VF VEGETARISK FORUM



4

70. årgang
decb. 1976
pris: kr.3,-

VEGETARISK FORUM.

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening.
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter.
Redaktør Paul Petersen, Bondemarken 14, 2880 Bagsværd.
Kasserer Edith Borg, Bondemarken 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 dette nummer: side:

I sne står urt og busk –
samt havelåger i skjul. Foto: Paul Petersen Forside
Bjarne Wiehe: Misforståelser om tobaksrygning. 3 – 8
Lis Andersen: ALKAVITAL mineralsalt. 12 – 18
Edith Broby: Køkkenhjørnet. 16 – 17
Nye Bøger fra Borgens forlag. 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 natureliksirer samt utallige andre ting i sundhedsfødevarer.

Varerne sendes over hele landet

RELAX - verdens bedste hvilestol -



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.

5 misforståelser om tobaksrygning

af redaktør Bjarne Wiehe.

Man siger ofte, at tobaksrygeskikken er blevet så indgroet i det moderne, stressede menneskes vanemønster, at det er tidsspild at søge skikken udryddet. At den måske en dag til gengæld udrydder jordens folk, det vil vise sig. Det afhænger af, om rygefrekvensen fortsætter sin voldsomme stigning. For selvom en del mennesker vitterlig kvitter tobakken, så er der mange flere, der begynder, både børn og gamle - trods lægeadvarsler, trods vor omfattende viden.

Jamen, hvad er der da i vejen? - Joh, dels er mennesket altså noget af et vanedyr, dels er rygning i realiteten en eufomani, der både fysisk og psykisk set er svær at slippe. Ialtfald for en del, omend mange underkender deres vilje.

Men dertil forekommer det mig også, at man forbigår nogle væsenssider i rygeproblemet, når

(forts. side 5)

HELSEKLINIK

PAULA RUBEN
ZONETERAPI
(o1) 2oo361

JEANNE NORASHTI
HEALING PSYKOTERAPI
(o1) 297231

STRANDVEJEN 63 2 2loo 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, (o3)812348

(fortsat fra side 3)

der informeres om det fra både officielt og privat hold. Derfor vil jeg i det følgende fremdrage 5 misforståelser, der har øvet en slemt uheldig indflydelse.

1) Mange rygere føler sig forfulgt af instanser og enkeltpersoner og tror man vil tage tobakken fra dem. Det er en misforståelse. De videnskabelige eksperter, der på blot 30 år har udarbejdet over 2000 samstemmende rapporter om tobaksgiftenes skadevirkning ønsker blot at oplyse og hjælpe. Det gør WHO, Den internationale Cancerunion, antirygeforeninger m.fl. også. Ingen ønsker at tage tobakken og den tilvænnede følte nydelse fra rygerne, men derimod give dem saglig oplysning om alle rygeskader, så enhver får et valggrundlag, der ikke kun hviler på de forherligende tobaksannoncer.

Det gælder jo ikke mindst børn. Men så må der også bevilges de nødvendige penge til det tiltrængte oplysningsarbejde. Samtidig tager rygeadvarslerne også sigte på tilvejebringelse af trivselsvilkår, hvor ikke-rygeren kan nyde sin livsgave, sit medfødte gode: at være fri for tobaksrøg!

2). Igennem årene har tobaksrygning været kaldt farlig, hver gang der er ydet oplysning. Det er en misforståelse. Rygning er ikke farlig, som f.eks. trafikken, hvor man kan færdes et helt liv uden at få en skramme. Rygning er der-

imod direkte skadelig, fordi den giver "skrammer" fra første sug af enten cigaret, pibe eller cigar. Hver rygeform har sine karakteristika i den kar- og vævsskadende evne. Et kompleks af skjulte og udbrudte sygdomme med forskellig udviklingstid er den uundgåelige pris for at suge røg i sig.

Inden lungekræften efter ca. 25 år så er der en lang række gener med blodtryksforhøjelse, pulsforøgelse, ca.7 grader lavere hudtemperatur, slimhindelædering med halsfimrehårs lammelse, bronchitis, hjerte-karsygdomme, mavesår, Burgerssyge etc. Det glemmes alt for tit, når man taler om rygning og nøjes med at kalde den "farlig."

3) Ikke kun landets ca. 2% røgallergikere er generet og skadet af røgens ca. 1000 gifte og svævstoffer, men også de resterende 98%. Alle har vi et slimhinde- lymfe- og blodsystem, der bombarderes af partiklerne fra tobaksrøgfyldt indåndingsluft, der i nanogram- ppm-værdier for giftkoncentration ofte ligger langt over den internationale norm for faregrænsen. Derfor er ikke-rygere ikke spor fanatiske eller sarte, hvis de drister sig til at forsvare sig mod tobaksrøg - privat og offentligt. Nej, de er tværtom ærlige, hvad man ikke kan sige om de alt for mange tavse passiv-rygere, der frygtsomt dukker nakken, tier og tåler og smiler

forlegent i tågerne, altsammen for ikke at støde og fornærme rygeren. Det er det krampagtige demokrati, der fører til mere røg.

Og så har vi jo spædbørn, der med deres fine, sarte indre system er slemt belastet af forældres og gæsters røg i små lejligheder. Det er egentlig ufatteligt at det kan finde sted blandt begavede mennesker.

4) En ny misforståelse. Tobaksreklamer er er ikke noget uskyldigt og ligegyldigt for rygevanen. For det er et psykologisk faktum, at eksemplets magt smitter. Og når øjet så og så mange gange i så og så mange år har været mødt af forherligende og glorificerende billeder af tobak og rygere med store smil og blændende hvide tænder, ja, så suggereres sindet til at antage annoncens påstande. - Dertil er de indirekte tobaksreklamer snart de værste, altså dem hvor populære personer portrætteres rygende.

Reklamen snigløber os og reducerer vor selvbestemmelsesevne i direkte takt med reklamens realitetsforvridning. For virkelighedens tobakssygdomsbillede ligger jo langt fra de smilende reklamekontrafejer.

5) Videnskabens dyreforsøg er også en misforståelse. For at finde frem til en cigaret med en betydningsløs reduktion af skadevirkning piner man titusindvis af værgeløse hunde, aber

og kaniner, der spændes urørlige fast i barbariske rygemaskiner, hvor de ryger sig til døde. Det er dog de mest meningsløse dyreforsøg, der her sker - bare fordi mennesket fanatisk fastholder den rygevane, der er til så megen gene for alle parter.

Måtte fornuften og næstekærligheden snart sejre. Det gælder vore allesammens helbred og vor selvrespekt!

Bjarne Wiehe

Ønsker nogen at få yderligere oplysning om tobaksproblemet, da kontakt mig på tlf. (02) 80 39 09. Landsforeningen til Tobakssygdommenes Bekæmpelse leverer gratis brochurer.

GENERALFORSAMLING 1977.

Vor ordinære generalforsamling i 1977 afholdes torsdag den 28. april.

Med henblik på en eventuel poststrejke som den der udbrød i 76, netop som hele april nummeret af V.F. med meddelelsen om sidste generalforsamling var afleveret til postkontoret, gør vi allerede her opmærksom pa den kommende generalforsamling og opfordrer alle medlemmerne til straks at reservere dagen og møde fuldtalligt op.

Fra bestyrelsen vil der blive stillet forslag om en - desværre - nødvendig forhøjelse af vort kontingent. - Generalforsamlingen afholdes hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup.

19-Nytårsfest-77

Søndag den 16. januar kl. 18.

Ved begyndelsen af det nye år samles vi som altid til vor traditionelle hyggelig nytårsfest og det er bestyrelsens håb at så mange af vore medlemmer som muligt vil møde frem og bidrage til en fornøjelig sammenkomst.

I modsætning til de foregående år, hvor vi, som det vil erindres, tog lidt væk fra byen til Skodsborg, har vi besluttet i år at blive i København, i selve byens hjærte hvor restauranten "DET GRØNNE KØKKEN" vil danne en stilfuld og hyggelig ramme om vor sammenkomst.

Edith Broby og Annelise Rubow har med værtens bistand kreeret en lækker menu med følgende sammensætning:

URTEBOUILLON
m/melboller og hjemmebagt lun flutes.

GRØNTSAGSPOSTEJ
m/ærter og pommesfrites og champignonsauce.

HJEMMELAVET FLØDEIS
m/vanille- og chokoladesauce.

Senere serveres: TE m/hjemmebagte boller og ost.

Der bliver hyggelig musik og i aftenens løb forskellig god underholdning. Og alt dette er det lykkedes os at arrangerer for kun kr. 55,oo pro pers. (vin, øl, sodavand, ramløsa dog for egen regning).

Vi mødes kl. 18 og slutte kl. 23 hvor restauranten lukker.

Bemærk adressen: DET GRØNNE KØKKEN, Lars Bjørnsstræde 10, København K. - Indgang i porten til venstre (følg blot de grønne fodspor i porten).

Af hensyn til arrangementet er det nødvendigt at tilmelde sig forud og tilmeldelsen - der er absolut bindende - kan ske ved telefonisk henvendelse til Else Krause, (01) HE 4900. (bedst torsdag og fredag). Sidste frist for tilmelding er lørdag den 8. januar. som bedes overholdt af hensyn til restaurantens forberedelser. - Vel mødt til en fornøjelig nytårsfest 1977.

MÅ VI DRÆBE FOR AT LEVE.

Et af vore medlemmer har i 1970 på BORGENS FORLAG udgivet et udmærket skrift under titlen "Må vi dræbe for at leve". Bogen der er en direkte oversættelse fra originalskriftet "Die Tierbrüder" af Edgar Kupfer-Koberwitz kostede da den udkom i udsalgspris kr. 18,40.

Der findes endnu et lille restoplag af denne fortrinlige lille bog som vi kan tilbyde vore medlemmer for kr. 10.-. pr. eksemplar. Bogen kan bestilles ved henvendelse til redaktøren og vil være fremlagt til salg ved vore foredrag.

GODT NYTÅR.

Ved årsskiftet sender Dansk Vegetar- og Råkostforening alle sine medlemmer og alle læserne af vort medlemsblad, Vegetarisk Forum, de bedste ønsker om et godt nytår.

Det er vort håb, at vi i det svundne år har bragt stof af interesse for den enkelte læser. og vi håber på fortsat støtte og tilslutning til vor forening i det kommende år.

En særlig tak vil vi gerne rette til alle der har bidraget med artikler og andet stof til bladet i 1976.

Bestyrelsen.



EXCLUSIVT VEGETARISK SPISESTED.

Prøv den lækre vegetariske mad, der er tilberedt af biodynamiske grøntsager. Serveres i exclusive omgivelser med ild i pejsen og dæmpet musik hver fredag ca. kl. 18 og lørdag ca. kl. 13 til lunch.

Ring venligst (01) HE 4900 dagen før mellem kl. 16 - 18.

Åbent alle dage for selskaber, foreninger, kurser o. l. fra ca. 8 - 25 personer.

FREDERIKKESBORG
Hellerup vegetariske spisested,
Else Krause, Frederikkevej 22,
tlf. Hellerup 4900.

Foredrags-aftner



Vinterens foredragsrække er i fuld gang og det er bestyrelsens håb, at den overvældende tilslutning vi har kunnet glæde os over i sidste sæson og begyndelsen af indeværende også vil sætte ind ved de her nævnte arrangementer. Emnerne for de to kommende aftner er forskellige, men fælles for begge er, at vi får besøg af foredragsholdere der kender deres stof og ved hvad de taler om og forstår kunsten at gøre emnet levende og tilgængeligt for deres tilhørere.

Torsdag den 24. februar gæstes vi af red. Bjarne Wiehe, der har kaldt sit foredrag "Menneskets psykiske balance". For de medlemmer der ikke fik hørt Bjarne Wiehe da han sidst talte i oktober byder der sig her en ny lejlighed.
Denne aften vil B. W. nærmere behandle nogle af de emner han strejfede sidste gang. - Entre kr. 7.-.

Dette møde afholdes hos Else Krause, Frederikkevej 22, Hellerup, (lige ved Strandvejen) pr. kl. 2o,oo
Før foredraget, ca. kl. 18, serveres der middag. Ønsker man at deltage i spisningen bedes middagen venligst bestilt i god tid, senest dagen før. tlf. (ol) HE 49oo.
Pris: Råkost kr. 5.-. Varm ret kr. 28.-.Dessert kr.8.-.

Torsdag den 31. marts kan vi eventuelt vente besøg af Grethe Schmidt der jo altid har noget nyt og interessant at berette. Dette foredrag vil, hvis det arrangeres, blive afholdt i Helleruplund kirkes meninhedshus.
Ved redaktionens slutning (begyndelsen af december) har det imidlertid ikke været muligt at træffe nogen endelig aftale med Grethe Schmidt om denne foredragsaften.
Vi må derfor bede medlemmerne om i dagene forud for dette møde at indhente nærmere oplysninger om denne aftens program og mødested ved telefonisk henvendelse til et af bestyrelsens medlemmer.
Vel mødt til vore hyggelige foredragsaftener. -

W.Claudi's mineralsalt ALKAVITAL - et fornemt kosttilskud

af fysioterapeut Lis Andersen.

Da jeg for snart to år siden fik kendskab til ALKAVITAL,anede jeg ikke,hvor stor betydning det skulle få for både mig selv og mange af mine patienter.

I en annonce blev det nævnt,at ALKAVITAL var "let afførende slankende,alkaliserende".Ikke mindst den syre-neutraliserende virkning var jeg interesseret i,da det er mange syge menneskers problem at få syre-base-balancen i orden.

Da jeg begyndte at bruge saltet,opdagede jeg så også omgående,at det blev lettere at holde urinen basisk,hvilket jeg undersøger ved hjælp af special-indikatorpapir,som fås i helsekost-forretningerne.Aha,tænkte jeg,hvis dette ikke er noget syntetisk stads,vil det måske være løsningen for mange mennesker,hvis syreoverskud-trods forsøg på at spise fornuftigter deres store problem,fordi syren giver anledning til både gigt og mange andre lidelser.

For at få lidt mere konkret besked om saltets sammensætning satte jeg mig i forbindelse med ernæringsfysiolog og dr.osteopath Walther Claudi,som lancerer ALKAVITAL,for at spørge ham ud,og han fortalte beredvilligt om saltets biologiske effektivitet.I det følgende skal jeg gengive lidt af,hvad jeg fik at vide om saltet,samt berette om hidtidige erfaringer.

ALKAVITAL er et natursalt fremstillet af salt fra hele fem verdenshave,det stærkt forurenede Middelhav undtaget.Det er noget af det reneste og mest biologiske,som endnu fås på denne jord,og indeholder en række livsvigtige mineraler og endOg vitaminer,f.eks.vitamin C,der ifølge Claudi er som en nøgle,der åbner organismens evne til at udnytte både andre vitaminer og et så vigtigt mineral som jern,der uden C-vitamin udskilles ubrugt af organismen.

(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-

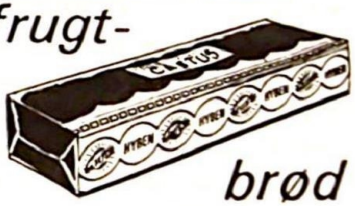


pålæg

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

Castus er året rundt lagerførende i soltørrede sydfrugter:

frugt-



brød

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	346	310	350

REN VEGETABILSK HELSEKOST

CASTUS | IMPORT | EKSPORT | EN GROS | FABRIKATION

Alt det liv,der er opstået på jorden,har i virkeligheden været afhængigt af netop de mineraler,som findes i ALKAVITAL Saltet er tillige iltdannende og udøver bl.a.derfor en gavnlig virkning på mave-og tarmflora.Dets fornemste egenskab er dog,at det stimulerer kredsløbet. Hvad kan det ikke betyde f eks.for patienter med Buerger's sygdom,en betændelsesagtig lidelse,der angriber arterierne for efterhånden fuldstændig at tillukke dem.Lidelsen er hovedsagelig lokaliseret til benene og fører ofte til amputation.Når man har set folk i deres bedste alder dø af denne sygdom,er man jo lykkelig over, at der nu findes midler til at modvirke den.I behandlingen benytter jeg både zoneterapi,venepumpe-massage,kostvejledning efter Julia Vøldans metode og passende motion.Uden ALKAVITAL tror jeg imidlertid ikke,resultaterne ville blive nær så gode eller hurtige.I tillæg til saltet anbefaler Claudi ved denne lidelse rosmarinthe 2-3 gange daglig.To spiseskefulde overhældes med en halv liter kogende vand og trækker i lo minutter.Rosmarin og Alkavital forstærker hinandens virkning.ALKAVITAL helbreder også åreknuder. .Ved sin evne til at stimulere udrensningsorganerne,afvande organismen,ophjælpe kredsløbet,sænke blodtrykket og eliminere syreoverskud,får Alkavital en gunstig indvirkning på næsten alt,hvad der hedder sygelige tilstande.Ikke mindst lever,nyrer og hjerte samt den ganske fordøjelseskanal vil nyde godt af kuren.

Forkalkning modvirkes.Hjertelidelser,såsom angina pectoris lettes betydeligt.Endog sukkersygepatienter har stor fordel af at tage Alkavital,som ofte i betydelig grad mindsker sukkerprocenten og ikke alene bedrer kredsløbet,men også synet. Diabetikeren må indstille sig på,at det varer ca.halvanden måned,før sukkerprocenten begynder at falde.

Mens vi er ved øjnene:Alkavital har helbredt mange tilfælde af både grå og grøn stær og virker naturligvis forebyggende på disse lidelser.Med hensyn til blodtrykket ikke alene nedsættes det,hvis det er for højt,men det reguleres også opad,

(forts. side 18)

H. Lützner: FASTE - det naturlige lægemiddel

104 sider. Kr. 36,00.

Netop udkommet på BORGENS FORLAG.

FASTE-VEJEN TIL SUNDHED

Siden reformationen har vi ikke prøvet at faste i Danmark, og det er temmeligt dumt, for det er et af de sikreste midler, man har til at få renset kroppen.

Faste er en udrensningsproces. I årenes løb hober slagger og giftstoffer sig op i de fleste menneskers organisme, derfor har de færreste et legeme, der fungerer så godt, som det egentlig kunne, og sygdomme bliver før eller senere resultatet. Når man faster, renses kroppen for disse affaldsstoffer, så organismen genvinder sine naturlige funktioner og sin sundhed.

H.Lützners bog FASTE - det naturlige lægemiddel (Borgens forlag) er en medicinsk vejledning, udarbejdet af dr.med.H.Lützner som grundbog for det bayerske fjernsyns TV-fasteuge. Med sit detaljerede program for en uges selvstændig faste gør bogen det muligt at faste efter "Gør-det-selv" metoden - med godt resultat og uden at føle sult.

Kombineret med bevægelses - og afspændingsterapi er faste derfor en af de mest virkningsfulde helbredelsesmetoder, hvis man lider af er næringsbetingede sygdomme eller blot ønsker at forbedre sin almene tilstand. Samtidig er faste en effektiv og naturlig metode til løsning af overvægtsproblemer.

Dr.med.H.Lützner er specialist i intern medicin. Han er født i Erzgebirge i 1928, har studeret medicin i Kiel og München og er uddannet som speciallæge i fysioterapi i Dresden og Østberlin. Han har i 12 år virket ved Buchinger-faste-klinikken i Überlingen og har siden 1975 været overlæge for Kurpak-klinikken Überlingen/Bodensee.

VITAMINER I AL ENKELHED. 96 sider. Kr. 29,50

Netop udkommet på BORGENS FORLAG.

DE DAGLIGE VITAMINER

Vi stræber efter at gøre maden så velsmagende og indbydende af udseende som muligt. Og vi sørger i bred almindelighed for vitaminer og mineraler, men desuagtet vil der altid være stoffer, som bliver overset eller glemt.

Derfor vil selv den dygtigste husmor eller kok kunne finde inspiration i bogen VITAMINER I AL ENKELHED (Borgens forlag) om de vitaminer, som kendes i dag, om deres sammensætning og forekomst og deres betydning for sunde og syge.

Bogen er en let tilgængelig redegørelse, der kan hjælpe til at forebygge mange sygdomme og bidrage til helbredelse - foruden at skaffe dagligt velvære. VITAMINER I AL ENKELHED er en let tilgængelig redegørelse for de enkelte vitaminers opdagelse, sammensætning og funktioner, hvad de forebygger og helbreder, og hvorfor de er så væsentlige for sundheden.

Bogen har sin plads blandt kogebogerne i ethvert hjem, i skolekøkkener og på husholdningsskolerne.

-Køkkenhjørnet-

ved Edith Broby.

RÅKOST - SUNDHEDENS KOST.

Dette skrives til hjælp og vejledning for vore nye medlemmer, der måske står lidt **usikre** over for rigtig ernæring i det daglige.

Råkost, hermed menes plante-råkost, giver sundhed og bevarer den. Råkost virker forebyggende og helbredende på de alvorligste sygdomme.

Derfor husk også lidt råkost før middagsmåltidet - det er i råkosten eller i råsaften værdierne findes.

Man veksler med grønsagerne, da hver grøntsag har sin specielle sammensætning af vitaminer, fosfater og salte.

Guleroden spiser man dagligt, da den indeholder æterisk olie, carotin, æggehvide og sukker, samt vitaminerne A og D, i små mængder også C, men overvejende A vitamin. Guleroden er meget nærende og af stor sundhedsværdi for børn som for voksne.

I vintertiden må det anbefales dagligt at spise rå hakket grønkål (2 blade dagligt) på smørrebrød, over kartofler for eks. eller rørt ned i varme retter, når denne er taget af varmen - men endelig rå.

Grønkålen er en sundhedskilde af rang med dens store indhold af bl. a. jern.



For deltagere i nytårsfesten, der eventuelt ikke er stedkendte i den indre by, skal vi oplyse, at Teglgårdsstræde, Lars Bjørnsstræde og Kattesundet i forlængelse af hverandre strækker sig fra Nørre Voldgade til Frederiksberggade (Strøget) lige ved Vestervoldgade og Rådhuspladsen.

"Det grønne køkken" er beliggende i Lars Bjørnsstræde lo, få minutters gang fra Rådhuspladsen.

M A J S G R A T I N

Opbagning af smør og mel, spædes med mælk og vand.

Gryden tages af varmen, og et æg ad gangen tilsættes (1 æg pro pers.) Hviderne piskes stive og vendes i, smages til med lidt DANGA havsalt.

Hvis man bruger dåsemajs, hældes disse i en sigte, da det er vigtigt, at al væden er løbet helt af (gratinen ksn ellers falde sammen).

Man smører et ildfast fad med solsikkeolie, og majs fyldes i, herover kommes dejen. Øverst drysses et lag rasp, og solsikkeolie dryppes over. Bages i ca 3/4 time ved 200° .

Sauce: Plantemagarine røres med høvlet peberrod, - den skal være stærk.

Edith Broby.

RAASTRUP KURSTED

Sæson 1977 - 1.4. til 15.12.

Kurstedet med den skønne beliggenhed på Sydfyn i Danmarks have - omkranset af øerne Thurø, Tasinge, Langeland, Ærø og mange andre. Her er skove, vand og herregårde.

Vort moderne køkken serverer råkost, vegetarkost, safter, urteteer m.v. af højeste kvalitet. Kun biodynamisk avlede råvarer anvendes. Eget gartneri.

Faste- og slankekure, kurser for gæster med f.eks. gigt, astma, migræne, kredsløbslidelser, mave-tarmlidelser o.s.v. Diætvejledning, let gymnastik i kombination med yoga og venepumpeøvelser. Foredrag, undervisning i madlavning, zoneterapi, urteterapi, acupressure m.v. Individuel vejledning.

Behagelige indendørs forhold, udendørs svømmebassin og 4 tønder land have.

Rekvirer venligst vor brochure.

Raastrup Kursted
Fruerstuevej 88

57 oo Svendborg
(o9) 21 o7 55

 (fortsat fra side 14)

hvis det er for lavt.Måske på grund af organismens øgede vitalitet?Ved for lavt blodtryk ligesom ved Buergers sygdom er kombinationen Alkavital/Rosmarin eminent.

Folk med allehånde nyrelidelser vil blive lykkelige over at stifte bekendtskab med Alkavital.Tilmed forebygger det både nyre-og galdesten og virker til en vis grad opløsende på disse,hvis man har erhvervet dem.I så fald tilråder Claudi i tilgift at drikke masser af rå presset kartoffelsaft og sørge for rigelig motion.Iøvrigt findes der næppe en lidelse i fordøjelseskanalen,fra den så banale tarmkatar til den udmarvende,ja livstruende tyktarmsbetændelse med sårdannelse (colitis ulcerosa)som ikke stilfærdigt må vige skansen for Alkavital.Sidstnævnte lidelse,der af mange erkendes som et forstadium til kræft,har lægerne hidtil erklæret for uhelbredelig.For resten er det noget,som vel snart de fleste ved,at blot fordøjelseskanalen er fuldstændig i orden,er man simpelthen rask .

Det er sikkert også forklaringen på.at kvinder med overgangsbesværligheder udtaler,at saltet har hjulpet dem af med alle slags gener lige fra hedestigningerne,som er komplet forsvundet,og til hovedpine m.m..Disse "patienter"skal dog i ikke tage saltet mere end 2 gange daglig.

Det siger sig selv,at også gigtlidelser svinder for kuren. Mange gigtpatienter må tage saltet gennem et halvt årstid, før de mærker bedring,men så kommer den også.Organismen udrenses og afbalanceres fra grunden af.Forkalkninger-som langt snarere burde kaldes forsteninger,da organismen jo mangler kalk hos disse mennesker-svinder.Både led og muskler bliver igen normale.Trods alle sine gode egenskaber er Alkavital dog ikke i stand til at helbrede f.eks.migræne,men kan dog lette anfaldene.

(fortsættes i næste nr. af V. F.)

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.

Kend det på smagen

Jelstrup Bondeost, Jelstrup Kartofler og Frø
samt andre sunde grønsager
avlet efter de ældste principper
uden brug af nogen form for kunstgødning.
Fortrinsvis salg til private.
Kom, ring eller skriv. - Hurtig ekspedition.

Jens og Kristiane Sivesgård
Jelstrup Skovhus
Løkken
tlf. (08) 99 91 20

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. (Lukket vinter).

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.
Lyngby Helios, Gl. Jernbanevej 7,(bag posthuset) tlf.(02)881088

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