VF VEGETARISK FORUM



3

70. årgang
oktb. 1976
pris: kr. 3,-

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening.
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:
Efterår på stille vej. Foto: Paul Petersen.	Forside
Bjarne Wiehe: Om medicin.	3
Foredrag i foreningen.	7
Breve fra Grækenland og Frankrig.	8 - 9
Mazdaznan, hvad er det?	11 - 14
Ny Helsebog.	15

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 naturelliksirer 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 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.

Medicinen som velfærdssamfundets krykke og narresut. -

Til alle tider har det lidende menneske søgt at kurere på medfødte eller opståede sygdomme, hvadenten de lå i sindet eller kroppen.

Inden kemien var nået det trin, hvor naturens stoffer kunne syntetiseres og masseproduceres i piller og mixturer, fandtes ingen medicinalindustri, derimod medicinmænd, kloge koner samt den medbragte fornuft, der fortalte dels hvordan man naturligt forebyggede sygdomme, dels hvordan man mest hensigtsmæssigt kunne reparere skete skader.

Idag, hvor syntese- eller teknomedicinen har opbygget en af klodens mest "blomstrende" og velhavende industrier, har vi ganske vist stadig medicinmanden i urskoven og den kloge kone med sin forbudte kvaksalverpraksis, hvor også hospitalsvrag på "mirakuløs" vis bliver helbredt, men fornuften, som skulle hjælpe det tænkende menneske til at træffe kloge beslutninger m.h.t. sund levevis, den har vi nærmest begravet - måske fordi vor tænkeevne er blevet så slemt forgiftet af piller?! -

Nuvel, piller er ikke kun djævelskab. I visse tilfælde kan de fungere som 1) en nødvendig krykke for akutte lidelser, inden bedre, langsigtet grundbehandling iværksættes, eller 2) en katalysator for en delvis gunstig kemisk reaktion i kroppen, hvor der kan skubbes til visse stabiliserende mekanismer.

Dette sidste er dog nok kun i sjældne tilfælde. Og med hensyn til pillen som krykke, altså symptomundertrykker, så er værdien tvivlsom, fordi krykkevirkningen d.v.s. støttefunktionen, er illusorisk al den stund, at pillernes svækkelse af kroppens egen modstandskraft er større end den øjeblikkelige afstivning pillerne giver!

Selvom der helt indrømmet foreligger væsensforskel mellem f.eks. at stille fysiske smerter med piller (hvis smerterne ikke kan mildnes på anden måde) og så at søge psykiske lidelser kureret med piller, så er der dog den fællesnævner, at pillerne i ingen af tilfældene grundbehandler lidelsen, men til gengæld i alle tilfældene forgifter organismen.

Dybest set skyldes enhver sygdom ubalance. - Kroppens balance er regulerbar via kosten, fordi denne er organismens brændstof, der naturligvis bør være lige så fint afstemt som benzinoktaltal til vore kære biler.

Sindets balance er regulerbar via tanken, fordi den er menneskets strømfordeler, der afhængig af polariteten, dvs. positive tanker kontra negative tanker, enten løfter og leder mennesket eller nedtrykker og vildleder mennesket.

Hvadenten der er sket ubalance i det fysiske eller psykiske system gennem fejlnæring - kostmæssigt eller tankemæssigt -, så kan pilleterapi selvsagt ikke genskabe balancen. Thi et dødt, kemisk substanskompleks kan ikke være brændstof respektive strømforsyner.

Derfor må vi have lov at konkludere, at tekmedicinen er produktet af en bedragstilstand, hvor mennesker har ladet sig forblinde og udråbt surrogatet til ægte vare og skubbet den virkelig ægte vare = naturfunderet levevis, væk.

Denne ulykkelige tendens har sit udspring i middelalderens hekseforfølgelser, hvor den tids "kvaksalvere", der havde dyb viden om lægeurter m.v., blev brændt på bålet, fordi de antoges at stå i ledtog med djævelske magter, når de kunne kurere sygdomme. Ingen tænkte på, at det jo kunne være de himmelske magter, disse tidlige næstekærlige naturlæger stod "i ledtog" med.

Idag er medicinalindustrien udbygget til en storforretning, hvor der ikke alene tilbydes præparater med påstået kurativ formåen for specifikke sygdomme, men også foregår en sådan produktkonkurrence, at der ofte fremstilles flere præparater med forskellige salgsnavne men med samme indhold og stort udsving i prisen, f.eks. de kendte og stærkt bivirkningsbelastede cortisonepræparater, samt det "rig"holdige udbud i nervemedicin.

Denne sidste repræsenterer nok det værste vildspor inden for den ortodokse lægekunst. For ikke alene forgifter pillerne kroppen på både kort og langt sigt, men den vanedannende medicin er også sindsløvende og viljehæmmende og fjerner patienten længere og længere væk fra en selvstændig, moden og aktiv indsats for at løse de tilgrundliggende problemer. Denne indsats iøvrigt gerne udøvet i samarbejde med forstående medmennesker, der evner at lytte, vejlede og trøste på ret vis, hvilket ikke er forbeholdt lægen og psykiateren. For næstekærlighed udøvet som praktisk godhed med smil, indlevelse og konstruktive råd, det er netop hvad enhver af os kan yde hinanden, hvis vi gider.

Men vi må gide, for 1 milliard kroner er for mange penge til nervemedicin årligt i lille Danmark, og 15000 selvmordsforsøg er også for mange, ligesom spiritus- og tobaksforbruget kunne reduceres, hvis mennesker lærte at bistå hinanden på alle måder.

For det moderne, velfærdsforjagede, præstations neurotiske og industriforgiftede menneske har jo tabt balancen både i krop og sind. Vi genfinder ikke balancen ved at udråbe medicinen som frelser, men ved at leve i overensstemmelse med vort sande, afbalancerede næringsbehov og i respekt for naturens love og principper.

At være i medicinens vold eller ikke - det er sagen!!! -

Bjarne Wiehe

oooOOooo

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

Foredrags-



-aftner

Langsomt og kun modstræbende er sommeren, en af de bedste i lange tider, gået på hæld. Selv om vi medens disse linier skrives forhåbentlig stadig har mange smukke efterårsdage at kunne glæde os til, så fortæller det visnende løv, den køligere luft og måske ikke mindst et blik på kalenderen at vi er nået ind i vinterhalvåret.

Og hermed er tiden da også inde til at vi skal til at tænke på vinterens mødeaktiviteter i vor forening.

Ligesom tilfældet har været i de foregående sæsoner vil vi også i den kommende vintersæson fortsætte med vore populære foredragsaftner. Emnerne der vil blive behandlet kan være vidt forskellige, men fælles for alle aftnerne vil være, at vi får besøg af foredragsholdere der kender deres stof og og ved hvad de taler om og forstår kunsten at gøre emnet levende og tilgængeligt for deres tilhørere.

Det er bestyrelsens håb, at den overvældende tilslutning vi kunne glæde os over i sidste sæson atter vil sætte ind når vi igen påbegynder foredragssæsonen.

Torsdag den 28. oktb. får vi besøg af redaktør Bjarne Wiehe, der har kaldt sit foredrag "Sundhedens helhedsløsning - fysisk - psykisk". Bjarne Wiehe der vil være kendt fra sit mangeårige virke ved Ny Tid og Vi og fra artikler i forskellige københavnske dagblade har ligeledes skrevet en artikel som vi bringer andetsted i bladet. Entre: kr. 7.-.

Torsdag den 25. novb. gæstes vi af propolisforskeren K. Lund Aagaard der vil fortælle om biernes harpiks limstof, PROPOLIS, naturproduktet, der med forbavsende resultater kan sættes ind mod mange forskellige lidelser. K. Lund Aagaard er netop vendt hjem fra en længere foredragsturneder er gået det meste af kloden rundt, og overalt har han talt om propolis for talstærke tilhørerskarer. Entre: kr. 7.-.

Møderne afholdes hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup, (lige ved Strandvejen) pr. kl. 20,00.

Før begge foredragene serveres der middag ca. kl. 18. Ønsker man at deltage i spisningen bedes middagen venligst bestilt i god tid, senest dagen før. tlf. (01) HE 4900.

Pris: Råkost kr. 5.-. Varm ret kr. 28.-. Dessert kr. 8.-.

- Vel mødt til vore hyggelige foredragsaftner. -

BREV FRA GRÆKENLAND.

P. O. Box 5
Andros, Hora, Greece
July 15, 1976

Dear Friends:

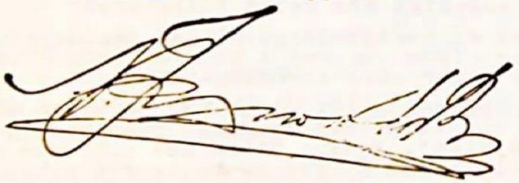
Is there a female member in your association, not over 35 years of age, who would like to correspond with me in view of future marriage?

I have been a vegeterian of long standing recently arriving here from the United States. Here in Greece there are no vegeterians at all, to my knowledge. Therefore I am unable to associate with vegeterians of the opposite sex.

Thanking you for your courtesy, I remain

Fraternally yours,

Nicholas G. Philippides



Fra Grækenland har vi modtaget ovenstående hilsen.

Mr. Nicholas G. Philippides der efter et ophold i U. S. A. er vendt tilbage til sit hjemland Grækenland er overbevist vegetar, men desværre findes der så vidt han har kunnet få oplyst ikke i Grækenland organisationer eller foreninger der svarer til f. eks. vor forening.

Mr. Philippides, der således har svært ved at træffe folk med samme indstilling og interresser som han selv, spørger derfor om der i vor forening skulle findes en dame ikke over 35 år der kunne tænke sig at indlede en korrespondance med eventuelt fremtidigt ægteskab som formål.

Adressen er:

Nicholas G. Philippides
P. O. Box 5
Andros, Hora, Greece

- OG EN HILSEN FRÅ FRANKRIG.

En fransk dame, Madelaine Langevin, har i taknemlighed over at være blevet overbevist om vegetarismens goder udgivet en lille brochure hvori hun beretter om sin omvendelse til den vegetariske levevis. V. F. har modtaget et eksemplar af nævnte brochure som vi her bringer i oversættelse ved Annelise Rubow.

Indtil jeg i 1956 havde den sjældne lykke at møde J. de Marquette spillede vegetarismen over hovedet ingen rolle i mit liv, det var på andre områder, at vi havde fælles ideer.

Men en dag bragte han mig den berømte brochure "Helbred og fremgang gennem naturlig ernæring.

Jeg indrømmer, at øjeblikkelig gav det mig ingen glæde, snarere tværtimod, jeg følte mig tvunget til at læse den, men spørgsmalet interesserede mig næppe.

Men jeg blev omvendt lidt efter lidt og til sidst blev det som en ny morgenrøde. Jeg begyndte at læse om aftenen og i løbet af hele natten fik jeg læst pjecen, og jeg blev så grebet af hele sagen både phsykisk og fysisk, for hele vegetarismen med alle dens tilhængere var som et broderskab som kunne samalle, som havde erkendt ideen, ligemeget hvad deres bevæggrund var.

En ny horisont oprullede sig for mig, jeg opdagede en side af tilværelsen, som jeg ingen anelse havde haft om før.

Det var en virkelig opvågning, der var ikke mere at vente på og jeg ophørte fuldstændigt at ernære mig med levende væsner, som jeg forestillede mig hellige.

Det skete øjeblikkelig. - -

Der startede en fysisk harmoni i mig: Færdig med piller, færdig med kemiske medikamenter, og det førte igen til phsykisk harmoni.

Alt kom i orden. En ondartet gigt og de deraf kommende smerter forsvandt som ved et mirakkel. Jeg kom mig, men ikke kun fysisk.

Min følsomhed, mine meditationer blev dybere efter at jeg var holdt op med at indtage mere eller mindre fede dyriske produkter og jeg undgik alle de gifte som de stakkels dyr udskiller i deres angst under transporten til slagtning.

Det var altså på alle måder bedre at undgå kød og fisk. -

J. de Marquette siger: "Så længe vi spiser kød vil der være krige, det er sandsynligvis fordi man vænner sig til at dræbe".

(forts. næste side).

(forts. fra forrige side).

Ved at stille sig på dyrenes side og gøre dem til vore brødre, så opdager vi, at de også har øjne til at se pa deres unger, denne sætning bør vise den rædsel for lidelse, som kødædere forvolder.

Når vi ser os om, hvad ser vi så - ?

Folk der ikke kan sætte sig til bords uden at åbne en pilleæske.

Hvilken tro har jeg hørt mine venner sige om mig. - Men jeg er rask medens de har sygdomme i lever, i årer, og nyrer, men alt det forekommer dem normalt, det er blevet en vane for dem.

Vegetarismen er altså en faktor af overordentlig vigtighed for det menneskelige væsens udvikling.

Det er den første forudsætning for at undgå vold. Hvordan være ikkevoldelig når man dræber levende væsner.

Millioner af mennesker er vegetarer gennem generationer, f. eks. Inderne og jeg er altid blevet grebet af deres ligevægt, deres fredelige og ikke voldelige gemyt og den venlighed som vi nyder i orienten.

Jeg står i dyb taknemlighes til J. de Marquette som jeg skylder så mange ting foruden vegetarismen.

Madelaine Langevin.

Mazdaznan Åndedrætsøvelser. 3 måneders aftenkursus i København begynder Tirsdag den 11. Januar. Ialt 55 kr. Pensionister 10 kr. Forlang program. Tlf. (01) 50.16.50. Sikrest efter kl. 19.

MAZDAZNAN

Hvad det er, og hvad det tilbyder mig

MAZDAZNAN

stammer fra et Zendord, betyder Mester-Tanke eller Mestrende-Tanke og er en Lære, der omfatter alt: Tanken, Ordet og Handlingen. Den tager Livets Traad op ved Vuggen og følger den gennem alle Udviklingens Trin og alle menneskelige Erfaringers Omskiftelser, indtil Livets Aftenskygger omhyller Mennesket, og Nattens favnende Arme krævende strækker sig ud efter det for at føre det til en ny Dags nyttige Virken i et andet Rige.

MAZDAZNAN

er den ældste og mest omfattende Livslære, som nogensinde blev givet Mennesket. For den omfatter alle væsentlige Grundsandheder, som rummes i enhver filosofisk, sociologisk, videnskabelig og religiøs Lære, Verden har kendt.

MAZDAZNAN

er anvendelig overalt, selv i det allermindste, og forpligter sig til at bringe Hjælp mod Tidens Nød, hvilket alle Mennesker paa ethvert Udviklingstrin kræver. Intet kan tænkes, og intet kan komme i Betragtning, hvoraf der ikke kan drages Nytte straks, nu, her, i Dag.

MAZDAZNAN

gaar ud fra den Forudsætning, at Mennesket er Resultatet af Udviklingsprocesser, der virker gennem Tidsæoner, og at det fuldkomne Indbegreb af alle Erfaringer, som blev samlet i alle Jordelivets tidligere Former fra Protoplasma'et eller Urcellestoffet til den menneskelige Cellestat, er nedlagt i det; at som Følge deraf den virke-

lige og fornuftige Opdragelse bestaar i at hente disse Erfaringer frem og levendegøre dem og udfolde de slumrende Kræfter i Legemet og i Aandedrættet, som Mennesket erhvervede sig i Kampen for Tilværelsen paa ethvert Fremskridtstrin, det forberedte.

MAZDAZNAN

mener, Retfærdigheden kræver, at der skaffes Mennesket de Omgivelser, hvori det kan udfolde sine Egenskaber, og at Opdragelsen derfor maa ledes i denne Retning. Ved hensigtsmæssig Beskæftigelse efter fornuftige Retningslinier maa de Erfaringer, der er nedlagt i Mennesket, drages frem, vækkes til Live og bringes for Dagens Lys, dets Selv-Bevidsthed maa udvides, og dets egne Kræfter maa levendegøres, ledes bevidst og anvendes nyttigt, saa det opfylder sine Forpligtelser mod det, som dets Væsen kræver.

MAZDAZNAN

tjener i lige Maade Pige, Dreng, Kvinde og Mand i enhver Alder og enhver Livssituation, tjener ogsaa Moderen, der skal forme det ufødte Barns Karakter og Tilbøjeligheder.

MAZDAZNAN

vil give dig noget, du kan holde dig til, ligemeget hvor du staar i Dag, selv om det var paa din Udviklings laveste Trin, noget, som fører dig ud af den ophobede Overtros og Uvidenheds Øde til en menneskeværdig Tilstand.

MAZDAZNAN

hjælper dig, hvis du er en Hjernearbejder, der er kommet ud af Ligevægt, saadan som de fleste Hjernearbejdere i denne Aandsudviklingens Tidsalder, fordi du har forsømt det legemlige Grundlag. Støtten for det aandelige; den vil gengive dig denne Støtte og Herredømme over dit Legeme. Den sætter dig i Stand til at opnaa fuldkommen Sundhed, Selvbeherskelse og Ligevægt. Den lærer dig at opretholde din Livskraft, gør dig alsidig og beriger og udvider samtidig din aandelige Fatteevne.

MAZDAZNAN

mener, at alle vore tidligere Erfaringer er nedlagt i vort Legeme, at alle Kræfter og Muligheder slumrer i det og kun venter paa Berøringen med Tryllestaven, som sætter dem i Svingning; at det derfor er dette Legeme, som skal opdrages. For Tankegangen er afhængig af Legemets Sanser, hvoraf vi har tolv, selv om den almindelige Anskuelse kun kender seks eller syv. Beherskelsen af Legemet be-

ror paa Beherskelsen af Aandedrættet. Det første Aandedrag er det første Led i Kæden, som forbinder Menneskelegemet med Jordelivet, og det sidste Aandedrag bryder Kæden, naar Livet er forbi.

MAZDAZNAN

gør Brug af visse Legemsstillinger og Øvelser for at opnaa Herredømme over Legemet, og for dem alle er det rytmiske Aandedræt noget væsentligt. Pleje af Legemet og Overvindelse af nedarvede Tilbøjeligheder og Svagheder, Vækkelse af Selvstændigheden ved Hjælp af Aandedrættet læres ved fortsat Undervisning, som kan følges af den svageste Fatteevne, og som dog byder den dybest tørstende Menneskelivets højeste Visdom. For i Mazdaznanundervisningen tages der altid ligeligt Hensyn til det aandelige og legemlige, saa Udfoldelsen skrider lovmæssigt og forholdsmæssigt fremad.

MAZDAZNAN

har udforsket Legemsplejen meget grundigere, taget meget mere videnskabeligt fat paa Ernæringsspørgsmaalet end nogensomhelst anden Nutidsskole eller Læreanstalt. Mazdaznan gaar til Bunds i Tingene. I Stedet for at slaa om sig med tomme, lærde Begreber søger den at vække de slumrende Tænkecentre i selve Legemet for at opfriske de forlængst afblegede indre Billeder, der i et renset, sundt Legeme, hvis Hjerneceller er intakt, træder frem for det indre Øje og alvorligt maner til et højere Liv, hvor Mennesket uforstyrret kan vælge den Næring, som er gavnligt for det, og hævde sin egen Stilling, saa det opfylder sine Forpligtelser mod det, som de stadig skiftende Forhold med Hensyn til Alder, Anlæg, Aarstid, Køn osv. kræver af det.

MAZDAZNAN

nægter at anerkende en Autoritet paa Sandhedens Omraade og anerkender Sandheden selv som den eneste Autoritet. Den viser Bøger og Lærer skyldig Anerkendelse, men anerkender kun Naturens aabne Bog som ufejlbarlig Lærebog, hvori alle, som blot vil, kan læse Livets Ord.

MAZDAZNAN

er ingen Kult, ingen Sekt, intet Trossamfund, som søger at vinde Tilhængere for en enkelt, for et Samfund eller for en Lære. Enhver kan deltage i Undervisningskursus uden Ansvar eller Forpligtelse; der paalægges ingen Begrænsninger, og man binder sig ikke til noget. Ved at deltage i Øvelser og Kursus lærer man, hvad det vil sige at staa alene og tage Vare paa sine egne Sager; man udfolder sin egen Individualitet.

MAZDAZNAN

frigør dig for Sygdom og Uvidenhed og giver saaledes det menneskelige Samfund et Medlem, som hævede sig op fra Egoisme og Snæversynethed til den udvidede Broderskabets og Aandens Kres, som spænder over hele Menneskeheden for at tjene den, og af hvilken sluttelig alles Frelse afhænger. Naar du fornyr dig selv legemligt, aandeligt og moralsk, gør du, hvad du kan til Racens Fornyelse, idet du forbinder virkelig Selvstændighed og anvendt Næstekærlighed, Individualisme og Kollektivisme.

MAZDAZNAN

Lærere virker uden Vederlag. De er ikke betalte Læremestre, ikke Talere eller Prædikanter af Fag. Enhver Lærer maa først tjene til eget Livsunderhold og yde sin Andel af det verdslige Arbejde, og den eneste Betingelse, under hvilken man maa give Budskabet til Menneskeheden, er denne, at man gør det uden Betaling. Saadanne, som evner at formidle Læren, sendes ud overalt for at give Sundheds- og Aandedrætskursus eller for at tale om Hverdagens Livsspørgsmaal, der berører Videnskab, Samfundsliv og Religion udfra Mazdaznan-Standpunktet. Mazdaznan-Løsenet er overalt: »Lev rigtigt!«

MAZDAZNAN

Tilhængere og alle, der ønsker at leve et bevidst Liv, har sluttet sig sammen i en Organisation i den Hensigt at samle deres Kræfter og gøre deres Mening om rigtig Livsførelse gældende — uden Trosbekendelse, uden Dogmer, kun med det ene Løfte, at Mennesket bestandig skal søge efter Sandhed, rede til at antage den, ad hvilke Veje den end maatte komme, og at det alvorligt skal stræbe efter at leve et ret Liv.

DANSK MAZDAZNAN SAMVIRKE

Mazdaznan Litteratur: Dansk Mazdaznan Månedsskrift, Mazdaznan Kogebog, Mazdaznan Flyveskrifter: Hvad er Mazdaznan, Åndedrætsøvelser, Sund Folkeernæring, Hvede, Natronkur, Vandkur, Kræft, Kødspørgsmålet m. fl. Henvendelse til Dansk Mazdaznan Samvirke, c/o Tandgård, Randkløve Alle 11, 2770-Kastrup.

HELSE-ÅRBOGEN 1977 ÅRSKALENDER

Udgivelse: Nyt Dansk Forlag, Mariendalsvej 17, 2000 Kbh.F. Telefon (01) 195020
Annoncer & Redaktion: Signe Bast, Gl. Kongevej 91, 1850 Kbh. V. Telefon (01) 241199

Aktuel orientering om: NATURLÆGER, HELSEPRODUKTER, PATIENTER, LÆGEURTER, ZONETERAPI, RADIONI, VANDKURE, MAGNETISKE STRYGNINGER, FJERN-HEALING, LYDBEHANDLING, HOMØOPATI, LYMFEDRÆNAGE, URTETERAPI, AKUPUNKTUR, DIÆTIK, KIROPRAKTIK, YOGA, HELSELEKSIKON, FORENINGER, DEBAT, HELSEKOSTFORRETNINGER, KURSTEDER, LOVGIVNING m.v.

På foranledning af mange naturlæger og patienter, der ønsker videre orientering og lister over, hvad naturopatien og helseprodukter i Danmark dækker -og hvad der er lovligt, udgiver vi denne årbog i håb om at dække det aktuelle behov så fyldestgørende som muligt. Ligeledes er det målet på denne måde at formidle en længe ønsket kommunikation mellem naturhelbredere, helsekostforretninger og patienter.
Behovet idag er dybtgående kendskab til forebyggelse, helbredelse og lindring i overensstemmelse med nutidig medicinsk, juridisk og social lovgivning.
Hvad kan der gøres -fra naturlægens, forhandlerens og patientens side? Vi prøver at besvare disse spørgsmål så tæt på problematikken som muligt i en tid, hvor disse områder er under politisk debat.

INDHOLD:	En årskalender med plads til notater.
	Redaktion omfattende alle ovenstående områder.
	Oversigt over foreninger med adresser og telefonnumre på medlemmer.
	Helse-leksikon med produktorientering og forklaring på terapiområder.
	Adresser og telefonnumre på helsekostforretninger
	Orientering om lovgivning med indlæg fra Lægeforeningen, Danmarks Apotekerforening o.a.
	Udtalelser fra patienter om behandlingsresultater.
OPLAG:	5.000 ekspl. Årbogen genoptrykkes i takt med efterspørgslen.
DISTRIBUTION:	Årbogen distribueres gennem DBK og større helsekostforretninger. Forudbestilling kan ske ved henvendelse til forlaget.
UDGIVELSE:	Medio oktober 1976

På Nyt Dansk Forlag udkommer om kort tid ovennævnte Helse-Årbog og Årskalender under redaktion af Signe Bast.
Som det ses af ovenstående indeholder denne årbog netop alle de praktiske oplysninger om de forskellige behandlingsmuligheder og helseprodukter som alle,der interesserer sig for sund levevis og vegetarisme daglig har brug for.
Vi hilser dette nye initiativ velkomment og anbefaler bogen til vore læsere. Pris: kr. 29,85.

NYTÅRSSAMMENKOMST. - Vore to sidste nytårsfester har som bekendt været afholdt på Skodsborg Badesanatorium. Til en afveksling har bestyrelsen planlagt at vor nytårssammenkomst 77 skal afholdes i byen. Det bliver i hyggelige lokaler i den indre by nær Rådhuspladsen. - Nærmere herom i næste nummer af V.F.

LIVSTESTAMENTE.

Tidsskriftet for sygeplejersker bringer i sit maj nummer en samtale som Nan Henningsen har haft med den kendte psykiater Mogens Jacobsen, der går ind for at man ved hjælp af et livstestamente får retten til en værdig død, hvilket vil sige, at lægerne ikke får lov at udnytte alle de tekniske midler de i dag råder over for af lægemoralske grunde at søge at redde ens liv langt ud over hvad der er rimeligt. Således at en patient bliver et menneskeligt vrag, der intet kan og ingen glæde har ved livet

Det står ikke i lægeløftet, at man skal holde folk i live langt ud over den grænse der er naturlig, der står, at han skal hjælpe sin patient til at have det bedst muligt og undgå lidelser.

Med henblik på at få et sadant livstestamente gjort juridisk gældende er der netop dannet en landsforening der er alle, der retter henvendelse til foreningen, behjælpelig med udfærdigelsen af et sådant testamente.

I livstestamentet som man kan få tilsendt ved henvendelse til sekretæt Pia Kirkeberg, Frederik d. V's vej 17, 2loo København Ø, kan man selv indfører tilføjelser og rettelser, så det bliver i overensstemmelse med den enkeltes personlige ønsker.

Foreningen har nu ca. looo medlemmer og der kommer daglig nye til, særligt ønsket om at kunne dø hjemme vil sikkert få mange til at slutte sig til foreningen.

Hvis et menneske har et naturligt forhold til døden, kan man både forberede det og tale om det.

KONKURRENCE.

Ved årets begyndelse udskrev vi som det vil vides en rask konkurrence om den bedste artikel til V.F. - Vi har ladet denne konkurrence løbe sommeren over, men nu nærmer dens afslutning sig. Vi har fastsat den 15. december som sidste frist for indlevering hvorefter dommerkomiteen vil træde sammen for at finde frem til det bedste bidrag.- Altså kan man stadig nå at være med.

MAZDAZNAN
Åndedræts-Øvelser

Åndedrættet er grundlaget for
vor fysiske og psykiske sundhed samt nøglen til vort indre.

1.aften: Åndedrættets betydning. Åndedrætskundskaben historisk: Hos Zarathustrierne, Baktrierne, Hinduerne, Perserne, Grækerne, Ægypterne, Buddisterne, de urkristne, Jøderne, Mohamedanerne, Katolikerne og andre kristne trosretninger. - - - Åndedrættets fysiologi. Måling af åndedrætskapaciteten. Ilten. Kulsyren. "Galama". Det medfødte åndedræt, Det bevidste åndedræt. Udåndingen. "Syv-sekunder"-åndedrættet. Åndedrætsøvelser. Praksis: Lette åndedrætsøvelser. Bankning af brystkassen.

2.aften: Afslapning. Betydningen af forskellige stillinger. Lungernes tredeling. Grundlæggende åndedrætsøvelser. Yima-øvelsen. Aryamaøvelsen. Vokalernes grundbetydning. Vokaløvelser. Praksis: Yima-øvelsen. Aryamaøvelsen. Vokaløvelser. Repetion af foregående øvelser.

3.aften: Udåndingsøvelser. Tælleøvelser. Recitation. "Bønner". Sang. Summen. Fløjten. Staccato-ånding. Rytmisk ånding. Praksis: Udåndingsøvelser. Tælleøvelser. "Bønner". Sang.Summen. Fløjten. Repetion af foregående øvelser.

4. aften: 1ste rytmiske åndedrætsøvelse. "Syvmelodien". Moderåndedrættet. Det bevidste rytmiske åndedræt. Synssansen. Selvtillid. Praksis: 1ste rytmiske åndedrætsøvelse. "Syvmelodien". Repetion af foregående øvelser.

5.aften: 2den rytmiske åndedrætsøvelse. Høresansen. Betydningen af fodpleje. Legemsligevægt. Harmoni. Pinealkirtlen. Hukommelsen. Praksis: 2den rytmiske åndedrætsøvelse. Repetion af foregående øvelser.

6. aften: 3.die rytmiske åndedrætsøvelse. Koncentrationsevnen. Milten. Nerverne. Realisationssansen. Viljen. Selverkendelse. Rygraden.Praksis: 3die rytmiske åndedrætsøvelse. Repetion af foregående øvelser.

7. aften: 4de rytmiske åndedrætsøvelse. Smagssansen. De indre elektriske og magnetiske kræfter. Ligevægt. Indre samling. Udligning. Praksis: 4de rytmiske åndedrætsøvelse. Repetion af foregående øvelser.

8 aften: 5te rytmiske åndedrætsøvelse. Vore nervecentrer. Hjernen. Blodet. Overudvikling. Selvbeherskelse. Sygdomme. Selvhelbredelse. Måltider. Arbejde. Gang og Holdning. Praksis: 5te rytmiske åndedrætsøvelse. Repetion af foregående øvelser.

9. aften: 6te rytmiske åndedrætsøvelse. Vore følelser. Rygraden. Rygradspleje. Nakkehvirvlerne. Sjælen. Navlestrengen. Ren ernæring.Praksis: 6te rytmiske åndedrætsøvelse. Repetion af foregående øvelser.

10. aften: Oversigt over de vigtige grundøvelser, udåndingsøvelser samt de første 6 rytmiske øvelser. Harmoniøvelser. Anvendelse af øvelserne i det praktiske liv. Hjælp og kilder til videre selvstudium. Praksis: Alle i kurset gennemgåede øvelser.

MAZDAZNAN - MØDER

København:

Møder afholdes i vintersæsonen hver Mandag kl 19.3o præcis i gymnastiksalen på skolen Maria Kirkeplads (beliggende lige op til Istedgade, - nær Hovedbanegården). Der holdes dog ingen møder i skoleferierne samt Fastelavns Mandag.

Entre: 5 kr. Alle er velkommen !

Vi plejer ved vore møder at synge, foretage åndedrætsøvelser, vokaløvelser, kirteløvelser, lette legemsøvelser og at høre foredrag. Emnerne for denne sæson er anført nedenfor. Vi samtaler og udveksler erfaringer. Undertiden er der demonstration fx af praktiske køkkenredskaber, husråd og lignende samt af diverse behandlinger til forebyggelse af sygdomme og andre uregelmæssigheder.

Populært kan man sige, at vort formål, der er af såvel legemlig som åndelig karakter, går ud på det gamle græske princip: "En sund sjæl i et sundt legeme !".

1976

Mandag 1 november:	Sund ernæring - færre sygdomme !
Mandag 8 november:	"Bambino Bezzari"
Mandag 15 november:	Harmonilære. Vokalernes Grundbetydning. Vokaløvelser.
Mandag 22 november:	Hveden, - Grundlaget for vor Ernæring. Demonstration. Smagsprøver.
Mandag 29 november:	Fordøjelsessystemet. Renselse m.m.
Mandag 6 december:	Det bevidste åndedræt - det bevidste Menneske !
Mandag 13 december:	Julestue. !!!

1977

Mandag 10 januar:	Mazdaznan, - den ældgamle Livslære.
Mandag 17 januar:	Opdragelse før Fødslen.
Mandag 24 januar:	Ainyahita, - Thibets Perle.
Mandag 31 januar:	Vore endokrine Kirtler. Hvordan beliver vi dem ?
Mandag 7 februar:	Fastetid er Renselsestid!
Mandag 14 februar:	Øre og Næse. (Massage og Øvelser).
Mandag 28 februar:	Selvdiagnostik. De tre Temperamenter.
Mandag 7 marts:	Blodkredsløbet. Hvordan forbedres det ?
Mandag 14 marts:	Sexualpleje. Kvindehygiejne. Mandshygiejne.
Mandag 21 marts:	Jesu Liv. Efter Kildeskrifter, som ikke er almindelig kendte.
Mandag 28 marts:	Ernæring efter Årstiderne !

Ret til ændringer i Programmet forbeholdes.

Dansk Mazdaznan Samvirke
c/o Tandgård
Randkløve Alle 11
2770 Kastrup

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:
SKODSBORG 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. Fasanvej 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