dets frugt) og honning.

Middag kl. 12–13 er hovedmåltid der, på menukortet findes ikke kødsuppe, men Tarator, lavet af syrnet mælk med skiver af agurk i, serveret koldt, var dejligt i varmen. Som hovedret prøvede jeg omeletter af forskellig slags med salat. Salaten serveredes altid til hovedretten i stedet for kartofler (kogt i smør), som regnes for en selvstændig ret. Jeg skal tilføje, at udover den grønne salat, vi kender hjemme fra, var der salat af tomater, agurker og syltede agurker, samt en kold Shopa-salat lavet af tomat-agurker med revet ost på toppen. Jeg har allerede nævnt kartofler kogt i smør, så kan nævnes bønner, ærter, fyldt peber, champignon og blandede grøntsager i smør, hver af disse kostede kun det halve af en kødret. Desserten var for det meste frugt, dog var der tærter samt is. Jeg kom for sent til jordbærrene, men fik kirsebær; en portion af disse var mere end man kunne spise. Fersken var knap moden, vindruer og blommer kom i september som er frugtmåneden.

Aftensmaden var næsten det samme som middagen, undtagen suppe, som sjælden blev serveret. Måltidet var knap så omfattende, mere end een gang fik jeg en dejlig ost lavet af fåremælk, en salat af sylteagurk, som spist med brød og smør var et helt måltid for sig. Hvis man tager hvil på stranden og ikke gider gå tilbage til spisestederne, er der butikker, der sælger brød, tomater etc., hvoraf man kan lave en picnic. Man må ikke glemme de dejlige yoghurtglas, som bliver solgt i tusindvis.

Jeg har ikke omtalt de lange timer af solskin, de dejlige badestrande og selve Sortehavet, men har fortalt om oplevelser fra et veegtarisk synspunkt. Fra min egen oplevelse vil jeg anbefale Bulgarien uden forbehold.

J. Peet.
Oversat fra The Vegetarian,
novbr. 1973.

Dagen i dag er en mærkelig dag,
den er din.
Dagen i går slap dig af hænde,
den kan ikke få andet indhold
end det, du allerede har givet den.
Dagen i morgen har du ikke noget løfte på.
Du ved ikke, om du kan regne med at råde
over den.

Men dagen i dag har du
Det er det eneste, du kan være sikker på.
Den kan du fylde med hvad du vil.
Benyt dig af det.
I dag kan du glæde et andet menneske.
I dag kan du hjælpe en anden.
I dag kan du leve således,
at nogen i aften takker Gud for, at du er til.
Dagen i dag er en betydningsfuld dag.
D e n e r d i n.

S. G.

Lægeplanter og Trolddomsurter

Politikens Forlag, pris 26,00.

Natskyggefamilien - Solanaceae

I krigen mod parterne 37–38 f. Kr. måtte Antonius trække sig tilbage med sin hær. Da man manglede forplejning til de udhungrede tropper, måtte disse se at klare sig, og de gravede markens rødder op og spiste dem, selv de grønne planter blev tygget. Derved erfarede de, at en af urterne var meget giftig: „Enhver, som havde spist af den, glemte hvad han hidtil havde gjort og huskede intet". Han begyndte at vende stenene på marken, som var det den sværeste opgave, derefter indtrådte opkastninger af den rene galde, og han døde tilsidst under svære smerter.

Man er i dag klar over, at den plante, som har forårsaget en sådan død, må have været atropinholdig, idet de beskrevne symptomer netop er karakteristiske for en atropinforgiftning. Sandsynligvis har det været pigæble, måske bulmeurt, som netop er almindelig dér (Plutach, Antonius, kap. XLV). Man kan finde flere beretninger i oldtidslitteraturen om forgiftninger, og i mange tilfælde peger det som her på, at det er natskygger, som har voldt forgiftningerne. Dioscorides kalder således en plante „den sardoniske urt", et navn, som opstod, da romerne havde taget Corsica og Sardinien fra kartagenerne. De fandt da en giftig plante, som, hvis man spiste den, røvede al fornuft og forstand og samtidig fremkaldte kramper, der fik ansigtsmusklerne til at fortrække sig på en måde, der gav indtryk af, at den forgiftede lo (heraf udtrykket „en sardonisk latter"). Sandsynligvis har planten været giftig galnebær, som vokser almindeligt på de to øer, og symptomerne passer nøje på forgiftning med denne plante.

Natskyggefamiliens planter er karakteristiske ved deres indhold af forskellige, oftest stærkt virkende gifte som atropin og scopolamin og andre beslægtede alkaloider med en udpræget virkning på hjernen. Atropin fremkalder således en ophidselsestilstand og forvirring, i regelen ledsaget af hallucinationer, som let kan forveksles med sindssyge. Der medfølger kramper, ofte ligefrem raserianfald, og talen bliver forvirret. Denne tilstand afløses af dyb søvn, der ofte ledsages af stærkt erotisk farvede drømme. Scopolamin-forgiftningen giver ikke helt det samme billede. Ophidselsestilstanden udebliver således i almindelighed, men den forgiftede befinder sig i en halvvågen tilstand, forstyrret af hallucinationer, og han kan foretage sig de besynderligste ting.

Da mange natskygger indeholder både atropin og scopolamin, kan symptomerne ved forgiftningstilfælde ofte veksle noget, idet snart atropin-, snart scopolaminvirkningen bliver den fremherskende. Hvad romerne har tænkt, da de på deres hærtog opdagede virkningen af de giftige planter, er ikke let at sige, men sandsynligvis har de troet, de forgiftede var blevet besat af en dæmon, den tids nemmeste forklaring på sådanne fænomener. Romerne havde ikke nogen særlig udviklet lægevidenskab, selv ikke i deres glansperiode. De hjalp sig overvejende med græske læger, som Galen, Dioscorides m. fl. Havde sygdomsbekæmpelsen hos antikkens romere noget trange kår, så var noget hel andet tilfældet hos deres „forgængere" i Middelhavskulturen, ægypterne og grækerne. Da tyskeren Ebers i 1870 fandt den berømte papyrus, som efter ham fik navnet „Papyrus Ebers", opdagede man, at også bulmeurt var med blandt de mange lægemiddelopskrifter. Ægypterne brugte såmænd i oldtiden denne plante på nøjagtig samme måde som nutidslægen, nemlig for „mavepine". Også den i middelalderen så stærkt efterspurgte alrune er en natskygge, men medens denne plante i middelalderen efterhånden gik over til at være amulet, tiltroet egenskaber så helt utrolige, anvendte oldtidens ægyptere ca. 4000 år før vor tidsregning plantens rod, stængel og blade som lægemiddel. Og grækernes Hippokrates foreskrev ca. 400 år før vor tidsregning et udkog af roden til personer, som var nedtrykte og

gik med selvmordstanker. Som middel mod kramper brugte han den også. Dioscorides brugte den til bedøvelse af de patienter, som skulle opereres, og han var klar over, at man skulle være forisgtig.

Som vi ser, har de gamle kulturfolk tidligt fundet frem til at bruge natskyggeplanter i medicinen, men mange beretninger fra oldtiden tyder på, at planternes særlige virkninger har været benyttet på anden måde også. Man mener således, at de orakelsvar, som de pythiske jomfruer i Apollons tempel i Delfi gav betrængte statsmænd og andre, i virkeligheden blev givet ved natskyggers hjælp. Som bekendt var Apollons tempel bygget over en klippespalte, hvorfra giftige dunster steg op. Når så Apollons præstinde tog plads på en trefod over denne spalte, blev hun ifølge myten besat af en gud, der boede i kløften og som talte gennem hende og gav svar til dem, som stillede hende spørgsmål. Vel ved vi, at sådan foregik det, men vi vil også gerne have en mere plausibel forklaring på, hvad der virkelig fandt sted. Apollons præster har sikkert kendt bulmeurten og kan have givet præstinden den ind eller simpelthen brændt plantens frø af under hende – der var jo røg i forvejen. Røgen fra frøene fremkalder nemlig også hallucinationer. Denne forklaring bliver ikke ganske uantagelig, når vi ved, at den græske mytologi omtaler flere natskyggeplanter og brugen af dem.

I den græske mytologi hører vi, at Hekates døtre, de sagnomspundne Medea og Kirke, af deres moder havde lært mange både helbredende og dødbringende urter at kende. I Homers Odysseen berettes om, hvordan Odysseus besøgte Kirke på hjemvejen fra Troja, og hun forvandlede hans mandskab til svin ved alrunesaftens hjælp. Hekates præstinder var giftkyndige. Disse giftblandersker brugte alrune, belladonna og bulmeurt til at fremkalde sindsforvirring med, til sovemidler - og til at tage livet af folk med.

Det vil vel nok være svært at finde en plantefamilie, der har haft så stor indflydelse på mennesket gennem årtusinder som natskyggefamilien. Det var dog ikke altid for det gode, planterne blev brugt. Hensynsløse og ærgerrige statsmænd, fyrster, paver m. fl. forstod at benytte sig af dem til at rydde generende rivaler af vejen med. Metoden var dejlig bekvem, da man i oldtid og middelalder ikke havde mulighed for at påvise giften i offeret. Historien myldrer med beretninger om dødsfald, hvor man med føje kan mistænke gift for at have været midlet. Intet våben var for lavt i den indbyrdes magtkamp. Giften blev givet i mad, i drikke, i frugt og værten kunne kynisk smilende se sit offer svælge den gift, som betød en sikker og oftest pinefuld død. Natskyggefamiliens planter har ofte spillet deres uhyggelige rolle i disse giftdramaer, selvom man i de fleste tilfælde ikke med sikkerhed kan afgøre, hvilken gift, der er blevet brugt. Shakespeare har i rigeligt mål udnyttet disse hændelsers store muligheder for teatret. Giftbægeret er en vigtig medvirkende i mange af hans dramaer. I „Hamlet" lader han faderen blive dræbt ved, at der bliver hældt bulmeurtsaft i hans øre, medens han sover. Dette er dog digterfantasi. I virkeligheden kan bulmeurtsaften ikke dræbe på denne måde.

I middelalderen og lang tid senere troede alle på hekse og trolde. Det kunne være ligefrem livsfarligt at ytre tvivl om sådanne væseners tilstedeværelse og deres særlige uhyggelige virksomhed. Mange af disse såkaldte hekse brugte en „heksesalve", som de gned ind under armene, i endetarmen og sandsynligvis også i skeden. Med et kosteskaft mellem benene ventede så heksen på, hvad der ville ske. Salven virkede ret hurtigt, hun faldt i søvn, fik hallucinationer, og hun oplevede i drømme alt det, hun havde hørt fortælle om og fantaseret sig til. Når hun så vågnede op, troede hun, at hun havde været til fest med djævelen.

Der er sikkert ingen tvivl om, at mange, som brugte salven, troede at disse drømme var virkelige oplevelser. Muligt har den første prøve med salven gjort mange af disse stakkels kvinder til en slags narkomaner, så de har måttet prøve igen og igen. Det lykkedes for den franske filosof og gejstlige Gassendi

(1592–1655) at finde ud af, hvad det var, som gav salven virkningen. En hyrde havde betroet ham, at han var i besiddelse af en salve, der satte ham i stand til at deltage i heksesabbaterne. Ved hjælp af et rør førte han salven langt op i endetarmen, hvorved han straks besvimede og faldt i en lang og tung søvn. Da han vågnede, fortalte han om de mærkelige oplevelser og syner, han havde haft. Gassendi fik ham til at vise sig den plante, han havde brugt, revet ud med olie og fedt, til at fremstille salven af. Det var bulmeurt.

Den kendte middelalderlæge og apoteker Paracelsus troede fuldt og fast på hekse (det gjorde en mand som Luther og mange andre også). Paracelsus har efterladt sig en opskrift på heksesalve: Kødet af et nyfødt barn tilsat valmue, natskygge o. a. Blev den indgnedet med ordene „Obenauz und nirgend an" ('ovenud og ikke andetsteds hen'), så fløj heksen straks op gennem skorstenen.

Både Henrik Smith og Simon Paulli beretter om en anden brug, man har gjort af bulmeurten. Simon Paulli skriver således: „At dette Bulme-Frø hafuer saadan Kraft til at betynge hofuet/oc komme een til at sofue/ det vidje nocksom Soldater-Horerne som løbe om Landet/eller følge strax efter Troppen som marcherer for i Veyen; thi paa det de med Konst oc Lempe kand stiele Bonden sine Høns fra/at han icke engang skal høre dennem skrige oc gale/da huor de komme (naar ingen seer det) tage de noget af dette Frøe/ oc komme det i en Potte med Kul-Ild eller Gløer/oc huor Hønsene da sidde på Bielckene udi de smaa oc lafue Hytter/falder de neder naar Røgen kommer op til dennem/oc er ligesom de vare døde: oc paa denne Maade oc Manere bedrage de den simple stackels Bonde." Mon ikke også tyveknægtene i England har kendt den metode? I alle tilfælde tyder det engelske navn på bulmeurten på det. Den hedder der „henbane" ('hønens bane').

Det var frygtelige torturer, man i sin tid underkastede forbrydere og hekse, for at få dem til at tilstå. Der er dog noget, som tyder på, at man visse steder har haft en smule menneskelig følelse for disse stakler, og derfor givet dem bulmeurt, før torturen, så de ikke har været ved fuld bevidsthed under mishandlingerne. En apotekerregning far Luzern fra år 1570 peger i denne retning: „mer 8 Schilling umb bilsam Samen so des Henschers Chnecht uff 12 July durch Geheiz geben" ('for 8 schilling bulmeurt frø givet på befaling til bøddelens knægt'). Senere på året 1575 forekommer regninger på „Hexentränckе" ('heksedrikke'), og der findes en udskrift fra en retsprotokol (1472) fra Basel, som tyder på, at man i nogle tilfælde har foretrukket at ombringe forbrydere med gift. Her har dommeren ligefrem ladet føre til protokols, at bøddelen har fået 3 pfennig til delinkventen, som skulle henrettes med gift.

Man havde også mulighed for, med mindre doser bulmeurt, at forgifte en mand, så han tilsyneladende blev sindssyg. Dette finder forøvrigt sted den dag i dag. I Mexico er det så udbredt, at enhver læge må være på vagt overfor det, idet de fleste tilfælde dér af pludseligt hukommelsestab og sindsforvirring skyldes, at patienten er blevet forgiftet med de tørrede blade af en mexicansk natskygge, toloache.

Natskyggerne har også været brugt som rusmiddel – og bruges af visse naturfolk endnu; men hvor alkoholen bliver kendt, forsvinder dog hurtigt brugen af den slags. Rusen skal nemlig være ret langvarig og give de frygteligste tømmermænd, og her er alkoholrusens for intet at regne.

Også som elskovsmiddel har disse planter været brugt. Det skal ofte være sket, at kvinder er blevet forgiftet med udtræk af en af natskyggerne og derefter misbrugt seksuelt. Giften gjorde hende nemlig viljeløs, men blot man ikke gjorde dosis for stor, blev hun ikke bevidstløs. I det Gamle Testamente (1. Mosebo, 30. kapitel, vers 14) kan man læse, hvordan Lea ved hjælp af kærlighedsæbler fik Jakob overlistet. Disse kærlighedsæbler var alrunens frugter, menes der. Også i den in-

diske sanskritlitteratur kan man læse om brugen af pigæble til dette formål.

Den mere legitime anvendelse af disse planter har dog nok været den fremherskende. Overalt i verden har man tidligt fundet ud af deres brug mod sygdomme. Alrune, bulmeurt, bittersød natskygge, giftig galnebær og pigæble er navnene på de planter, som især er blevet brugt indenfor det europæiske område. Her i landet kan vi finde tydelige beviser på, at munkene har brugt dem, idet man ved gamle klosterruiner kan finde mange af disse lægeplanter, som ellers ikke er almindelige her i landet. Munkene sørgede for at have dem i deres haver, og voksede de ikke allerede her, så indførte de dem. Trods krige og reformationer fortsætter hos planterne slægternes gang. Mange gange kan man også på en egn pludselig opleve fremspiren af planter, som ellers ikke er almindelige dér. I Thy ligger resterne af Knud den Helliges borg, Sjørring, som blev jævnet med jorden efter drabet på kongen i 1086. Her gravede man i 1915 grønsvær op for at plante tjørn. Kort tid efter myldrede i tusindvis af små grønne spirer frem. Det viste sig at være bulmeurt, som ellers ikke findes dér på egnen. Dens frø har ligget i jorden i alle disse år, og de fremspirende planter fortæller os om en tid, da man havde apoteket i haven. En sådan fremspiren netop af bulmeurt har man oplevet flere steder, bl. . ved Øm og Antvorskov klostre. Botanikeren Søren Ødum har ved forsøg påvist, at frøene virkelig kan bevare spiringsevnen efter mange hundrede års ophold i dybt liggende jordlag (Skalk nr. 4, 1964).

Var således natskyggerne før i tiden mest kendt og værdsat på grund af deres indhold af giftstoffer, så er der dog planter imellem dem, som finder anvendelse på hel anden måde, nemlig som fødemidler. Kartoflen og tomaten er natskygger. Og tobakken! Denne plante, som ved sin første fremkomst i Europa udelukkende fik medicinsk anvendelse, har udviklet sig til at være så absolut det vigtigste nydelsesmiddel i hele verden.

Den store families betydning for medicinen er dog langtfra forbi. Atropin og scopolamin, der anvendes meget i medicin, er i dag rene krystallinske stoffer af kendt kemisk struktur. Allerede i 1820 fremstillede en tysk farmaceut, Brandes, en blanding af alkaloider ud fra natskygger. Han troede, det var det virksomme stof i planterne, han havde isoleret, og gav det navnet „atropin" efter det latinske navn for giftig galnebær, Atropa belladonna. I 1831 lykkedes det en anden tysk kemiker at renfremstille atropin, men det rene stof beholdt det af Barndes givne navn, og man har senere fundet det i større eller mindre mængde i de fleste natskygger.

Atropin har en stimulerende virkning på visse dele af centralnervesystemet. Det er effektivt til at standse sved- og spytsekretion. I blandinger med forskellige syremættende salte sam magnesia, natron, magniumtrisilikat o. lign. bruges det til patienter med for megen mavesyre, og det kan fjerne smerter opstået ved spasmer i fordøjelseskanalen. Stoffet er meget giftigt. Maksimaldosis er blot 1 milligram, så man må bruge den fine vægt, når man har stoffet fremme på apoteket.

En ekstrakt udvundet af bulmeurt og en anden af giftig galnebær, har samme virkning, men de er selvfølgelig ikke så stærke som de rene stoffer. Disse ekstrakter er i virkeligheden de samme, som blev anvendt i oldtidens kulturlande til de samme formål (både hos sumererne, i Ægypten og i Grækenland). Når lægen i dag bruger atropin eller scopolamin som pupiludvidende middel, er det Dioscorides' kur om igen. Han brugte udtræk af natskygger til samme formål.

At oldtidens læger og apoteker ikke var helt tossede, da de i sin tid fandt på at udnytte natskyggeplanterne ved mange sygdomme, giver nutidens farmakologi de bedste beviser på. Mange tusinde år er gået, siden mennesket ad erfaringens vej opdagede disse planters særlige muligheder, men til trods for de mange store opdagelser indenfor lægemiddelforskningen gennem tiderne, har man ikke kastet disse „oldsager" bort som forældede eller ubrugelige.

Bønner i ørerne

USA dov over for verdens bønner om bønner

„De bliver nødt til at tale lidt højere – jeg har bønner i ørerne!" ... sådan lød Len Chandlers spøgefulde plade på hitlisterne for nogle år siden – ord, der på dramatisk måde kan overføres til USA's handelsministeriums enevældige nedskæring af eksporten af soyabønner den 29. juni 1973.

En embedsmand i ministeriet erkendte, at forbudet var „drastisk", men forklarede, at det ville sikre tilstrækkelige mængder af denne afgrøde til brug i husholdningen. Eftersom situationen var yderligere forværret efter fiaskoen med fiskefangsten i Peru, betragtede forbrugerne soyabønner som den vigtigste erstatning for animalsk føde. Efterspørgsel fik priserne til at stige med raketagtig fart, afspejlede sig i større avl og højere fødevarepriser. Den amerikanske regering forsøgte blot at holde denne opadgående spiral i tømme.

USA producerer 70 % af verdens forbrug af soyabønner og er den dominerende eksportør (fremstiller 2/3 af den vestlige verdens forbrug). Denne pludselige beslutning fremkaldte international bekymring og alarm – især var Japan foruroliget. Eftersom Japan allerede står overfor svindende produktion af fisk, der må efterprøves for kviksølvforgiftning fra de forurenede krystalfarvande, må det regne med, at USA vil fremstille omkring 90 % af dets behov for soyabønner.

Ved et hastigt sammenkaldt møde i Tokyo med den amerikanske ambassadør Robert Ingersoll anmodede den japanske udenrigsminister Masayoushi Chira USA om at opretholde forsyningen af soyabønner til hans land – en hvilken som helst permanent restriktion på eksporten ville sætte Japan i en meget alvorlig situation.

Imens studerede embedsmænd i Bruxelles virkningen af beslutningen. Soyabønner er den største enkelte landbrugsimport fra USA i EF-landene – ironisk nok var eksportforbudet blevet vedtaget på et tidspunkt, hvor EF blev anmodet om at åbne grænserne for amerikanske landbrugsvarer. Inden for USA blev restriktionerne angrebet af Soyabønnesammenslutningen, der frygtede, at suspensionen ville gøre uoprettelig skade på dens udenlandske markeder.

Oliefrøhandlere så med rædsel, hvorledes priserne steg – på en enkelt nat steg prisen på usigtet soyabønnemel fra $ 215 til $ 250 pr. ton, i Europa spang den med $ 123 pr. ton, og i Japan lettede den 2.000 yen.

Nogle forhandlere anklagede vredt USA for at optræde som „en anden bananrepublik". Det så ud som om en øjeblikkelig rationering af foderstoffer til svin og fjerkræ var nødvendig.

I USA indløb der allerede rapporter om fjerkræavlere, der druknede og brændte hundreder af tusinder af kyllinger, fordi de ville være ud af stand til at få penge nok for kyllinger med normalvægt til at dække de hurtigt stigende foderstofpriser. På en enkelt udklækningsanstalt i Østtexas blev 43.000 daggamle kyllinger kogt, tørret og knust til kyllingefoder.

Snart pressede indre og ydre kræfter USA til at ændre politik – den 1. juli lovede præsident Nixon i radioen, at kontrollen ville blive lempet i efteråret, et løfte, der uden tvivl sigtede på Japan. Men den 2. juli meddelte handelsministeriet, at eksportforbudet af 27. juni ville blive erstattet med et eksporttildelingssystem.

Med en nedskæring i sin soyabønneimport på 50 % sendte Japan en delegation til Washington for at forhandle om mildere tilmålinger.

Om ikke andet har det kortlivede eksportforbud afsløret den farlige situation, der opstår, når et enkelt land har et faktisk monopol på et vigtigt fødevaremiddel. Det understreger desuden vanviddet i at fodre dyr med

Køkkenhjørnet

Rigtig ernæring

af dr. O. Z. A. Hanish.

Når man taler om den rette ernæring eller diæt, tænker gennemsnitsmennesket på fornægtelse og forsagelse. Det tænker, at de retter, det holder af, skal tages bort fra menuen og anden føde, som det afskyer, skal sættes i stedet.

At ernære sig rigtigt, vil sige at vælge sin føde således, at den er i nøje overensstemmelse med vort temperament og af størst værdi for vor konstitution.

Fødens art og sammensætning må endvidere sikre god fordøjelse og assimilation (optagelse), ligesom den må sikre, at der skabes vitaminer og frem for alt de biokemiske salte, som er så nødvendige for fornyelsen af vore celler og væv, og som bidrager til at animere energierne i vort legeme til fornyet virksomhed og aktivitet, hvorved cellerne bliver fuldt levedygtige, så de ikke alene kan udføre det arbejde, der er pålagt dem, men tillige forlænge deers levetid og således sikre en større nydelse og glæde.

Indskrænk måltidet (højst 3 retter), som er gavnlige og supplerer hinanden. Spis ikke den ene ting efter den anden, altså de forskellige retter i tilfældig rækkefølge, men i regelret orden. Når retterne spises efter hinanden og ikke mellem hinanden, kan mavens 2 afdelinger virke med fuld kraft efter hinanden. Mavens intelligens adskiller ved de 2 afdelinger i maven syrer og salte.

Jo mere fuldstændigt det sker, jo lettere og mere regelmæssigt foregår fordøjelsen, og jo sundere og mere ydedygtigt er legemet.

Mavens syre- og saltkammer kan kun yde et bestemt af naturen fastsat arbejde for fordøjelsen. Får man for megen syrlig næring, eller krydrer man retterne med mineralier, hvis de i fovejen i forvejen indeholder rigeligt heraf, så svigter mavekamrene, og man må lide derunder ved dårlig fordøjelse, som har syredannelse, alkoholisme, afkræftelse, syre- og saltforgiftning i organismen til følge, og sygdomme opstår herved.

Det kan alt sammen undgås ved at opfylde lovene i stedet for at bryde dem.

På de følgende tre sider er en fortegnelse over hvilke næringsmidler man kan sætte sammen, og hvilke man bør undgå at sætte sammen. Jeg er kommet i besiddelse af skemaerne hos dr. med. W. O. I. Ludwig i Mühringen, hvor jeg flere gange har været sammen med en meget kær, åndsfrisk, 92-årig dame fra Holland. Hun gav mig skemaerne, fordi hun vidste, at jeg interesserer mig fo ernæringen. De var på tysk, og jeg har oversat til Dansk. Damen fortalte meget om sine møder med dr. Hanish, som hun havde kendt fra sine unge dage til han døde i 1936. Hun lever selv efter forskrifterne til hverdag, og hun er som sagt fuldstændig åndsfrisk og har en udtalt humoristisk sans.

Hermed videregives materialet til bladets læsere.

Helen Lind.

VIDENSKABELIG SAMMENSÆTNING AF MADEN

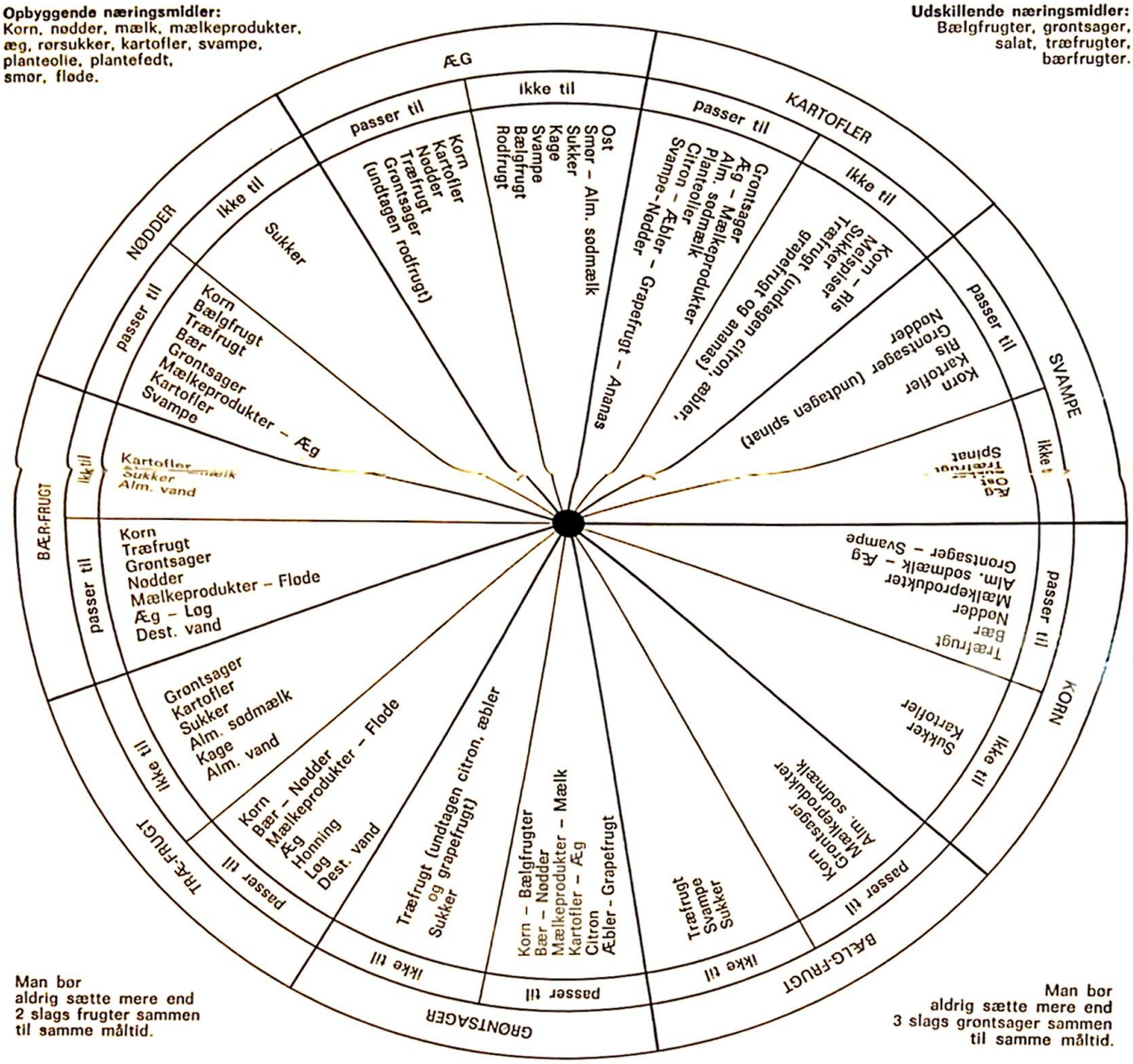
Virkning: Vitamin- og saltdannelsen forhøjes, næringsværdierne øges, fordøjelsen fremmes, kroppen belives og holdes sund.

Efter dr. O. Z. A. Hanish

Fremstillet af C. Otto Müller, Stuttgart.

Opbyggende næringsmidler:
Korn, nødder, mælk, mælkeprodukter, æg, rørsukker, kartofler, svampe, planteolie, plantefedt, smør, flode.

Udskillende næringsmidler:
Bælgfrugter, grøntsager, salat, træfrugter, bærfrugter.



Man bør
aldrig sætte mere end
2 slags frugter sammen
til samme måltid.

Til druer tager man ikke
appelsiner.

**Strø aldrig sukker på kogt
eller rå frugt.**

Man bør
aldrig sætte mere end
3 slags grøntsager sammen
til samme måltid.

**Strø aldrig salt på rå
eller dampede grøntsager.**

Oversigt over næringsmidlerne:

Kornsorter:
Hvede, Boghvede, Byg, Hirse, Majs, Rug, Ris, Havre.

Grøntsager:
Artiskokker, Agurker, Auberginer, Asparges, Grønne bønner, Blomkål, Broccoli, Blegselleri, Cikorie, Endevie, Fennikel, Græskar, Gulerødder, Hvidløg, Karotter, Kartofler, Kålrabi, Karse, Kålroer, Knoldselleri, grønne Linser, Løvetand, Løg, Majroer, Majskolber, Meloner, Porrer, Peberrod, Pastinak, Rosenkål, Radiser, Ræddiker, Rabarber, Rødkål – hvidkål, Savoykål, Svampe, Salat (hovedsalat), Syrer, Skorzonerrod, Spinat, Tomater.

Bær-frugter:
Brombær, Blåbær, Enebær, Hindbær, Hyldebær, Jordbær, Tyttebær, Ribs, Solbær, Stikkelsbær, Vindruer.

Træfrugter:
Abrikos, Ananas, Avocados, Banan, Blomme, Citron, Daddel, Figen, Fersken, Grapefrugt, Kirsebær, Limoner (citroner), Kvæde, Mandarin, (clementin), Pære, Papaya, Sveske, Oliven, Æbler (alle sorter).

Nødder:
Hasselnød, Kokosnød, Jordnød, Kastanie, Mandel, Paranød, Valnød.

Mælkeprodukter:
Fløde, Kvark, Valle, Tykmælk, Ymer, Citronmælk, Youghurt, Ost, Smør.

Fødemidler, der passer sammen

Fløde til al mad.
Kager til te.
Mælk eller fløde og æggeblomme, eller mælk og æg, som er sammenblandet gennem bageproces.
Løg og hvidløg til al frugt.
Honning til te.
Citron og frugt.
Æbler og citrusfrugter til grøntsager.
Frugt og krydderier.
Grøntsager og krydderurter.

Fødemidler, der ikke passer sammen:

Smør, ost og æg.
Surdej og gærhævet brød.
Kager, sukker og smørrebrød.
Mælk og kaffe.
Spinat og smør.
Gulerødder, karotter og selleri.
Æbler til tomater eller agurker.
Kaffe og te til fløde.
Brød- og melspiser til bananer.
Kerne- og stenfrugter.
Pærer samt stenfrugter til grøntsager.

OBS.

De næringsmidler, der ikke passer sammen, virker ikke skadelige, hvis de gennemgår en bageproces, idet de herigennem indgår en kemisk forbindelse.

førsteklasses protein til urimelige priser for at skaffe andenklasses protein.

Vegetarsamfundet sendte et telegram til den amerikanske ambassade i London og protesterede mod, at USA prøvede at forbyde et populært vegetarisk fødemiddel. Det opfordrede den amerikanske regering til at sætte „folk før fæ".

(The Vegetarian, aug. 1973)

Lopex fodrulle

Mange mennesker lider af dårligt kredsløb med deraf følgende gener såsom kolde fødder m. m.

Der er kommet en fiks og effektiv fodrulle i handelen (se annoncen andetsteds i bladet) og få minutters dagligt brug af denne fodrulle vil utvivlsomt være en hjælp for mange mennesker. Foruden at påvirke kroppens organer (zoneterapi) styrker den kredsløbet i hele organismen, hvilket nødvendigvis vil påvirke personens velbefindende, da kredsløb, som ordet siger, er et hele og ikke begrænses til enkelte dele af legemet.

Gør derfor en daglig indsats – rul Deres fødder grundigt og De vil opdage, at De belønnes i form af større velvære både i fødder, ben og krop.

Var det noget for foreningens medlemmer men en hyggeaften at besøge det nye Vegetariske spisested. Se annoncen andetsted i bladet. Tirsdag den 26. februar kl. 18.30 Hermed kunne bestyrelsen inden generalforsamlingen fortælle lidt om alle vore problemer og bede medlemmerne om at hjælpe os

Send et brevkort med Deres tilmelding til kassereren eller prøv telefon Hellerup 2026 inden den 22. februar.

Foreningsnyt

Forårsfesten

Dansk vegetar- og råkostforening indbyder herved til Forårsfest lørdag den 23. marts 1974 kl. 18 prc.

Vegetarisk anretning m. m. – pris pr. persona 20,00 kr. – Musik, dans, forskellig underholdning.

Vel mødt i Festlokalet i Sct. Andreas Ordenen, Frbg. Allé 11.

Buslinie 28, 41, 6.

Tilmelding og indbetaling senest den 16/3 1974, telf. HE 2026 ml. kl. 18–19.

Astrid Sandberg,
kasserer, Ahlmanns Allé 5.

GENERALFORSAMLINGEN

AFHOLDES

MANDAG DEN 22. APRIL

KL. 19.30

I HELSECENTRET

Faraobrød med vitaminer

Vivi Lavrent-Täckholm har skrevet en dejlig bog om livet i det gamle Ægypten, således som dette afspejler sig i efterladte genstande, hovedsagelig med tilknytning til botanikken, hvorfor titlen da også er blevet: Faraos blomster. Den er dyr, men dejlig. Vi tillader os at afskrive et lille afsnit.

Er det til at forstå, at disse lækre brød blev taget ud af ovnen og stablet op på dette fine bord for 3300 år siden? Bordet har stået i en grav i årtusinder. Ingen fandt det hemmelige skjulested, ingen tænkte på, at der stod et bord med brød i et kammer dybt under jorden. Men det har stået der hele tiden og kunne måske have stået der endnu 3300 år, hvis ikke vore dages ægyptologer havde opdaget den skjulte grav og taget bordet med brødene ud.

Nu står det i et italiensk museum. Men hvem ved, i hvor mange år? I Italien er der ingen tør ørkenluft. Brødene vil måske mugne bort, forsvinde, – det skulle slet ikke forbavse mig.

Brødene blev bagt en gang for længe siden for arkitekt Khås regning. Han var en fornem stormand i det 18. dynasti og åbenbart en mægtig herre, for der var ingen grænser for alt det, han havde med sig i graven af mad og klæder og andet udstyr. Men når vi ser de ældgamle dages brød, er der noget, der forbavser os. De ser jo nøjagtig ud som vore dages ægyptiske brød. Det er runde, hule, klæge kager, dejlige at bide i, velsmagende og saftige, bagt af hvede eller byg.

Men ved siden af de runde hverdagsbrød fandtes en hel opdækning af små brød i forskellige former, triangler og luciabrød, julebukke og liljer, og jeg ved ikke hvad. Under visse dynastier var der nøjagtige regler for, hvormange forskellige slags man skulle have med sig, og hvor de skulle bages. Det var meget vigtigt med de forskellige brød, ganske som det er med vor julebagning hjemme og dens traditioner.

Af og til træffer man bagværk, som er lidt mere porøst og kageagtigt. Så kan man gå ud fra, at det er bagt med bagepulverlav. Ægypten selv har ingen lavarter af betydning, men de importerer udefra, særlig fra Grækenland. Man ved det med sikkerhed, for man har fundet græske lavarter i gravkamre allerede fra det mellemste rige, altså fra for 4000 år siden.

Grunden til, at man er ganske sikker på, at de fundne lavarter også anvendtes til bagning, er, at man stadig bruger lav til bagning af kager i Ægypten. Prøv at gå til de ægyptiske krydderibasarer og spørg efter *„sheba"*. Det er lav, som stadig importeres i sækkevis fra Hellas for at gøre de ægyptiske kager luftige og lette.

Den som engang opfandt kunsten at lave bagepulver af lavarter, kan i sandhed være stolt. En opfindelse, som lever uforandret videre efter 4000 år! Hvem af vore dages bagepulverfabrikanter tør drømme om noget tilsvarende?

Men for at vende tilbage til brødet. I 1949 foretog den ægyptiske læge Mohamed Abdel-Salam El-Ayadi en dybtgående undersøgelse af et stort antal mange tusind år gamle brød fra gravene. Han undersøgte dem ikke blot mikroskopisk for at konstatere, om det var byg eller hvede, han analyserede dem kemisk specielt med hensyn til vitamin indholdet. Og han gjorde derved den særdeles overraskende opdagelse, at de gamle brød havde bevaret deres indhold af B-vitamin. Tilmed efter så langt et tidsrum som 4–5000 år var vitamin indholdet uforandret. I reglen var de gamle brød bagt af yderst groft malet mel, der svarede til vore dages grahamsbrød. Han spurgte sig selv, om de gamle ægyptere mon havde kendt det grove mels fordele fremfor det fines. Så snart brødene viste sig at indeholde mere fintmalet mel, var det næsten altid brød fra senere perioder.

Men se nu her på de lækre brød med deres lidt sprukne ydre. De er 2000 år gamle og dog så appetitvækkende, at man får lyst til at spise dem, når man ser dem ligge i montren på landbrugsmuseet i Cairo.

Netop en sådan rund bolle var hieroglyftegnet for T i det gamle Ægypten. Og ordet for Hettep (fred) var ligesom en sammenrullet madras med et brød ovenpå. Hvilket smukt symbol! Et sted, hvor man kan sove trygt, et brød at stille sulten med. Så er livets nødtørftigste behov dækket, og så burde krig være unødvendig ...

Desværre får vi ikke de tilhørende illustrationer med, men den udførlige tekst kan sikkert træde i stedet.

SUNDHED OG VELVÆRE

kan nu opnås gennem en helt ny og enkel metode –

skriver dr. Gayelord Hauser i sin verdensberømte bog »Hold Dem ung – lev længe«. Heri fører han beviser for, at **SKRÅLEJET** på en næsten mirakulos måde **forynger** og **forskønner.** – Det giver tillige herlig **vitalitet** og **velvære** gennem det forøgede kredsløb – hvilket fornemmes, som man gennemstrømmes af en vidunderlig elektrisk og helbredende livskraft, der oplader hele organismen. –

Men skrålejet er blot een af YOGA-BRIKSENS 6 praktiske møbelformer.



UDTALELSER

Tak for Yoga-briksen, som er helt efter ønske. Vi nyder den som siddeplads i stuen, som hvile og skråleje, og som ekstraseng i gæsteværelset. – Der er mægtig rift om den – ikke mindst når vi ta'r den ud i haven. E. P., Dronningmølle.

Både min mand og og jeg er særdeles tilfreds med Yoga-briksens mange praktiske møbelformer. Tilmed har jeg gjort den enestående opdagelse, at skrålejet har en helbredende indflydelse på de hedeture, jeg af og til dojer med, så jeg er glad for, at jeg endelig fik den anskaffet. M. F., Farum.

Jeg bliver mere og mere glad for Yoga-briksen for hver dag, der går. Til daglig benyttes den som sofa, af og til som gæsteseng, men først og sidst bruger jeg skrålejet 10 min. morgen og aften. – Det virker godt, især hvis benene ikke er det, de har været. – Jeg vil gerne anbefale denne Yoga-briks til alle, der har problemer med benene. Her kan man nemlig mærke, at det hjælper. P. L., Vejen.

Som Yoga-lærerinde kan jeg varmt anbefale »Yoga-briksen«, fordi den aflaster organismen og giver større velvære og roligere søvn. Den er også fortræffelig som et supplement til Yogatræningen på grund af den skrå stilling. K. P., Herlev.

Farlang gratis farveprøver og brochure af Yoga-briksen.

Design-Center . Strand Allé 1 B-7 . 3000 Helsingør
Telefon (03) 21 11 41

Kære venner!
Vi har ændret vores åbningstid fra kl. 16.30 til kl. 17.00.
Mange tak. Randy.

KØKKENHAVEN
VEGETAR- OG MIKRO-MAKRO RESTAURANT
Borgporten 23 ² - 8000 Aarhus C
Telf. (06) 12 90 70



Rul Deres fødder i topform

– med Lopex »FODRULLE«, som med sin hvælvede og dybtrillede facon stimulerer blodcirkulationen kraftigt og er en værdifuld hjælp mod ømme, trætte eller kolde fødder. Også et fortrinligt supplement til fodzoneterapi.

Lopex Fodrulle er fremstillet i samråd med erfarne fodspecialister og fysioterapeuter. Pris kr. 14,85 hos materialister og helsekostforretninger. Hvis Deres sædvanlige forhandler endnu ikke fører fodrullen, kan den bestilles direkte hos:

LOPEX, Apotekergade 3, 6100 Haderslev, telefon 04–52 20 66.

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

Svendborg helsekost

Aage K. Henriksen
Gerritsgade 7 - Telf. 21 02 99

Vegetarisk spisested

Der er oprettet et nyt vegetarisk spisested i privat hjem i Hellerup. Måltidet består af 3 retter og koster kr. 18,00. Bestilles **senest** samme dag inden kl. 15. Ring helst mellem kl. 14 og 15.

Eventuelle frokostgæster til lørdag bedes ringe fredag. Søndag og mandag lukket. Her er plads til 25. Hyggeligt og rart med ild i pejsen.

Else Krause, Frederikkevej 22.
Tlf. Helrup 4900.

RELAX - verdens bedste hvilestol -



2 stillinger.
Flere modeller.

En »drømmestol«!

er konstrueret med bistand af højeste lægeautoriteter og yder støtte overalt, hvor det er tiltrængt. Takket være den fulde afslapning, De øjeblikkelig opnår med benene op, aflastes hjertet og hjernen styrkes, ligesom smerter og ømhed i denne fint afbalancerede stilling som oftest forsvinder af sig selv.

»En helt ny tilværelse!« siger vore kunder.

ERNST LEMVIGH-MÜLLER & CO.
Kvæsthusgade 1, 1251 Kbhvn. K.
Etabl. 1893 - Tlf. (01) 14 33 50 (kl. 10,30–17)

Zyliss-råkostmaskine m. 3 rustfr. tromler. Model 1 skrues. Model 2 sugefod.

Pris kr. 132,– incl. moms. Til udlandet leveres: uden moms: **kr. 115.–**

B. B. C. saftpresser med den rette riveplade, slynger selv affaldet ud.

Pris kr. 329,– incl. moms. Til udlandet leveres: uden moms: **kr. 286,–**

Tal med mig om: **Lydbølgeapparatet**



NOVAFON

Pris kr. 425,50
Udland kr. 370,–

Varernes sendes overalt.
Tlf. (01) 42 38 47

Snorri Benediktsson
Søvej 12, 2840 Holte

Frø, grøntsager (biologisk dyrket)

Små som store partier
forsendes over hele landet.

Fortrinsvis salg til private.

JENS OG KRISTIANE SIVESGÅRD
Jelstrup Skovhus, Løkken. Telf. (08) 99 91 20

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, Skodsborg-produkter, alle Lima-varer, urteteer, Weleda kosmetiske præparater og rene natureliksirer 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



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:

MINALKA

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 Helsekostforretningerne

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. 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 næringsmæssig 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 oliер.

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

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

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½–1 teskefuld daglig.

Fås på apoteker og i Reformforretninger. Generalagentur: F. F. Gønget & Co., 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 sojakod o. s. v.

Forlang vor nye prisliste.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12
2100 Kobenhavn O
Telefon Øbro 24

MARMITE



MARMITE er en vegetabilsk gær-ekstrakt, fremstillet af naturrene gulerødder, løg og urtekrydderier tilsat havsalt.

MARMITE forbedrer smagen ved alle slags saucer og supper – også råkostsalat får en fin smag ved at blande dressingen med lidt marmite.

MARMITE er ladet med sunde og livsvigtige B-vitaminer.

MORGENDAGENS MAD I DAG
WORTHINGTON FOODS I DANMARK

De berømte sojaprotein fødevarer, som Worthington Foods har pioneret, fremstilles på licens af NUTANA i Bjæverskov efter **originale opskrifter.**

SOYAPRO	DYBFROST	KONSERVES
— med bøfsmag	×	×
— med kalvekødsmag	×	×
— med kyllingesmag	×	×
— med skinkesmag	×	×
— med røget smag	×	×

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

Se efter mærket -et Skodsborg produkt **NUTANA, 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 fyldgyldig, 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.



vital-kost

SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

GOTHERSGADE 3 og 5 (lige ved Kgs. Nytorv)
1123 KØBENHAVN K – TELEFON (01) 15 62 75

AUTORISERET DEMETER FORHANDLER

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