VF

VEGETARISK FORUM



1

71. årgang
april 1977
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 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. Foto: Paul Petersen.
Lis Andersen: ALKAVITAL mineralsalt. 3 - 7
Foredrag og Generalforsamling. 8 - 9
Bjarne Wiehe: Tale ved nytårsfesten. 12 - 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 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 fra 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.

ALKAVITAL

Vi bringer her anden og sidste del af fysioterapeut Lis Andersens artikel om W. Claudi's mineralsalt ALKAVITAL - et fornemt kosttilskud. Første del bragtes i decembernummeret 76.

For folk,der trænger til at slankes,er det en fordel,at Alkavital virker mættende.Drikker man det langsomt og opmærksomt,vil man føle sig mindre sulten,når man har taget blot den almindelige dosis på en strøget teskefuld i et lille glas vand.Bortset fra det kommer maven lettere i orden.Man bliver mere vital og får igen lyst til motion.Altsammen noget som i forbindelse med en fornuftig kostplan vil få en gunstig indvirkning på både livmålet og livslængden.

"Hvor ofte må man tage det?"spørger jeg."2-4 gange daglig efter behov".Det er i virkeligheden sådan,at jo tiere man tager det,des bedre og hurtigere hjælper det,og det er fuldstændig uskadeligt.Man kan tage det livet igennem uden anden "fare"for sit helbred,end at det bliver bedre.

Man begynder med en strøget teskefuld i et glas vand 1 +dgl i den første uge.Næste uge tager man det 2 + dgl.De følgende uger 2 el.3 gange efter behov,og det bliver man ved med,indtil man føler sig rask,hvorpå man kan gå tilbage til 1 el.2 gange dgl.for at bevare det gode resultat.Alkavital indtages bedst lige efter måltidet.

Da der iflg.dansk lov ikke må reklameres for et kosttilskud som Alkavital,er der endnu ikke så mange herhjemme,der kender det.Der findes imidlertid læger,som varmt anbefaler det,og på flere hospitaler er man gået i gang med at bruge det.I Schweitz er Alkavital kendt overalt og bruges i vid udstrækning på kursteder og sanatorier.

"Kan saltet have nogen som helst indflydelse på kræft?"spørger jeg frimodigt.Claudi svarer,at selvfølgelig kan man ikke sige,at det er "midlet,der helbreder kræft".Ikke desto mindre

(forts. side 5)

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

har det i mange tilfælde haft en gunstig indvirkning på lidelsen,og enkelte er blevet fuldstændig helbredt.Deriblandt hans egen mor.Hun var på Finsen blevet opereret-dvs.bare åbnet og lukket-for en uhelbredelig kræftlidelse,og han fik at vide,at hun havde højst en måned igen.Sådan så hun også ud. Hvad gjorde han? "Lukkede butikken"og tog hende med til Gran Canaria,hvor han 3-4 gange daglig gav hende Alkavital.I løbet af forbavsende kort tid var hendes oversyrnede system i balance.I begyndelsen tabte hun sig hver dag,men så begyndte hun at tage på igen.Hun fik kræfter og røde kinder til afløsning af svækkelse og gule kinder.Det er nu 15 år siden,og hun lever i bedste velgående.

"Er der andre lidelser,du specielt kunne tænke dig at nævne som Alkavital har haft gunstig indflydelse på?"spørger jeg. Hvordan er det f.eks.med rodsygdomme? Jeg mener lidelser som iskias og skulder-armsmerter,som skyldes,at en nerve er kommet i klemme.".Claudi forklarer,at også her har patienten de bedste udsigter til at komme sig.Yderligere nævner han,at adskillige tilfælde af bl.a.podagra(urinsyregigt)og psoriasis er blevet påvirket i den rigtige retning.Psoriasis-patienter må dog kun få Alkavital 1-2 gange daglig.Mere kan de ikke tåle,men det er også tilstrækkeligt til at kurere dem.

Endog muskelsvind influeres gunstigt af Alkavital,idet patienter med denne lidelse har en katastrofal mineralmangel. Også nervepatienter vil have gavn af at tage Alkavital.De har jo næsten altid fordøjelsesvanskeligheder og dertil søvnløshed.Saltet hjælper imod begge dele.Men ikke alene derfor skal den nervøse og irritable tage Alkavital.Det er nemlig påvist,at netop nervøsitet og irritabilitet kan have sin årsag i kalkmangel,som masser af nutidsmennesker lider af uden at vide det.I stress-situationer forbruger organismen meget kalk og tager det fra knoglerne,dersom depoterne ikke er fyldt op,hvad de sjældent er.Det medfører også tiltagende smerter og efterhånden alvorlige gigtlidelser især i rygsøjle og hofteled (slidgigt).

(forts. side 6)

Calcium og fosfor i en bestemt blanding modvirker disse sørgelige tilstande,specielt hvis man samtidig sørger for at få tilstrækkeligt med vitamin D (levertran).Calcium og fosfor findes i Alkavital netop i den rette syntese.

Man burde måske samtidig påpege,at tobaksrygning er medvirkende til at give kalkunderskud,foruden at den virker stærkt forværrende på alle slags kredsløbslidelser.

For resten er Alkavital gavnligt både for folk med for lidt og for meget mavesyre.Det virker simpelthen afbalancerende.

At saltet også kan have betydning for bevarelse af sunde tænder fremgår i virkeligheden af en artikel fornylig i Ny Tid og Vi.Mange ved,at caries forværres ved en syreholdig kost med syrlige frugter,sure mælkeprodukter,sukker og slik.Nu påviser artiklens forfatter,Jo Bech-Karlsen,at det i grunden er mineralmangel,der er sygdommens hovedårsag.

Hvad er det da for mineraler,man mangler,når man får caries? Ifølge den virkeligt tandkyndige tandlæge Myhre,som han citerer,er nogle af de vigtigste mangan,kobolt og magnesium. Alle tre findes i Alkavital i den rette syntese,foruden at saltet jo neutraliserer syre.Man skal ikke undre sig,dersom afføringen,når man starter med Alkavital,begynder at lugte ilde-hvis den da ikke har gjort det i forvejen.Det skyldes udrensning af tarmens råddenskab (de sygelige gæringsprocesser) og vil ophøre efter en tids forløb.

Foruden at tage Alkavital er det naturligvis nødvendigt både at spise og leve sundt i al almindelighed.Rigeligt med ugiftige grønsager,fuldlødige proteiner,et let -eller intet- aftensmåltid og tidligt i seng.Og så selvfølgelig motion og en påklædning,der holder huden varm over alt på kroppen. Både røg,kaffe,hvidt sukker,dyrisk fedt og køkkensalt betragtes som alvorlige kredsløbsgifte.

Men hvis man nu lever sundt,skulle det så være nødvendigt med sådanne kosttilskud? I et natursamfund er der naturligvis ikke behov for det.Men ligegyldig hvor sundt vi lever,er vort samfund intet natursamfund.Alle udsættes vi for så mange be-

lastninger,at kosttilskud i form af naturlige vitaminer,mineraler etc.ofte gør underværker.

Talrige er allerede de af mine egne patienter,som har følt sig stimuleret og hjulpet ved at tage Alkavital.Jeg skal blot nævne følgende sygdomme eller gener,der på kort tid har bedret sig.(se også Julia Vøldans bog PLUS MINUS BALANCEN,forl.Ny Tid og Vi,3450 Allerød).Åreknuder,lægkramper,morgenhovedpine, søvnløshed,forstoppelse,sukkersyge og mavekatar.

En dame ringede fornylig fra Bornholm og fortalte glædesstrålende,at hendes epileptiske anfald,som hun gang på gang havde været indlagt for uden resultat,var komplet forsvundet efter brugen ad Alkavital.

Saltet har ikke mindst været en hjælp for de mange ældre og svagelige,som trods al umage har haft uhyre vanskeligt ved at få syre-base-balancen i orden.Ofte fordi de ikke har nogen til at hjælpe sig.Personlig kan jeg berette om en udenlandsrejse, der blev reddet af Alkavital.På et tre ugers ferieophold i Polen,hvor maden er utroligt syredannende,havde jeg nærmest en fornemmelse af,at saltet "frelste mit liv".I alt fald frelste det mig fra kronisk mavepine.

Desværre har jeg i den sidste tid haft talrige opringninger fra folk,der havde fået at vide,at saltet var inddraget,fordi man havde opdaget,at det var "giftigt" eller "skadeligt". Endog en fremtrædende helsekost-forkæmper har skiftet kampområde og har kæmpet bravt for at få folk til at lade være med at købe det.-Hvordan går nu sådan noget til ?
Jo,årsagen er,at det firma som først distribuerede saltet, var så uheldigt at lagre det under dårlige forhold med det resultat,at det blev fugtigt og dermed alt for koncentreret. Samtidig var der fejl ved en blandingsmaskine.Inden den blev rettet,sendte en forbruger,der fik ondt i maven,en prøve af saltet til Steins Laboratorium,der afslørede,at indholdet ikke svarede til deklarationen.Deraf kom al balladen.

Alkavital er nu overdraget til det velrenommerede medicinalfirma F.F.Gønget & co..Det fås bl.a. i helsekostforretninger

Lis Andersen

G E N E R A L F O R S A M L I N G

Torsdag den 28. april kl. 2o,oo

Frederikkevej 22, Hellerup.
I henhold til foreningens love.
DAGSORDEN:

1: Valg af Dirigent.
2: Revideret regnskab fremlægges til godkendelse.
3: Beretning om foreningens virksomhed i 1976-77.
4: Behandling af indkomne forslag. - Bestyrelsen stiller forslag om en forhøjelse af kontingentet.
5: Valg af bestyrelse og supleanter.
6: Valg af revisorer og supleanter.
7: Beretning om "Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond".
8: Eventuelt og fremtidig virksomhed.

Vel mødt.

HUSK: Kun medlemmer der har betalt kontingent for indeværende år og har været medlemmer i mindst 3 måneder er stemmeberettigede ved generalforsamlingen. Benyt venligst de vedlagte girokort.

INTERNATIONAL TELTLEJR
ved
REIT IM WINKL

drj

deutsche reform-jugend e.v.

"Deutsche reform-jugend", der er et ungdomsforbund indenfor den tyske livsreformbevægelse, arrangerer i dagene fra 23. juli til 6. august en stor international teltlejr ved Reit i Winkl i Oberbayern. Lejrpladsen har den smukkest tænkelige beliggenhed ved skov og sø og indkvarteringen foregår i store komfortable hustelte og på lejrpladsen forefindes alle stationære sanitære anlæg.

Skulle vejret således nogle dage arte sig mindre godt er man vel beskyttet i de solide hustelte, men vi håber på at vejret må blive smukt i alle de 14 dage lejren har, for der bydes i den periode på et væld af fornøjelige arrangementer som fuldt ud vil optage deltagerne. Nævnes kan at der bliver opvisninger i folkedans, folklore, musik, sang og om aftenen samles man naturligvis om lejrbålet hvor der ligeledes bliver forskellig underholdning. Der oprettes værksteder hvor man selv kan forsøge sig med fremstilling af forskellige brugsgenstande, medens kendte personligheder indenfor den tyske reformbevægelse vil holde foredrag.

Der bliver arrangeret udflugter til München og andre interessante steder og der afholdes vandreture i bjergene der er tilrettelagt så også ikke trænede bjergvandrere kan deltage

(forts. næste side)

Tale ved nytårsfesten
den 16.januar 1977.

Bjarne Wiehe

Jeg er blevet inviteret til at holde dette års nytårstale, og det gør jeg da med glæde og skal love at holde mig inden for en rimelig kort tid, da der er mange punkter på programmet.

Jeg må sige, at jeg er glad for atter at være i oasen efter nogle års travlhed med mange ting. Ja, jeg kalder foreningen og miljøet, når vi samles, for en oase. Og når vi ser ordet beskrevet i en ordbog som "isoleret, frugtbart ørkenområde", så kan vi godt betragte foreningen udfra en sådan definition. Et sted, hvor man vederkvæger sig - hvor man holder det, der med et sanskritord kaldes PRALAYA = hvilen i balance mellem yden og nyden, eller naturlig afslapning efter veludført gerning.

Her vil jeg godt henlede opmærksomheden på vor store visekunstner Oswald Helmuth, der bl.a. sang den velkendte "Henne om hjørnet - nede i kælderen, der har man sjælefred!" - Nu kan man jo stille spørgsmålet om det at drukne livets modgang og sorger i øller kan kaldes at skaffe sig sjælefred. For mig er sjælefred noget med god samvittighed. Det har man, når man er god ved både andre og sig selv.

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
(09) 21 07 55

RADISON-NORMALKURE
- ET FORBRUGERVENLIGT TILBUD

Takket være 12 års erfaring med lige så mange tusinde patienter er det nu muligt at rationalisere visse Radison-behandlinger, så man kan fremkomme med et særligt forbrugervenligt pristilbud.

Det drejer sig om kure mod

A. Stress og nervøsitet. B. Migræne, migræneagtig hovedpine, samt overfølsomhed (allergi).

Ved nøje analyser af behandlingsresultaterne gennem alle disse år har det vist sig, at netop disse kategorier skiller sig så tydeligt ud, at man her - uden risiko for patienterne - kan rationalisere og anvende standardiserede kure, som har fået betegnelsen Radison-normalkure.

En sådan kur strækker sig over ca. 10 uger og påbegyndes efter en kort, gratis, uforpligtende konsultation. Kuren omfatter

1. 10 Radison-lydbehandlinger med de til kuren specielt sammensatte lydbånd.
2. 3 flasker Flyborg-vand.
3. En konsultation efter den fjerde eller femte lydbehandling.

Prisen for normalkuren er 475 kr., en besparelse på næsten 500 kr. i forhold til en individuel Radison-kur, der løber op på små 1000 kr.
Patienten er uafhængig af faste mødetider og kan nårsomhelst indenfor klinikkens åbningstid indfinde sig til lydbehandling.

Sædvanligvis begynder man med to behandlinger om ugen de første to uger, derefter fortsættes med 3 - 4 behandlinger med en uges mellemrum, og der sluttes med op til 14 dages intervaller.

En fordel ved Radison-behandlingerne er, at de kan tages sideløbende med enhver anden behandling, og der kendes ikke til skadelige bivirkninger.

Derimod foreligger der et stort materiale om de gavnlige virkninger i form af patientbreve. En række af disse breve er samlet i en særlig brochure, som i praksis har vist sig at være nyttig vejledning og introduktion til Radisonbehandlingerne for nye patienter.

---oOo---

NYTÅRSFESTEN-

- er blevet en fast og populær tradition i vor forenings virksomhed og atter i år havde medlemmerne i fuldt mål fulgt opfordringen til at møde fuldtalligt op til festen.

Over 80 deltagere - medlemmer og gæster - samledes søndag d. 16. januar og var lige ved at sprænge rammerne for festen, vegetarrestauranten Det grønne Køkkens hyggelige lokaler, hvor der overalt var smukt pyntet med blomster og levende lys.

Lilli Lolle havde været i travl aktivitet med at trykke sange og underholdt under middagen med oplæsning, medens Bjarne Wiehe holdt en velafrundet nytårstale, som vi bringer andet sted her i bladet.

(forts. side 15)

Foredrag

Vi er nået frem til det sidste af vintersæsonens foredrag og håber at medlemmer og gæster vil møde talstærkt frem og bidrage til en god afslutning på en vellykket foredragsrække.

Da decembernummeret af V.F. gik i trykken havde vi drøftet en foredragsaften, men ikke truffet nogen endelig aftale med Grethe Schmidt, der her i marts er stærkt angageret i kursusvirksomhed. Vi har imidlertid nu fået endelig tilsagn herom og

Torsdag den 31. marts kan vi glæde os til en interessant og fornøjelig aften hvor vi gæstes af Grethe Schmidt der har kaldt sit foredrag "Glad og sund - fysisk og psykisk", og vi ved at Grethe Schmidt altid har noget nyt og godt at fortælle om den rette ernæring og levevis.

BEMÆRK: Dette møde afholdes i Helleruplund Kirkes menighedshus Sehestedsvej 1, det er lige ved hjørnet af Bernstorffsvej og lige ved Kildegårdsvej. Linie 26 og 27 omtrent til døren.

Entre: Kr. 7.-. for medlemmer og kr. 10.-. for gæster der er velkomne. Mødet begynder kl. 20.

Efter mødet vil der blive serveret urtete med hjemmebagt kage eller boller. Prisen for dette traktement er kr. 5.-. Vel mødt til en hyggelig aften.

(forts.)

Deltagere fra Schweiz, Østrig, Sverige og England har allerede i stort tal tilmeldt sig til lejropholdet, hvis formål det er at udbrede kendskaben til reformbevægelsen, men man imødeser gerne deltagere fra mange andre lande både i og udenfor Europa.

Kosten der naturligvis er ren vegetarisk leveres fra et veludstyret lejrkøkken. At der ikke nydes stærke drikke og ikke ryges behøver man vel næppe at tilføje.

Den eneste indvending man måske kan have mod dette fortrinlige arrangement, der koster 150.- DM pr. person, er aldersgrænsen, idet deltagerne skal være fyldt 15 men ikke må være over 25 år.

Opfylder man aldersmæssigt disse betingelser er det nok værd at overveje at lægge ferieturen til Tyskland til sommer.

Interesserede kan indhente yderligere oplysninger og tilmelde sig ved henvendelse til:

Bernward Wagner, Behringstrazze 33,
5300 Bonn - Bad Godesberg, Tyskland.

13 - Som råkoster eller vegetar er man god ved dyr og god ved sig selv, ja, ved hele menneskeracen. Dette sagt uden at vi skal forfalde til at forherlige os selv. Ingen bør spilde energi på at pudse sin glorie. Energien gør bedre gavn i bestræbelsen for at vokse i medfølelse og villighed til at tjene.
Hvis der er noget, der hedder arvesynd (= den kollektive sindsbeskadigelse ved syndefaldet, hvor mennesket misbrugte Guds tillid og stjal ting og sager. Det ikke skulle pille ved - bl.a. højere energiformer, sådan som sataniske kræfter inspirerede mennesker til det -), ja, så er der sandelig også noget der hedder fælles redning.

Netop derfor er bestræbelsen for at praktisere godhed over for alle og enhver af så stor betydning. Fordi det tjener helheden! - Derfor er den vegetariske oase ikke - og skal ikke være - en isoleret plet i den forstand at vegetarmiljøet skal isolere sig. Vi kommer hinanden overordentlig meget ved.

Mennesket er fysisk set enkeltindivider, men på SJÆLENS PLAN er vi sandelig tæt forbundne, men ved at isolere os i det daglige, så svækker vi den højere sjælsforbindelse og vanskeliggør menneskets fælles vandring mod bedre vilkår, menneskets fælles løft fra mørket op i lyset (side16)

RADISON-BEHANDLING

På grund af forskellige lidelser søgte jeg for et par år siden Flyborgs Radisonklinik, Trommesalen 7 i København.

Efter det første besøg, som kostede 100 kr., befandt jeg mig så godt, at jeg var stærkt i tvivl om, hvorvidt jeg behøvede flere behandlinger, men gik alligevel derind med håbet om at få det endnu bedre.
Denne gang måtte jeg imidlertid inden behandlingen påbegyndtes skriftligt binde mig til 10 behandlinger, for hvilke jeg forud måtte betale 600 kr. Det gjorde jeg, idet jeg ingen anelse havde om, at man i stedet for at blive rask kunne risikere at blive alvorligt syg af disse behandlinger. - Denne behandling klaredes af en lægestuderende. Hr. Flyborg selv var ikke til stede.
Virkningen af behandlingen var denne gang helt anderledes: jeg blev meget dårlig tilpas, fik stærke smerter i hovedet og følte mig svag. Jeg var meget blev og så 10 år ældre ud end da jeg kom. Heldigvis var min fa ter med mig, for det havde været umuligt for mig at tage hjem alene.
De følgende dage var slemme. Jeg havde stort besvær med at holde ryggen oprejst, og hvirvlerne var svulmet op og stod ud som pigge. Denne tilstand var længe om at bedres, og jeg turde naturligvis ikke tage flere behandlinger.

Jeg har siden meddelt hr. Flyborg, hvad jeg havde oplevet, og bad ham returnere i hvert fald pengene for de behandlinger, jeg havde betalt for, men ikke fået, men mødte absolut ingen imødekommenhed.

Hvis der rundt om sidder mennesker med de samme kedelige erfaringer, som jeg har, og på denne måde har et udestående hos hr. Flyborg, ville jeg være glad for at høre om det, enten skriftligt eller på tlf. 02-855311 mellem kl. 9 og 10. Så kunne vi måske samlet ordne sagen.

Edith Broby, Ligustervænget 31, 2830 Virum

SUND OG GLAD UGER

på det nyindrettede HELENEKILDE badepension i TISVILDELEJE. Stedet ligger på skrænten, i nærheden af kilden af samme navn, lige ud til Kattegat. Der er fred og ro, ren luft og vand fra en boring i den tilstødende store plantage. Der er rige muligheder for vandringer i en af Danmarks skønneste egne.

Det er lykkedes at leje stedet i efterårs- og forårsmånederne
Der startes i år lørdag den 8. september og sluttes lørdag den 29. oktober
Over halvdelen af værelserne har bad og toilet.

Der vil primært blive gennemført "Sund og glad uger", men der er også planlagt slanke- faste- samt astma- og alergiuger.

Indføring i sund levevis. Foredrag, sang, musik, dans og afspænding.

Køkkenet ledes, som tidligere år, af RIE assisteret af GITTE. - Brødet er hjemmebagt af biologisk dyrket korn. Der vil blive serveret masser af lækre råkostsalater suppleret med spændende varme retter. Urteteer, biologisk dyrkede produkter.
Skriv efter nærmere oplysninger:

GRETHE SCHMIDT, Jægersborg Alle 45, 2920 Charlottenlund.
tlf.: 01-66-OR. 9365 (ti.-fred. 8.30 - 9.30)

HUSK at reservere torsdag den 28. april hvor vi kl. 20 afholder vor ordinære GENERALFORSAMLING. - Opmærksomheden henledes på at foreningens love er trykt i V.F. for april 76 på siderne 17 - 18. - Vi håber at mange medlemmer vil møde op og bidrage med forslag til foreningens fremtidige virksomhed. - Kun medlemmer der har betalt kontingent for indeværende år er stemmeberettigede. Benyt venligst de vedlagte girokort. - Vel mødt til en interessant aften. Mødestedet er denne aften Frederikkevej 22, Hellerup.

(forts. fra side 11)

Efter middagen fortalte Rie Schmidt om sin ferietur til Grønland i sommer og viste en række smukke billeder.

Thrane Hansen var naturligvis den selvskrevne "magister bibendi", der elegant kædede de forskellige indslag sammen.

En aften hvor mange gamle vegetarer mødtes og genopfriskede gamle venskaber medens nye blev knyttet.

En i alle måder vellykket aften, der tjente sine to arrangører Annelise Rubow og Edith Broby og naturligvis også værten og hans personale til megen ære.

PaulP

Nej, mennesker skal aldrig isolere sig. Livet er samarbejde og gensidig støtte samt hensyntagen på alle felter. Og hver eneste tanke og handling virker ind på og tilbage på alt og på os selv.

I vor forenings regi må vi i forståelse af livets egenart og fundering i naturens og de kosmiske love netop kunne udvide os i erkendelse og virke, så vi kan løfte og hjælpe andre - ikke såre og fornærme, sådan som vi har så let ved det - bevidst eller ubevidst.
Her sidder vi nu og hygger os - et af den moderne højkomforttilværelses supernøgleord -, men i erkendelse af at man kan hygge sig på mange måder så lad da vor hygge blive den naturlige, harmoniske vederkvægelse - naturligvis uden tobaksrøg - i vor livsørkens oase, hvor vi samler nye kræfter til nye hjælpebestræbelser for vort medmenneske - til gavn for helheden!

Lad os som vidsynede, næstekærlige væsener med LYSET fra Det Høje strømmende gennem os give og overholde det nytårsløfte at ville vise verden, at sundhedsstræben ikke er noget med snæversyn, isolation og fordømmelse, men tværtom karakteriseres ved udfoldelse af det tjenende sindelag, hvormed vi løfter, trøster og opbygger.(side 18)

Biologisk rug, hvede,
gulerødder,
kål, løg, mv.

Alle forsendelser
over 5o kg.
en gros pris.

VEGETARISK KOLLEKTIV

BioKol

KRAGNÆS
596o Marstal.
Tlf. (o9) 53 18 12.

MØD NATUREN I...

Castus

frugt-

stænger

ABRIKOS · ROSIN · DADEL
SVESKE · FIGEN · KOKOS

frugt-


pålæg

HYBEN · SESAM · NØDDEMIX
FRUGTMIX

frugt-

brød

ÅRET RUNDT
lagerførende
i
SOLTØRRET FRUGT
DADLER
ROSINER FIGENER
ABRIKOSER SVESKER

IMPORT · EKSPORT · ENGROS
FABRIKATION

CASTUS HELSEKOST

INDMELD DIG I "V.O.S."

Vegetarernes Omsorgs-
og Støtteforening
(Vegetarernes
Helse-Forbund)
Ahlmanns Allé 5
29oo Hellerup
Årskontingent kr.1o,-
Giro 3 17 17 o1.

MØD NATUREN I...

Castus

HELSEKOST

18 (forts. fra side 16)

Når vi yder sådan assistance på basis af vor overbevisning om naturkostens betydning i tæt forbindelse med gode, positive og optimistiske tanker, så opnår vi den betydningsfulde tillægsgevinst, der hedder tilvejebringelse af psykisk balance og sjælefred - uden øller og piller.

Og så kan hele tilværelsen forvandles fra gold ørken til frodig oase, hvor ingen bare driver den af, og ingen bare pukler sig i stykker, men hvor alle fungerer i harmoni, fordi der er opnået naturlig balance mellem yden og nyden, mellem hvile og arbejde, mellem underdrivelse og overdrivelse.

GLÆDELIG OG VELSIGNET NYTÅR

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.

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 skönneste 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:
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
Lyngby Helios, Gl. Jernbanevej 7, (bag posthuset)tlf.(02)881088
Helios, Aabenraa 31, 1124 København K. tlf. (01) 127999

vital-kost

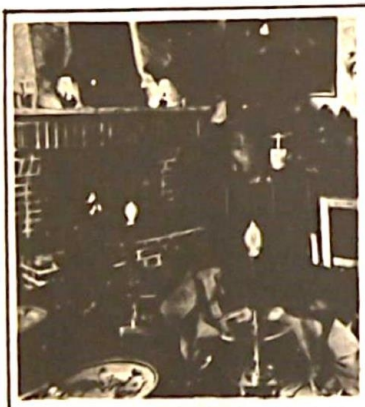
SPECIALBUTIK FOR HELSE-KOST

v/ AXEL E. HANSEN

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

AUTORISERET DEMETER FORHANDLER

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



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.