VF VEGETARISK FORUM



2

70. årgang
juli 1976
pris: kr. 3,-

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og nåkostforening.
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter.
Redaktør Paul Petersen, Bondemærken 14, 2880 Bagsværd.
Kasserer Edith Borg, Bondemærken 14, 2880 Bagsværd.
Postgiro 5 02 56 56.

Aftryk af bladets artikler er tilladt med kildeangivelse.

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.

I henhold til internationalt gældende fotografiske konventioner og aftaler er de i bladet gengivne fotografier beskyttet ved copyright, og må ikke benyttes uden redaktionens og authors tilladelse.

» o «

I dette nummer:

	side:
Forside: Sommerdag i landsbyen. Foto: Paul Petersen.	
Peter Thaysen: Rigtigt jordbrug og kompost. Lilli Lolle.	3 - 4
Paul Petersen: Årsberetning.	6 - 7
Fysioterapeut Lis Andersen: Helsemessen i Odense.	9 - 15
Dr. Geoffrey Stanford: Hjemmefremstillet ost.	16 - 17
Edith Borg: Foreningens årsregnskab og status.	18

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

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)

Svendborg helsekost

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

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

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



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

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 

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.

- RIGTIGT JORDBRUG OG KOMPOST.-

Blandt vinterens udmærkede foredragsholdere var Peter Thaysen der bl. andet talte om biodynamisk jordbrug og om kompost. Lilli Lolle har skrevet dette referat af aftenen, som vi grundet manglende plads har måttet udelade i tidligere numre, men da indeværende årstid jo netop gør emnet aktuelt, bringer vi det her.

Den 6.november skulle Jens Møller have holdt foredrag for os ude hos Else Krause,men sendte afbud et par dage før.I stedet var vi så heldige at få Peter Thaysen til at komme.Vi,der var mødt op (desværre alt for få) fik en interessant og belærende aften ud af det.Thaysen fortalte,hvorledes balancen i naturen er kommet i ubalance,om advarslerne fra forskere overalt i verden mod brugen af giftstoffer,kemikalier m.m..Vi blev belært om hvorledes vi i det små kunne begynde med at rense vores egen have for unødvendig gift og på den måde tage del i kampen mod menneskets forgiftning af naturen,hvorledes vi kunne dyrke vores jord og behandle vores grønsager,planter og krydderurter,så de blev sunde uden at anvende kunstgødning og sprøjtegift.Jordbunden skal være levende.Mulden kan kun dannes,når jorden får en ernæring,hvori der er noget levende,d.v.s.organisk stof.Og når bonden brænder sin halm af om efteråret dannes der aske og ikke muld.En masse dyr bliver dræbt og da varmen går langt ned,dræbes også mange mikroorganismer.Endvidere gøder han om foråret med flydende ammoniak og senere hormonsprøjtes der og igen dræbes en masse dyr.Jorden mister evnen til at omdannes til muld,og når jorden ikke har muld,bliver den meget sårbar,bl.a. i tørkeperioder.

Vi ved alle,at kartoflerne de sidste år er blevet meget dårlige.De er faldet i næringsværdi og holdbarhed.Mange har krater- og svampesygdomme.Og hvad er så årsagen kan man spørge.Det kan kun være den måde,man gøder jorden på.Der anvendes kun ensidige mineralske stoffer.Planterne får intet levende at ernære sig af. Man skal også bruge organiske stoffer.

Efter Thaysens foredrag var vi en del,der blev klar over,at vi måtte have en kompostbunke.Jeg kan se min mands ansigt,når jeg begynder at grave ud til den.For 2 år siden snuppede jeg en

pæn bid af hans græsplæne til dyrkning af grønsager.Kompostbunken skal helst ligge et sted,hvor der er skygge og læ.Man graver en firkant fra en til to meter bred.Dybden skal være 3o cm. Den bedste tid at begynde kompostfremstilling er om foråret. Man kan så bruge alt planteaffald,ukrudt,kvas,tynde grene,køkkenaffald m.m..Det lægges i et lag på ca.2o cm.Ovenpå dette lag udstrøs lidt jord,kalk og ben-eller hornmel.Så igen et lag plantemateriale og et lag jord,kalk og benmel.Man bliver ved til bunken er en til halvanden meter høj.

Vi hørte også om spændende forsøg,man havde gjort med frugttræer,der blev sprøjtet med skummetmælk.Der skulle så ikke komme nogle skadedyr på,fordi træerne havde fået det dyriske element i sig,som det havde behov for.Ellers ville de selv skaffe sig det ved at tiltrække sig skadedyrene.Det lyder da helt fantastisk.Det må forsøges til foråret.Vi skal også dyrke nogle flere jordskokker.Det var Inka-indianerne,der førte dem til Europa.Og før man fik kartoflerne,var det jordskokker,man ernærede sig af.Især har mennesker med sukkersyge godt af dem, da de indvirker på bugspytkirtlen.Vi fik at vide,at gulerødder ikke skal have gødet jord,at vi skal dyrke løg og salat ved siden af hinanden.Hvis man har en svækket lever,skulle det være godt med tomater,men har man kræft eller er disponeret for det,så skal man derimod undgå dem.Ligeledes skal vi spise godt med grønne blade.Det stimulerer åndedrætssystemet, men hvis de er sprøjtede,hæmmer de derimod åndingen.

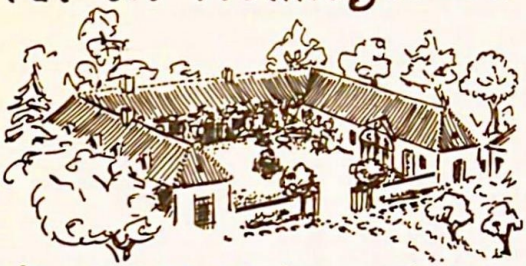
Jorden omkring roser skal vandes med brændenældeudtræk,så får de ikke lus.Bladlus er til for at fortælle os,at der er noget galt.Vi skal spise smør,som iflg.Rudolf Steiner er det mest åndeliggjorte fødemiddel vi har.

Er du så heldig at være haveejer,så dyrk din have uden brug af gift og du vil glæde dig over sunde og velsmagende frugter og grønsager.Og glem endelig ikke at dyrke krydderurter,som indeholder så mange forskellige vitaminer og mineraler.

Peter Thaysen har udgivet en fortræffelig lille bog over emnet "Haven i naturlig balance",som det kan anbefales at købe.

Lilli Lolle

~ Tur til Humlegården ~



Sidste års udflugt til Humlegården var så vellykket, at bestyrelsen har besluttet at gentage den igen i år, idet vi håber på lige så fint vejr og lige så stor tilslutning, som det var tilfældet sidste år. -

Søndag den 22. august kl. 12,3o pr. mødes vi derfor igen på det hyggelige råkostkursted Humlegården i Humlebæk.

Vi samles mellem kl. 12 og 12,3o i dagligstuen, hvor vi kl. 12,3o pr. får den bekendte råkostfrokost serveret.

Efter frokosten, omkring kl. 14, vil Heilpraktiker Tommy Hoeck fortælle lidt om sit arbejde og sine erfaringer som naturlæge.

Eftermiddagen er til fri disposition. Man kan tage en tur til den fine badestrand, der findes lige i nærheden, eller aflægge et besøg på "Lousiana", der kun ligger en kort spadserertur fra Humlegården.

Er man ikke selvkørende, kan man tage toget til Humlebæk station, hvorfra der er en lille bid vej at gå, men det er langt det nemmeste at tage S-toget eller en bus til Klampenborg og herfra videre med strandvejsbusen linie 188, der holder lige udenfor stationen på dens østlige side. Linie 188 kører så at sige lige til Humlegårdens indgang.

Af hensyn til det praktiske arrangement er tilmeldelse til frokosten nødvendig, og det sker ved indsendelse af beløbet kr. 15.oo på postanvisning til Karin Toft Nielsen, Hovedgaden 1o B, 352o Farum senest 14. august.

Eventuelle yderligere oplysninger fås ved telefonisk henvendelse til Else Krause (o1) HE 49oo eller til Karin Toft Nielsen (o2) 95o835 bedst tidligt på dagen

Vel mødt til en hyggelig dag på Humlegården, hvor man er velkommen allerede fra tidligt på formiddagen.

ÅRSBERETNING.

Torsdag den 29. april afholdt foreningen sin ordinære Generalforsamling. Thrane-Hansen valgtes til dirigent og ledede som altid på sikker og gemytlig måde mødet.

Beretningen om foreningens virksomhed indenfor det sidste år blev aflagt af redaktøren:

Med hensyn til generalforsamlingens lovlige indvarsling blev vi som så mange andre foreninger og firmaer spillet et slemt puds af postvæsenet, idet den store poststrejke her i foråret netop satte ind, som vi havde afleveret vort oplag af april nummeret til forsendelse. Til alt held var vi garderet, idet vi allerede i vort december nummer havde indvarslet til generalforsamlingen. Det eksemplar af bladet, som redaktøren med henblik på kontrol afsender til sig selv, kom tilbage - 14 dage efter afsendelsen. Så vidt vi har kunnet få oplyst, har dog flere af vore medlemmer modtaget deres blade noget hurtigere. Det er vort håb, at medlemmerne vil være forstående overfor denne forsinkelse af bladet, som vi er uden indflydelse på, og vi håber samtidig, at postvæsenet vil træffe forholdsregler til forhindring af lignende forsinkelser i udbringningen i tilfælde af kommende strejker. Det er jo unægteligt uheldigt, at tryksager indeholdende presserende meddelelser, i dette tilfælde vort blad med indvarsling af generalforsamling, ikke når rettidigt frem til modtagerne grundet strejke. Som det vil være bekendt var det pakkepost og tryksager, der i særlig grad blev forsinkede under og efter strejken.

Vor forening kan se tilbage på et år med støt fremgang og kontinuitet i arbejdet. Enkelte af vore medlemmer er ganske vist faldet fra, det drejer sig dog fortrinsvis om ældre, der ikke mener mere at have det fulde udbytte af vor virksomhed.

Til gengæld har vi med glæde kunnet notere en stor og stadig tilgang af nye medlemmer, og det er i denne forbindelse især glædeligt at konstatere, at de fleste nye, der har mulighed herfor, er aktive deltagere i vore arrangementer.

Foreningen har i den nu afsluttede sæson bestræbt sig på at arrangere en række foredragsaftener af virkelig prima kvalitet, og vi har været så heldige, at en række folk, der hver på deres felt, det være sig sundhedslære, den rigtige tilberedning af vor kost, biodynamisk jordbrug e.t.c., er kapaciteter, har vist foreningen deres bevågenhed ved beredvilligt at gæste os og delagtiggøre tilhørerne i deres viden.

Skal man her komme med en anke, må det være, at tilslutningen til de to første foredrag i efteråret ikke var særlig god, det er lige som det kniber lidt med at få startet med mødeaktiviteten straks på efterårssæsonen, og det er egentlig en skam, for netop vore to første foredragsholdere sidste efterår var folk, der havde noget interessant at berette af betydning for os alle. - Heilpraktiker Tommy Hoeck fortalte således bl. andet om den stadig mere omsiggribende forurening og om de muligheder, vi har for at afbøde de værste af dens virkninger, medens forstander Peter Thaysen, der

driver et større bio-dynamisk landbrug, forklarede om betydningen af jordens rette behandling for at få det rette udbytte. Vi bringer andet sted i bladet Lilli Lolle's referat fra denne aften.

Senere på sæsonen, efter at være kommet mere i sving med mødeaktiviteten, har tilslutningen til gengæld været helt formidabel. Til Julia Vøldan's foredrag i december var der ikke een ledig stol, ja dårligt nok en ståplads at finde, hverken i selve salen eller i de tilstødende lokaler, og det samme var tilfældet, da seminarielektor Jørgen Keller i marts gæstede os og fortalte om fordøjelsessystemet. Grethe Schmidt's foredragsaften, som vi havde henlagt til Helleruplund kirkes menighedshus, satte alle rekorder med over hundrede deltagere.

Vor årlige sommerudflugt gik sidste år til Humlegården i Nordsjælland, hvor vi spiste frokost i den hyggelige park og nød de smukke omgivelser. Vejrguderne var os overmåde venligt stemt denne dag, for venlige vil måske nogen mene, for en veritabel hedebølge havde netop sat ind. Også guderne for offentlige trafikmidler - hvem de så måtte være - viste sig fra den elskværdige side, idet buskonflikten og -strejken der havde verseret i de foregående uger, netop var bragt til ophør.

Vor nytårssammenkomst var i år henlagt til Skodsborg Badesanatorium, hvor vi spiste Lunch og senere på dagen hyggede os i dagligstuen, hvor der var musikalsk underholdning.

Fra forskellig side i forsamlingen blev det forespurgt, hvorfor D.V.R. ikke var repræsenteret på den nylig afholdte Helsemesse i Brøndby hallen. Spørgsmalet må forblive ubesvaret, for forholdet er det, at vor forening, der i år kan se tilbage på 7o års virksomhed for vegetarismen, ikke har modtaget nogen indbydelse til at deltage med en stand. Vi har forud for messen end ikke været bekendt med arrangørernes adresse.

Beretningen og det reviderede regnskab som også bringes her i bladet blev enstemmigt godkendt.

Ved det følgende valg til bestyrelsen indvalgtes Karin Toft Nielsen, der hidtil havde været suppleant og Edith Broby (nyvalg). Annelise Rubow, der ikke ønskede at modtage genvalg blev valgt som suppleant sammen med Liz Harkjær. - Vi byder Edith Broby velkommen til arbejdet i bestyrelsen og siger tak til Annelise Rubow for det arbejde hun har ydet, idet vi håber stadig at se hende aktivt med i vort arbejde. De øvrige valg var genvalg.

Fra forskellig side var der fremsat forslag om en forhøjelse af kontingentet - som vi desværre med den stadige prisudvikling må se i øjnene - men da dette forslag ikke var sat på dagsordenen, blev det udskudt til behandling ved næste generalforsamling. Vort kontingent vil således i det kommende år være uforandret.

Paul Petersen.

HELSEKLINIK

PAULA RUBEN
ZONETERAPI
(01) 200361

JEANNE NORASHTI
HEALING PSYKOTERAPI
(01) 297231

STRANDVEJEN 63 2 2100 Ø.
Ved Svanemølle station.

MINI RELAXOMETERS

Nyt GSR biofeedbackinstrument, der kan benyttes overalt: små dimensioner og batteridrevet. Elektroderne fastgøres nemt og uden cremer til fingerspidserne.

Dette enkle instrument og den medfølgende vejledning anviser ganske nøje vejen til

FULD AFSLAPPELSE

De opnår fuldt herredømme over Deres reaktioner når De træner nogle få minutter om dagen med et Relaxometer.
Pris: kr. 475,- incl. porto dog excl. moms

Vi fører også andre biofeedback instrumenter.
Yderligere oplysninger
PsychoEnergy Centre, Maureen Røpke
Vingårdsmølle, 4791 Borre, (03)812348

HELSEMESSEN I ODENSE.

I april nummeret bragte vi første del af Lis Andersens beretning fra Helsemessen i Odense. Her følger flere interessante Messe-Oplevelser.

Hver gang jeg tænker på "Helsemessen" i Fyns Forum,dukker nye fascinerende enkeltheder op.Alene de mange-i Danmark hidtil ukendte-helseprodukter i form af fødevarer,naturlige vitaminpræparater og andre stimulerende kosttilskud i fast eller flydende form var det spændende at undersøge og evt.smage på.

Forskellige bogforlag,der engagerer sig på helseområdet,var naturligvis også repræsenteret.Jeg heftede mig især ved tre,der forekommer særligt aktive.Borgens forlag har jo ikke blot udgivet mine egne helsebøger,men en lang række andre,deriblandt de internationalt kendte værker af den franske urtelæge Maurice Méssegué,hvis bøger jeg har omtalt.En særskilt fornøjelse var det at opdage,at hans fantastiske urteblandinger nu kan købes i danske helsekostforretninger.

Thaning og Appel,som har udgivet mine sidste rejsebøger,havde også en bemærkelsesværdig udstilling bl.a.af sine Delfinbøger, men der er mange flere.Det ville ikke være nogen dårlig ide hos boghandleren at få de to forlags brochurer over helsebøger o.lig. Her er masser af gode ideer til gaver-både til en selv og andre.

Chr.Erichsens forlag har jo bl.a.udgivet succesbogen "Spis dig væk fra din gigt",som virkelig har hjulpet talrige gigtpatienter. Det er blot en skam,at samme forlag ikke er opmærksom på,at det hele let kan ødelægges igen,dersom samme gigtpatienter-og andre-ukritisk går ind for deres udgivelser om Dr.Jarvis´æblemosteddike med honning.Ikke så få er blevet mere syge af at dyrke den interesse.Mosten,der synes at være vældig gavnlig for befolkningen visse steder i USA,hvor man bliver syg,fordi jordbunden er basisk duer aldeles ikke som helsemiddel herhjemme,i alt fald ikke til indvortes brug.Vi er jo i forvejen syge af syreoverskud.

Flere interessante apparater sås også på messen,f.eks.et optræningsaggregat med pedaler.Det mindede lidt om en træningscykel, men kunne dels klappes sammen til ingenting,dels var det mere anstrengende at træne på,idet der ikke var nogen sadel,og man således måtte stå op.Ganske få minutters daglig træning skulle derfor være tilstrækkeligt til at holde en i fin form.Desværre står der ikke på brochuren,hvor man får fat på Korttids-træneren RECK men jeg vil prøve at undersøge det.

Der var endvidere elektriske apparater til hjemmeoptræning af musklerne.Det,som mere end noget andet fangede min interesse,var dog fabriken Bio Meters to fantastiske apparater BIOTENS og BIOTHERM.

Bio-feed-back er et af de mange nye ord,man er begyndt at høre i den sidste tid,men hvad dækker det i grunden over?Hvad betyder bio-feed-back?

Bio-feed-back er en funktionsregulerende mekanisme,mennesket altid har brugt.Som så meget andet har den nu bare fået et "finere" navn,samtidig med at man har konstrueret måleapparater til at bestemme værdien af den funktion,der skal reguleres.

Feed-back betyder at føre tilbage.Det vil sige,at når man ønsker eller forventer en given funktion,sammenlignes resultatet med det,man ønskede.Afvigelsen eller fejlen benyttes til at ændre på resultatet,indtil det stemmer med,hvad man sigtede på.

Et simpelt eksempel udgør det daglige brusebad,som ikke alle mennesker ønsker iskoldt fra starten.Man lukker derfor først op for det varme vand,som imidlertid hurtigt bliver for varmt.Så snart man mærker det,regulerer man temperaturen ved at tilføre et kvantum koldt etc.,indtil vandet har den rette temperatur.

Her er det altså kroppen hhv.ens hånd med hele det indbyggede nervesystem,der fortæller en,om man fik,hvad man ønskede,og hvad man ellers gør for at opnå det.

Det nyeste på markedet er elektroniske bio-feed-back apparater,som bl.a.kan hjælpe mennesket til at få bedre kontrol over sit eget nervesystem og dets funktioner.Derved kan man f.eks.lære at undgå stress og de deraf følgende psyko-somatiske lidelser.

Et bio-feed-back kontrolapparat kan således hjælpe en til såvel optræning som kontrol af det autonome nervesystem-nemlig den del af nervesystemet,som man hidtil har ment var uden for viljens kontrol.

Erfarne yogier har ganske vist evnet at bruge den i menneskets indbyggede bio-feed-back kontrolmetode på lignende fantastiske måde som den,der benytter elektronisk apparatur.Men det,som for en yogi tager det meste af et liv,kan nu ved hjælp af nævnte apparatur læres også af en husmor eller en travl forretningsmand,og det i løbet af få måneder.

Mange mennesker har i TV,s NATEK udsendelser set bio-feed-back apparater i funktion.Lignende amerikanske apparater er nu kommet til Danmark og kan købes af enhver.Ganske vist er de dyre-prisen ligger omkring 4ooo kroner.På helsemessen viste det sig imidlertid,at interessen for apparaterne var så overvældende,at man fra forhandlernes side over for mig udtrykte formodning om,at landet snart ville være dækket af bio-feed-back klinikker.

Det vil betyde,at enhver for en overkommelig pris dels vil kunne få chek'et graden af sit stress,dels blive i stand til at "træne sig af med" dette stress.

Det foregår på den måde,at personen,som tilsluttes apparatet, hører en lyd eller ser et lys,hvis styrke svarer til graden af hans nervøse spændinger.Hvorledes han nu bærer sig ad med at afspænde,kan næppe forklares.Det sker intuitivt og individuelt. Men på en eller anden måde finder man altså ud af det,især fordi man omgående får feed-back på,hvad organismen foretager sig.I samme øjeblik man f.eks.slapper blot en smule af,bliver lyden og/eller lyset svagere.Man mærker derved,at man er på rette spor og går uvilkårligt videre ad samme vej.

Som regel finder man i løbet af forbavsende kort tid "fidusen" og bliver derefter så hurtigt fortrolig med den,at man ikke længere behøver noget apparat.De uvilkårlige nervefunktioner regulerer nu sig selv,på den mest hensigtsmæssige måde.

Jeg skal love for,at der var trængsel om Bio Meters stand.Den unge mand,der stod og demonstrerede apparatet,var sandt at sige i en situation,som enhver ville benævne:overordentlig stresset. Han havde dårligt nok en hvilepause dagen lang.

Imidlertid havde han forlængst lært,hvad man kunne få ud af denne form for bio-feed-back,hvorfor man tydeligt mærkede,at han var fuldstændig upåvirket af den situation,som for enhver anden ville have været yderst belastende.Hans kammerater bekræftede,at han klarede opgaven storartet.Han var virkelig et levende bevis for bio-feed-back apparatets enestående evne til at lære mennesket at kontrollere sit eget ubevidste nervesystem

Det siger sig selv,at jeg blev fyr og flamme.Hvad kan et sådant apparat ikke betyde i patientbehandlingen ? Det er i de sene re år blevet mig mere og mere klart,at næsten alle mine patienters grundliggende lidelse er stress og spændinger.Det er ikke længere sådan,at folk kommer med "en dårlig arm",lidt"hovedpine" eller "gigt i det ene knæ".De fejler minsandten allesammen noget over det hele .Der er næppe et sted på krop eller sjæl(I) som ikke er ømt eller smertende.Dertil kommer,at nerverne dagen lang "står på højkant" og til patientens fortvivlelse hindrer ham i at arbejde,som han gerne ville.Mens han om natten ligger og vrider og vender sig i sengen uden at kunne falde i søvn.

For mig ser det virkelig ud,som om bio-feed-back apparaterne skulle være den hidtil bedste og hurtigste løsning på en hel civilations overhåndtagende problem.Denne antagelse bekræftes allerede af masser af læger og fysioterapeuter,indtil fornylig hovedsagelig i udlandet.Jeg tvivler ikke på,at apparaterne vil slå an herhjemme.

Der findes i øjeblikket to forskellige apparater.Dels det,jeg har omtalt,og som kan fjerne stress og hovedpine og symptomerne ved nervøst hjerte m.m.Dels et,der kan måle hudmodstanden,og som derved fungerer som en slags løgnedetektor,som kan afsløre for forsøgspersonen,hvad han virkelig mener om sin situation,og ikke hvad han muligvis tror,han mener,måske fordi han er blevet indoktrineret til at tilpasse sig sine omgivelser.

(forts. side 14)

Castus

Kom naturen i møde

Helsekost

SOLTØRRET FRUGT – en rigdom af NÆRINGSVÆRDIER

ABRIKOS - ROSIN - DADEL - SVESKE - FIGEN - KOKOS - HYBEN - SESAM - NØDDEMIX FRUGTMIX

frugt-



stænger



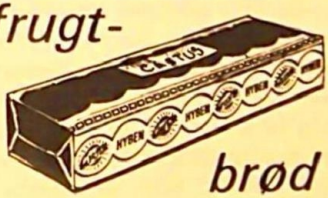
frugt-



pålæg

Castus har siden 1952 fremstillet frugtmasser af soltørret frugt. Frugtmasserne fremstilles **uden tilsætning af sukker, uden kemikalier, uden farve og uden varmebehandling.**

frugt-



brød

Castus er året rundt lagerførende i soltørrede sydfrugter:

Type:	Figen	Abrikos	Rosin	Sesam	Frugtmix	Dadel	Sveske	Kokos	Hyben	Nøddemix
	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.	ca.
Proteiner	4,3 %	3,9 %	4,0 %	10,2 %	4,1 %	3,8 %	4,5 %	4,2 %	4,5 %	8,2 %
Fedt	2,0 %	1,7 %	4,2 %	18,7 %	3,1 %	2,7 %	3,6 %	6,9 %	3,1 %	7,6 %
Kulhydrat	65,0 %	68,0 %	69,0 %	47,0 %	66,0 %	72,0 %	69,0 %	66,0 %	66,0 %	64,3 %
Kalorier pr. 100 g	295	305	333	394	309	330	328	348	310	350

REN VEGETABILSK HELSEKOST

CASTUS | IMPORT | EKSPORT | EN GROS | FABRIKATION

(forts. fra side 12)

Dette apparat var sikkert noget for de mange kvinder,som i en moden alder opdager,at de hele deres liv har været i klemme i mandssamfundet og som pænt har fundet sig i at gøre alt,hvad man forlangte,men som nu endelig vågner op for at spørge:"Hvor er egentlig jeg?Er jeg blot en refleks på de andres krav-eller er jeg et selvstændigt menneske med særlige muligheder? Og hvil ke evner og muligheder har jeg da ? "

Dette apparat afslører uder forbehold et menneskes inderste og bevidsthæmmende følelser og vil således også kunne benyttes i kvindernes kamp for ægte frigørelse.

Apparatet kan endvidere benyttes til at lære folk at kontrollere legemstemperaturen,hvilket vil være af stor betydning bl.a for dem,der lider af dårligt kredsløb og for migrænikere.Det har nemlig vist sig,at man ofte vil kunne afværge et migræneanfald ved at øge temperaturen i hænderne.Men det skal ske indefra og ikke ved at putte hænderne i varmt vand.

Jeg ved om nogle,der har haft resultater ved at øve sig med et alm.lægetermometer i hånden.Feed-backen er imidlertid her så langsom,at det for de fleste tager meget lang tid at lære det,og nogle lærer det ikke.

En udvidelse af de spændingsmålinger,som anvendes ved stress, fører over i direkte måling af hjernens Teta-,Alfa- og Betabølger.Optræning i brug af Alfabølger-de hjernebølger barnet fungerer på - medfører en meditativ tilstand,som efter mit skøn forklarer meget af den succes,forskellige meditationsformer har i Vesten i dag,f.eks.Transcendental Meditation (T.M.),visse former for Yoga-meditation,Mind Dynamics (M.D.)etc.De fjerner nemlig ikke blot stress og dermed mange psyko-somatiske sygdomme,men giver også træningspersonen øgede kreative evner og hjælper ham til bedre at udnytte alle sine indre ressourcer.

Tilmed fik jeg en overbevisende forklaring på,hvorfor enkelte ikke synes at få det mindste ud af deres "meditation".En ung mand,som gennem over et år havde dyrket T.M. og M.D.uden særligt overbevisende resultater,bad om at få lov til at være "forsøgskanin".Det var overordentlig interessant for mig at lægge mærke

til,at det kun glimtvis lykkedes for ham at kontakte Alfabølge-planet.Her var faktisk hele forklaringen på hans ringe succes med "meditation".Men her lå jo også hans muligheder.

Efter disse oplysninger vil man sikkert forstå,at jeg anser det,Bio Meterstanden havde at fremvise,for noget af det mest epokegørende på hele helsemessen.

Interesserede kan få nærmere oplysninger ved henvendelse til BIO METER,Fuglsang 9 ,5270 Næsby.Tlf.09/18 10 72

Lis Andersen

- SMUK GAVE.-

Dansk Vegetar- og Råkostforening s mangeårige initiativrige formand og vegetarismens energiske forkæmper,Niels Nielsen døde som meddelt i april nummeret omkring årskiftet.

Niels Nielsen havde i en årrække haft sit hjem i Norge,hvor han var gift med en norsk dame,og hans enke har har nu skænket D.V.R. hele hans efterladte arkiv,der omfatter en lang række bøger og skrifter om vegetariske emner,ligesom vi har fået en fortrinlig skrivemaskine foræret.

Vi har al mulig grund til at være fru Niels Nielsen taknemlig for den smukke gestus hun har vist os,ved at forære foreningen disse ting.

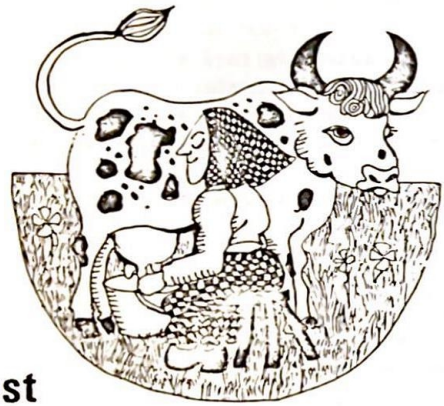
Vort altid aktive medlem,Poul Olesen har draget omsorg for, At de forskellige effekter er blevet bragt velbevarede hjem.
Vi vil også sige tak til Poul Olesen for hans initiativ.

SUNDHEDSUGER PÅ RAASTRUP KURSTED.

RAASTRUP KURSTED er ledigt for feriegæster fra 5. juli - 26. juli, - altså 3 uger i den bedste tid.

Efter Julia Vøldans kursus, som varer til 7. august, er der ledigt til 21. august, hvor Grethe Schmidt har kursus til den 18. september. Tilmeldelse ved henvendelse til Grethe Schmidt, Jægersborgallé 45, 2920 Charlottenlund.

RAASTRUP KURSTEDs adresse er: Fruerstuevej 88, 5700 Svendborg.



Hvordan man laver en god ost - uden at have prøvet det før

Så snart du forstår den enkle biologi at omdanne mælk til fast føde, bliver det skæggere og skæggere at lave hjemmelavet ost.

Jeg har lavet ost med mellemrum i over 30 år. Nu laver jeg det på en meget simpel måde. Ostelavning kan være meget kompliceret, og kræver meget omhyggelighed, specielt hvis man laver det kommercielt og ønsker at producere et produkt med forudbestemt smag og konsistens. Men hvis du ønsker at lave et kg eller to til dig selv, og resultatet ikke er særlig vigtigt, fordi du ved hvordan den er lavet, så prøv denne måde:

Hvis din mælk bliver sur på sædvanlig måde, så lad den blive det. Man kan også pode mælken med lidt yoghurt, tykmælk eller kærnemælk. Når mælken bliver sur, bliver den efterhånden tykkere - tykmælk, og skiller til sidst ad i en tyk del, som bliver til ostemassen, og en væskedel, som bliver til valle. (Pasteuriseret mælk er det svært at lave tykmælk af). Når tykmælken er blevet så sur, at man normalt ikke bryder sig om den, hænges den op i et osteklæde (evt. ble eller viskestykke), hvorved vallen løber af. Vallen opsamles og bruges til suppe eller sovs eller til at koge grønsager i eller til brødbagning.

Hvis ostemassen er for tør, kan du mose den med noget fløde. Det kaldes hytteost eller flødeost.

For at lave en lagret ost, må den presses sammen i en rund form, og lægges derefter ind i et stykke tøj over et trådnet. Formålet med dette er, at der kan komme rigeligt med luft til begge sider af osten. Når den er så fast, at den kan vendes uden brug af osteklæde, lægges den i et lukket fad på et køligt



sted. Glem den. Da du har dækket den til, mister den kun lidt fugtighed, og da den ikke er forseglet med parafinolie, kan der komme luft til. Derved kan der vokse svampe på den. Du kan enten lade svampene vokse eller dræbe dem ved at drysse lidt salt over osten. Men svampe vil give osten en god smag, og du vil kunne lide den. Vend osten engang imellem, og spis den når du vil lige fra nogle få dage til nogle måneder efter. Smagen vil blive ved med at ændre sig, og det vil konsistensen også. Den bliver stadig hårdere og hårdere.

Du behøver ikke at lave din ost om til en flad kage. Du kan lave den som en bold eller mønt. Du kan dække overfladen med krydderurter eller krydderier, f.eks. birkesfrø, peberkorn eller kommen. Du kan lave hvilken størrelse du ønsker. Fra en tomme tykkelse og opad. Mindre end en tomme får den til at tørre ud meget hurtigt, afhængig af hvor omhyggeligt du har tildækket den.

Så meget om instruktioner. Men hvad sker der i virkeligheden?

Mælken indeholder en masse mikroskopiske fedtkugler (smørfedt), som svæver i en vandig opløsning. I dette vand er der også opløst nogle simple sukkerstoffer, specielt mælkesukker (laktose). Desuden findes der proteiner (mælkeglobuliner).
Når mælken bliver sur, er det fordi mælkesukkeret omdannes til mælkesyre af mælkesyrebakterier. Ved denne omdannelse skaffer mælkesyrebakterierne sig energi, så de kan formere sig og fortsætte deres livscyklus. Den stigende surhed, som skyldes mælkesyren, får proteinet til at koagulere. Derved bliver mælken tyk. Du kan tænke på proteiner som små bomuldshår, lange tynde fibriller, men naturligvis betydelig mindre. Fedtkuglerne er fanget i hullerne mellem fibrillerne. Ved koagulation af fibrillerne trækker protein-fibrillerne sig sammen. De fleste proteiner findes altså i ostemassen, men nogle enkelte findes i vallen. Desuden er der opløst mange næringssalte i vallen, hvorfor denne er meget næringsrig. Det er derfor dumt af dig at smide vallen væk.

I løbet af det næste stadium af modningen bliver mælkesyren yderligere nedbrudt til kuldioxid, alkohol og vand af nogle mikroorganismer. Når osten er blevet temmelig fast går ilten kun langsomt ind. Derved vil der trives organismer, som kræver ilt og organismer, som ikke vil have ilt. Forholdet mellem de forskellige typer organismer vil bestemme, hvad osten kommer til at smage af. Det vil derfor altid være spændende at finde ud af, hvad din ost kommer til at smage af.

Selvfølgelig forstår du nu, at du kan spise din ost når som helst, du ønsker det - også selv om den er muggen. Jo længere du venter, jo stærkere og tørrere bliver den. Til sidst vil du finde en hård tør kage med en yderst skarp smag. Den er tillige grynet. Hvis du undersøger de grynede partikler, er de perfekt rombiske - de er krystaller af thioglykolsyre - dejligt. Det er hvad, der giver en skarp ost dens karakteristiske skarphed.

Så god fornøjelse. Nyd den ost du har lavet - uden at have prøvet det før.

Oversat og bearbejdet af:
Anette Koch og Niels Erik Jensen fra:
Dr. Geoffrey Stanford:
How to Make Cheese without trying at all.
Organic Gardening. Dec. 1973.



Driftsregnskab	Udgifter	Indtægter
Kontingenter		8.019.00
Abonnementer		1.582.00
Modtagne gaver		683.70
Salg af blade og annoncer		4.594.12
Renter af giro og bank		138.87
Renter af obligationer		110.00
Trykning af Vegetarisk Forum	8.950.15	
Forsendelse af Vegetarisk Forum	2.508.55	
Husleje Marievej	720,00	
Forsekring Marievej	95.00	
Møder og sammenkomster	599,30	
Kontorartikler samt div. omk.	532,40	
Afskrivning på beholdn. af bøger	251,75	
Nettooverskud	1.470,54	
	15.127.69	15.127.69

Status		Aktiver	Passiver
Girokonto		1.412.51	
Landmandsbanken		1.385,57	
Astrid Jacobsen, Øsehoved		4.600,00	
Obligationer, nom. kr. 1.000,-		630,00	
Obligationer, nom. kr. 1.000,-		470,00	470,00
Beholdning af bøger og hafter:			
Saldo 1/1-75	3.496,50		
÷ afskrivning	251,75	3.244,75	
Tilgodehavende for annoncer etc.		5.298 19	
Inventar		600.00	
Nettogæld til Janto Offset			1.776,75
Nettoformue			15.394,27
		17.641,02	17.641,02

Regnskabet revideret af os:

sign. Thalia Skousgaard - sign. Jens Frederiksen
revisor revisor

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).

SKOVSHOVED MINI FRUGT

v/ K. NIELSEN
Strandvejen 317
Tlf. ORdrup 8659

☆

Biodynamiske grønsager
Skodsborg produkter
Urteteer . Råsafter

☆

Koldpressede olier
samt sundhedsbrød fra
bageriet »Bodil«

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!

BJURVIKS HÄLSOHEM

i Smålands skønneste natur, direkte ved sø og skov 240 m. o. h. og 240 km fra Hälsingborg indbyder til faste og vitaliseringskure under erfaren ledelse. Nyrepareret hjemlig atmosfære. Afmærkede stier. Træningsredskaber og badstue. Helselitteratur. Vejledning i helsespørgsmål. Forlang brochure fra Else Richter, S-574 00 Vetlanda, Sverige, tlf. 0383/61050

Helsehjemmet har dansk ledelse.

JELSTRUP BONDEOST

Er ost for den kræsne.
Uden penicillin o.a.
Af mælk af biologisk
rigtigt fodrede køer.
Fast ost, skørost,
hytteost, brun ost,
myseost, samt ost
efter ønske.

Jens og Kristiane
Sivesgård
Jelstrup Skovhus
Løkken
tlf. (08) 999120

KEND DET PA SMAGEN

Jelstrup kartofler, samt
andre bio-grøntsager,
frø, brødkorn forsendes
overalt.
Fortrinsvis salg til
private.

Jens og Kristiane
Sivesgård
Jelstrup Skovhus
Løkken
tlf. (08) 999120

Dansk Vegetar- og Rakostforening ledes af en bestyrelse der har følgende sammensætning:

Else Krause, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, HE 4900 - Lilli Lolle, Borgmester Jensensalle 2, 2100 Ø, ØB 9565. - Kasserer Edith Borg, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd, 98 21 07, - Redaktør. Paul Petersen, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd, 98 21 07. - Karin Toft Nielsen, Hovedgaden 10 B, 3520 Farum, 95 08 35. - Edith Broby (nyvalg). -
Suppleanter: Annelise Rubow og Liz Harkjær.

VEGETARISKE RESTAURANTER OG KURSTEDER I DANMARK.

3050 Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 232465.
København:
SKOLSBORG VEGETAR, Linnesgade 14, K. (01) 14 87 84
Frederikkesborg, Frederikkevej 22, 2900 Hellerup, tlf. HE 4900.
5500 Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.
2942 Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. (02) 803200.
4172 Sneslev:
Helsehjemmet, Hjælmsømaglevej 65, tlf. (03) 641077.
5700 Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 210755.

HELSEKOSTFORRETNINGER.

København:
Butik BARTOF, Reformkost, Ndr. Frasanvej 46, tlf. GO 811.
P.E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. ØB 24.
Helsecentret, Vesterbrogade 75, København V.
Helsekost, Ellegårdsvej 81, tlf. 691015.
Helseteket, Blågårdsgade 33.
Helseteket, Gasværksvej 13.
Helseteket, Gothersgade 29.
Kongemøllen, Gl. Kongevej 141, København F.
Michaels Butik, Østerbrogade 35, K. København K.
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 150062.
Reformkost, Godthåbsvej 5, GO 4466.
Reformkost, Viborggade 1.
Helsekost, St. Kongensgade 36 - 38.
City Helsecenter, Linnesgade 14. (01) 140892
Vital-kost, Gothersgade 5, K, tlf. 156275.
6200 Åbenrå:
Sundheds- og Helsecentret, Ramsherred 13-15, tlf. (046) 22727
9000 Ålborg:
Naturkost, Nørregade 12, tlf. (08) 131318.
8000 Århus:
Reformkost, Mejlgade 69, tlf. (06) 126618.
Sundhedskost, Banegårdsgade 4, tlf. (06) 127776.
6000 Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 13, tlf. (05) 527121.
5500 Middelfart:
Middelfart Materialhandel, Algade 37, tlf. (09) 410116.
5000 Odense:
Barkholt, Læssøegade 60, tlf. (09) 124401.
Ernst Hansen, Nedergade 9, tlf. (09) 120242.
Natur-kost, Nørregade 75.
Butik Solvognen, Sdr. Boulevard 36.
5700 Svendborg:
Helse Kost i Svendborg, v/ Åge K. Henriksen, Gerritsgade 7, tlf. (09) 210299.
8654 Bryrup:
Jydsk Helsekost, Privat forsendelse: tlf. (05) 756200.
Udsalg: Herning, Vejle og Viborg.
4700 Næstved:
Toftehøj, tlf. (03) 722641.
4760 Vordingborg:
Toftehøj, Boulevarden 13, tlf. (03) 770178.

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  FORHANDLER

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