GRØN-SAGEN

FORUM FOR VEGETARISK INFORMATION



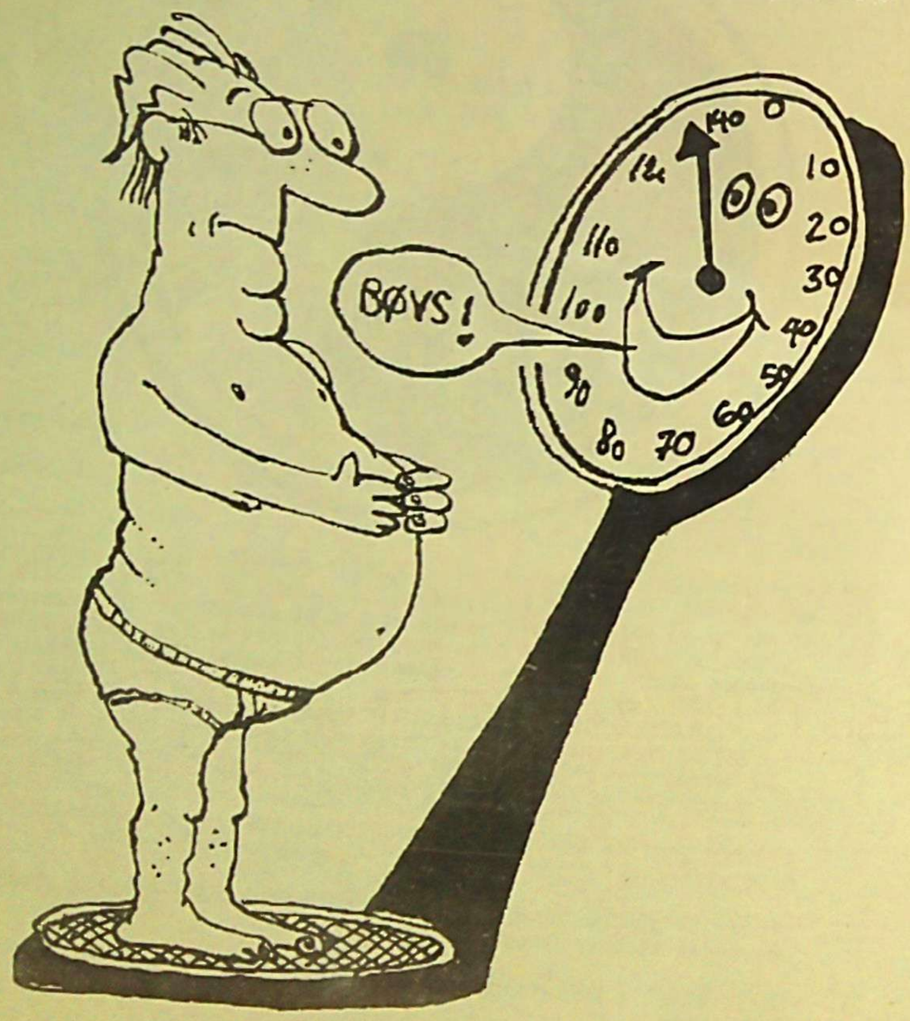
9. ÅRGANG * NR. 1 * 1992

og tre årsagsgrupper til kroniske sygdomme og InfekHnnc^ ... J6 HghpHor- :

1. utilstrækkelig tilførsel el ler relativ mangel på enkelt-* i • sundhedsnødvendige virkestoffer (d.v.s. fejlernæring) ... 1lvs~ og

2. indvirkning af homotoxiner. Disse kan nå ind i nman,-.. miljøgifte, rusgifte, syntetiske mediciner af al le s-aoT Udefra ; overskud af nogle næringsstoffer (og som føl qe heraf. 1' er sidl 9t andre). Andre homotoxiner kan b1ive produceret sel vsV.nW^1 på nismen, når f.eks. stofskiftet gennem fetlerrwrfnn »1 ti 194 1 op-sporet" (civi 1isationskost), eller nir cVl Wr,?i?f b evet "fejl-en - gennem biologisk undertrykkelse af betandel ses'Ti?9 f"nl<tl,on - processer - er blevet beskadiget. Den sil pH« ,,hi„ »e11er feber" forkerte i stedet for rigtiqe substans f udl øste produktion af celler kan til slut endog fbranledloelt ,f9 *nør, kirtler °g ter dannelse af af„r,pStoffer mod sidanne £a?Tn™S emet 1værk sæt-v*v (autoaggressionssygdomme). Sk Produ«rede egne

3. utilstrakkelig aktivitet for legemet el ler for de indelige funktfo-ner.



Af de elementer, der harer ti i k,..- • . , først ernæringen, og det er her vYVi S i for blive sunde, nævnede jeg alt nødvendigt, efterså vil bestiV'? TOSt" J«. 'vi kan gVre9 hvad er så rigtig kost virkpiin1 J 1 er, hvad V1 spise. - Men de mange "moderne" sygdomme og lideUpr°Sh d0* kan forh1n dre, at vi får invalide eller på an^en Mde Vtter os^aT^ifferT?9" °$ tidligt-

Vi ka sige os ... u e n s

Uforfalsket. Al /// VødlmiVler™de'/^r d" r<9tl9 kost må være dette er jo al lerede kompliceret for da inLSri l!9® ®lementer *en indtog, skete der noget for vor «rn£rina 2 S!ringeri holdt sit man at fabriksbehandle vore fødemidler « Karn^J^V da be^nd te ringe grad havde været manipuleret - blev nuTint0% * - 1TC9et således at de ydre dele* skaldele no kim ki0 S19*et efter formalingen, heraf blev givet til dyrene) Man v/t /*A et /a. <det ^ste dele. da man hurtigt opdagede, at hvis alle9dplp f 'kV06™8 de omta te melet ikke holde sig i lang tid, og dette var jo absolut nødvendigt, da folk i de store byer ikke kunne tage sig af daglig eller i hvert fald ugentlig omhu for brødkornet. At man fjernede de vitale dele, netop de dele, der skal være til stede ved organismens bearbeidelse tning af føden,

S tilstrækkeligt, J S , ^ var æggehvide og fedt. Men da wn fandt u d a f v U^J 1gt af ku1 hydrater, betydning, blev der givet er bestp™ 1 c o ? nernes og mineralernes fine Snatur?i'ge%Vere'nt^r fra kornet og ^ j1? f først aT fjernV ?e mere eller mindre tilfældigt sk.ffede'.yntStlUi wtMlSr^JSwfer.

→

Er du

ENSOM OG UDE AF ARBEJDSMARKEDET

eller

ÆGTEPAR MED DEN ENES HANDICAP ?

PRØV VORT VEGETARISKE BOFÆLLESSKAB 14 DAGE, 1 MÅNED ELLER RESTEN AF LIVET, OG HENT KRAFT OG INSPIRATION I HVERDAGEN !

JYLLAND SYD - TLF. 75 38 22 68 - KUN MELLEM 19 - 21

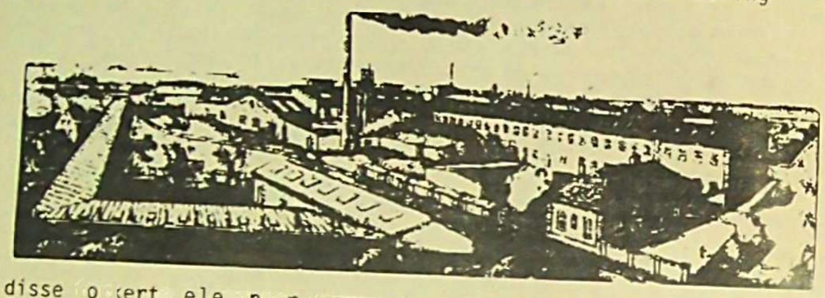
VEGETARISK INFORMATION MANGLER STADIG

kontaktpersoner manqe steder i hnWnt c i even buHi^V6 vegetariske aktiviteter (fekT ffl tperson holder du 0J e med viV/kT' 09 med<ieler disse til Vegetarisk tnfn™ »<9^ °9 "^skabelser (f.eks. vis (bl.a. i dette blad) viderefo™?HIlr 41on* som si pi forskellige kan du ogsi "risikere" at bl ive k^itaktet 10nerne" Som kontaktperson noget om vegetarisme. Har du tid oo l«t L l n leSSerede, der v11 vl,de udadvendte aktiviteter (læserbreve, uddeling af materiale m.v.). Arbejdet er nemt at overkomme, og har du lyst, så rekvirer nærmere oplysninger.

6 Med industrialderen blev også al le sukkertyperne almindelig brunt sukker o.s.v. er døde produkter, hvorfra alt værdifuld/ n K9t; °2 de[!or er ?ukker uhyre skadeligt for organismen. Denne bru-ge værktøj til *den* rette omsætning, fremfor alt vitaminpr fra o komplekset. Når disse mangler, udfører organerne ikke merp rw ubesværet, el ler der kan opstå funktionsfejl. F?ek kan lpvørf mangel pS vitale stoffer producere en forkert sa^ensatqa lde h der kan opstå stendannelser i galdeblære og andre steder

Foruden det døde hvide mel og sukkeret bruaPQ nncS endog meget skadelige produkter i vore husholdninger lnA*?. ? mad tegner sig for store dele af madDrodukfinnon Industriel færdig- disse fødemidler er ti 1 sat mange forskel varerne ikke ville kunne h l(Z W S kemikalier, uden hvilke indbydende ud etc.

De mange kogte g s eg e kød et r r også ska lige som menneskets,°der'er'skabt[1]"fo^e^madprogram bestå ^ or9ani^e frugter, grønsager, blade, rødder, nødder og korn. Mennesket er jo det eneste dyr, der ødelægger sin føde før det spiser den (metoderne - mange: kogning, stegning. „Hllninj. o.s.v.).



Til disse o ert ele n r r s[10" \ ™n9e tobaks- nydelse og'af!koholnydeTse^Sl^lTvi^k"10" \ ™n9e bevares, selv omdet i ™Ve tTl Jlwl l"""6/0rstS- at s^dhed ikke kan nemlig s3dan, at mange af™de er^rfnathPM 9 9odt 1 nogle 3r- Det er har en lang latenstid, ***20-25 ir*** og mere sationssygdomme

Mange vil nok spørge: Jamen, hvis vi er på forkert vej (og det kan folk godt se, da så mange ikke er egentlig raske), hvorfor ændrer da staten ikke på dette ?! - Det må man ikke forlange af staten, for den skal jo tjene alle interesser. Ved nærmere eftertanke kommer man sikkert til den konklusion, at der kun er én selv til at tage vare på sundheden.

Så .

Vl1 V1 56 P3, hvad en id^l kostplan bestir af •.

r v i : r 4 *ate9orier a fødemidler,f som vi skal undgå HVER DAG

d t af, vi k l :

kornprPoXter[8],rder iVk^har a7l^k^ udtræk$mel- a7ts3 mel og produk e[1] or ts ele og kaoer'"^ V*re b1andl'"9sbrød fra^skbrød T V f ^ Sédanne 9 ka9er. y K0, rr*nskbrød, dejvarer, buddinger

2. alle sukkerarter, der er fremstillet på fabrik, d.v.s. alt sædvanligt hvidt eller brunt husholdningssukker, industrielt fremstillet rent druesukker og frugtsukker, overhovedet alle 1 ses" °9« - ringsmidler, der marmelader rnnv T*0"« medsldant f.ekT. : ' chol<0,^e, bolsjer, spiseis o?s.v ba9værk, kager,

3. alle raffin rte (det li e r r n er og sædvanlige er e11er°Vnde't^P^^^1"®'behandl et^pV en^elTe? an! nden måde - kemisk



4- alle safter af frugt og oemvse. liaeavldiat nmw« ør frrrn-til lrt sl ler ude. Alle ave-, 0 levør- galdeømfindtlige bør }!?

l i Æ t e r

Hvad v1 bør indtage dagligt er :

1. fuldkornsbrød, muligst af alle sorter. Brød kan udelades, men vi har5° vænnet os til dette gennem århundreder Tflen punkt 2 kan aldrig udelades :

2. friskkornsmysli Det er en slags rayrwu, cri mus af friskmalet korn l*7 udETOt i vand i fra 1/2 time til ikke over 10 timer. Vandet hældei l(Ikke fra, men spises med. Nydes med friske frugter og nødder. Kan også spises sammen med forskellige grønsager m.v.

3. råkostanretning bestående af frugt og/eller salater af rå friske grønsager. Husk at få noget fra både over og under jorden hver dag

4. natur ige fedtstoffer, s * smør eller førstepres af uraffinered« oliер, altså jomfruolie. Det kan være tidsel (meqet fint hvisrfpr er tale vla Hønn?^ diabetikere til hel eller delvis helbredelse vla denne kostplan), majs, solsikke etc. he.oreaelse

INTET ANDET END DET NÆVNTE BEHØVES, SA ENKELT ER DET I PRINCIPPET.

Der henvisis til Schnitzersystemet og til dr. med. M. O. Brukers system Der er ingen uoverensstemmelser mellem disse to ernæringseksperters synspunkter. - (se bogliste senere)

Når mennesket ikke føler sig godt tilpas, eller bliver sygt, så tænker det ikke først: er der noget galt med min ernæring. Nej, nutidsmenneske - generelt set - sl nd s . hjælpe Der aives d/pn li i til lægen- der så forventes straks at kunn forventer sÅ1 kurprfw anden medicln. som i hvert fald lægen gi ves et medfkampnt øt- 'J1 s^ge* T en det forventes simpelthen, at der skal cLlnT« er andet U e t i s k fremstil let præparat, der ikke foregåqadS""fnr?/l+er« J 8V8 ! tue Smerte 09 andet ubeha9- - Hvis de den er manael i r f p i h y . er o n w n e n " selvfølgelig. I virkellghe m^nnoicw del ser slet ikke sygdomme, det er symptomer, som oftest NATURLI^ FmFMim F p M 9 e mt forlanger at fi a11e de rigtige fødeemner, de foranriHnn S det tænker TOn kun sjaldent på, skønt en fortsættere af m»ri- S'P ne" i Vl1 le helbrede Patienten. Hvorimod en Hannl 1 i medicinering let kan fremkalde alvorligere tilstande. (istroaenese oirfhJi?? t6!? fremka dt af mediciner og anden behandling medicin "ænoere kan hnfL [s skrevet sn"evis af bøger). Når lngen tfon el lir fnl« k <1 , symptomerne nede, skrider man miske til operj ti on el ler anden hospitalsbehandling. Imidlertid er jo f.eks en fiernelse af galdeblæren eller et stykke af tyktarmen ingen helbredelse: fS?

£V^elf"erede Sig slet fkke ^or årsagen !!!(Ogher har vi kardinal fejlen: man giver symptombehandl lngrTOe^rsagsbehandl ing. kardlnal'-

Heldigvis ser det ud til, at der er tanker fremme om, at vi skal ændre vor kost tilbage til det mere naturlige, og dette sammen med evt. biomedicinsk behandling til de mennesker, der er alvorligt syge, vil kunne ændre billedet og føre til, at der igen kan blive plads på vore sygehuse til de mange mennesker, hvis lidelser skyldes andre årsager end de nævnte.

Litteratur :

'rof\?Tuit,nder,^'.ath'1980. D,e ord"U^ U « r Nahrung, Verlag Kar,

D ont. W o Pri rro PoMei^rnEd1"t1on. Ce* NUtn,t,ron 3nd Ph*s1cal "^generation, Price-

Dr Bruke Schi ksal us der ü e n T Verla9" Drjil^'M^*o? Bruker,r,<rankCdurchaZucker "e^m lfv'T Lahnstein. *uc*er, t. M. U. Verlag, D-5420

Dr.odont. J. G. Schnitzer / MechthilHo Cr-h«-,-* » Normalkost, Schnitzer verlag (med Udan^T* lnt*nsivkost - farvebilleder m.m.) 14-dages menuplan og 100

sarrme, Backen mit Vollkorn Srhni*,^.. w

Dr.odont. J. G. Schnitzer, Biologische Heilbehandlheit und ihrer Spätfolgen, Schnitzer Verlag.

Dr.phil. Henning Karström Rätt Kost Sk un9 der Zuckerkrank-

Grethe Schmidt, Hvorfor *s'yg* - hvorda^ ra fe n H ^ n g B ™ ^ ^ 8 2 & App

. . . . . .

Solvei W er står l spid en for dyreforsøg3"9 * tørøre ^pl^ninger*hercm f/'"V'811 * 111 afskaffelse af 9330 Dronninglund, *tlf. 98 84 23 69.* adressen Bøgevangen 13,

ALTERNATIV KONTAKT

'^'n^D5'l?.rJ£0atalcl melle ra mennesker som har r^Tnih f lcresser - holdninger, baggrund •DuVÂbe^"omf^adc Ar rk Æ ' •?? P^er, en ven eller en bofæUe.

Landsdæidcende forening siden 1989.

Js n ca bsforCD1l]§e,1 AG APE • Hovedgaden 41 8860 Uls^P • Telefon 86 46 47 05 g ,

HELSEOPHOLD

med

^getarisk mad, zoneterani a rings råd 91 Vnin9 o9 massage

"os examineret^homeopat

Jytte & Jørgen

T,f86 98 24 4? (bedst kl. 8-io,

Sports Mysli
Mysli Guf
California Gold
Kræs
Mysli
Jaws
Morgenkorn

Nutana

Ikke tilsat sukker

Nutana Mysli.
En dejlig oplevelse
at stå op til.

Nutana's dejlige, sprøde myslier sætter dig i godt humør lige fra morgenstunden. De er sunde og velsmagende. Sammensat af nærende og nænsomt behandlede råvarer med et naturligt, højt indhold af proteiner, fibre, vitaminer og mineraler. Der er syv forskellige Nutana Morgenmadsprodukter. Prøv dem alle. Det er en ny oplevelse hver gang.

Nutana

Det grønne brandstofkorn.

Coming 2 Marketing, Næstved, 3792

GRØNTSAGER MOD KRÆFT

Forskere er nu ved at finde ud af, hvorfor visse grøntsager tilsvnpla dende kan nedsætte risikoen for kræft. Mekanismen er muligvis Dåvirkninn af enzymer. ^ dann8S færn? aktl,ve» kr«tfremkaldende stoffer i 9 organismen*

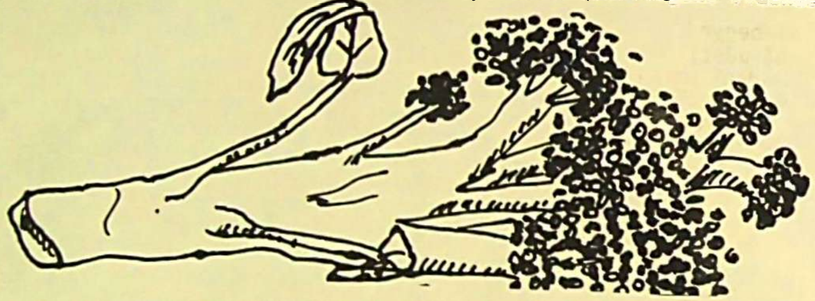
På Fibiger Instituttet under Kræftens Bekæmpelse arbpiripr rann ,. Ole Vang blandt andet med grøntsager og kræft. Man leder efter Hp nismer- der måske gør, at grøntsager kan forebygge i isse forcer for meka- kræft. Herved vil man måske engang kunne bidraae til pn fnrm #• r byggel se, siger Kræftens Bekæmpelse Dldrage ' en form for fore- Man har især haft kig på stoffer som flaunnor nn indo des i kål som broccoli, rosenkål oq blomkål NArHorl som Især fin- organismen - tobakstjære, 1 uftforurening mv* nr« ko„vner miljøgifte i at fjerne dem. urtrorurenmg m.v. - prøver bestemte enzymer

M de o så er, r (v^soLe.r0e9rfor dl e S r 'V t X h o 1 dit" £ l l £ kræf. tfre mk^ "ende stoffer enzymer, der bestemmer twngden af aktive kraftfremV/lrf" °h d® "ne9atl,v e" organismen. <*Rtive, Kræftfremkaldende stoffer i

I laboratoriet r man s , at st rr b lerer dannelsen^f pwuVve*enzymer0 og6 m^iJ-TerT^Y 1 k oSten Stimu~ enzymer, således at der samlet dannes mindre mængder aktive, kræftfrem- kaldende stoffer.

Endnu kan der dog ikke d ges prakt e konse v undersøgel ser. nu undersøge'^m økolo*'^^ I f de foreløbl ge st rre indh.1d af de ønske<ie stoffer end almindel int" rf^i 9 røntsager har "Mf Men nu er det jo ikke meninoen at v„il ka engt dyrkede. tige i broccoli", siger Ole Vana "nPt hi.t T are !^d 09 købe si 9 at- grønt, groft, magert og varieret." kostråd er stadig at spise

Kilde: KGT-nyt 10/91 (Berlingske Tidende)



VEGETARISK KOST EOR ÆLDRE

I juli/au ust nu ret f ege vegetarer9bør væ TM e opra?ksJX pa: tarlan no9le omr3der- som «'dre

- spis ikke for mange andre næringsstoffer f0deVar6r med høJt ka1ori eindhold og lavt indhold af
- evnen til at pt ge B-1 vitamin ser ud l a ft a9S med alder en
- af hensyn ti 7 ° k a f k - s t o f l k i f 1 før^ 1 *1 n a tet er ti vil det være tilstrækkeliqt at v»rp h 5 af D-vitamin vigtig. Normalt minutter hver dag, men hii, ikke u?endørs (i solen) i mindst 20 er ængere p e r i d m e d ^ w r X S e l an / o r l ? d e sit hjem t u l l hvis der
- risikoen for knogleskørhed stiger med alderen, så fødemidler med højt indhold af kalk (men ikke for meget protein og salt) anb ales (g nn bladgrønsager, mælk, tørret frugt, mandler, hasselnødder^sesamfr^og8 soja er gode kilder)



VIDENSKABSMÆND ANBEFALER VEGETARISK ERNÆRING

Det u n a r l en d o9 e^-"9sfor- skere'Vs^ig^e^raJ Z l t f l)" veXaVi^ert^^", er rapport "Føde, ernæring og kroniske sygdomme" anbefal.. W ige gelse af frugter og grønsager som h elp til a ur indta- redes dræbere: hjertesygdomme og kiift RaDDo^on 9 V I S tyvende 4rh"n<i 70 % af vores føde stammer fra kiilhuw^+f anbefaler, at op til og korn), 10 - 15 % fra protein (som ?kU hPh«™9* °! 9rønsager. bønner 30 X fra fedtstoffer (men høist ? l+L b f hø/er aJ v?re k*d) og 15 - helst ikke noget tilsat sukker. ^ttede (animalsk) fedtstoffer); o

Kilde: Vegetarian, maj/juni 91

KORT OM VEGETARISK INFORMATION

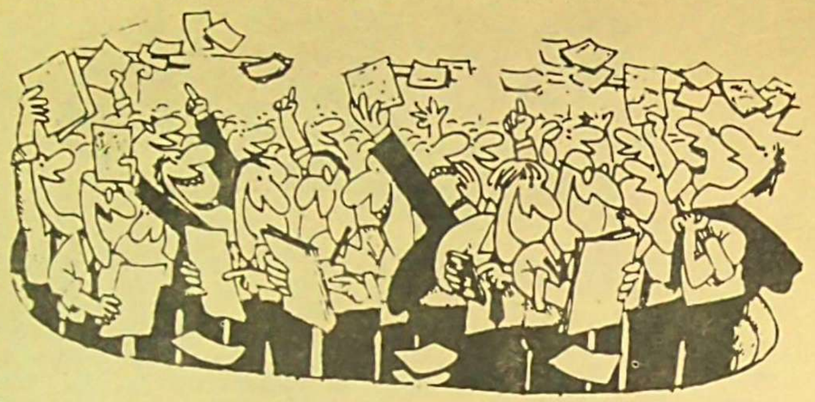
I begyndelsen af oktober deltog V e r Ud s l ingen "Sundhed i^O'erne" - ^qVel S* Info nT,ation ^d en stanc maden (smagsprøver fra hl selv om vi ser bort fra "Inr^c for at få oplysninger om vege g TM - « - - " " " • » interesse På udstillingen fik vi bl.a ntakt med flere mennesker, som bl.a. fremstilling og layout af vore for- læser har sikkert allerede opdaget at te nummer af GRØN-SAGEN har fået en ansigtsløftning - og da vi i nærmeste fremtid får adgang til en laser-printer, vil alle fremtidige publikationer fremstå i stærk forbedret kvalitet.

£nslisæshs

I vort lokale i Valby er en meda ider i g 9 med sorte nng og opsæt- ning af de mange opskrifter vi i^fdprK l k*! nng og opsæt- du mangler ideer la har fået foræret, så hvis Vor elektroniske s i l z v "tR £ " l så kig blot forbi. gerne henvisninger om de emner, du er interesseret i. Til gengæld har det ligget lid+ tungere at arr 3ngere foredrac - og vi vil meget gerne i kontakt med en eller flere personer, som kunne tænke sig at tage sig af dette område. Ligeledes hører vi gerne fra personer, som på forskellig vis kunne sig i arbejdet. En af vore har bl.a. Det gør vi s ; : ; ?is, a Tlerede ' 5 ? " ,, at vi* kriver i dagspresser men skulle d o " " « ' " s y ; ' , # , dig.

I skri de stund de e dn ar om v ort regnskab kon^r •*« ' dette nTaf bladet1;"men'vi"vi" dfVkke^ dl H er behov for økonimisk hjælp. undlade at nævne, at der sUdig til slut l vi s m s anlig g e Økonomisk Var støt°tet l/^getaH sk Tnfo ?11 *' der praktisk e' ler tid, hjertelig tak. Informations arbejde i den forlene Og husk: hvis stø r å ve et riske ir at interessere^ndre^så P send9 os a demrs^sT"41 *0ner, so„ kunr>e ^"es

Align video dlsploy edge here.



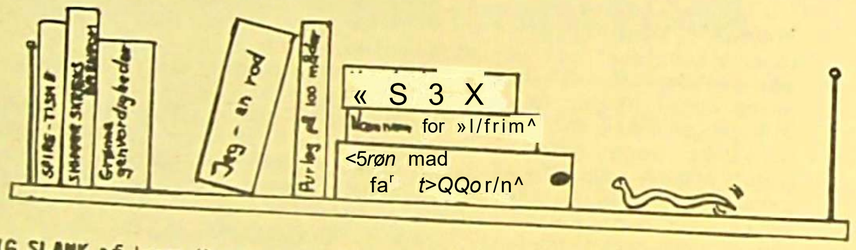
14.-17. maj St. Bededags-Mazdaznan weekend på Kulleruphøjskolen, Kullerup Byvej 2 A, 5000 Nyborg, tlf. 65 31 [illegible]. Rekvirer A U ' I W .

OH, VANDRINGSMAND !

Næste års i e at na eurc i , vandl g
92) v l M g e ^ f ^ d e ^ t e J V V o g e ^ r ^ i ' A U I c ^ o l ' ^ ^ A (25/7"92 " !/8"
overnatningsfaciliteter (max. 26 personer), så hurtig tilmelding anbefales. Nærmere op[illegible] r er a[illegible]erede reserveret
Hetzeral, France. bertrud Krijger, Brandmattweg 22, F-68380 -

M Jørn NET

ø



NATURLIG SLANK af Lene Hansso o John B F anderledes slankebog - et ko St" o9 'lvss tflsprogram" båseret a^1'' f" drikk drikkevarer - 0g pj sunde l e v « , « , L P, n 9 t f g kombination af mad- oa bogen fastekur.renselsMkur kaSfn , "" diverse r3d Indeholder kombinationskort, v^at- nn min, f 1 , ^ lækre opskrifter, lcnst S'der. 98 kr., Borg^s Fo^lat [illegible] er1n 9 » k « « r samt -dagbog.: 120

KRÆFT - en bo m a rnati [illegible] r en lang njkkeVnnerlp^øvede Våd ^ fulV T i i " LIS Anderse n- Indeholder »lder, 188 kr, Borgens Forlag " fuld af 1^sbekneftende optimisme. 34 8

AMqn video display edq e here.

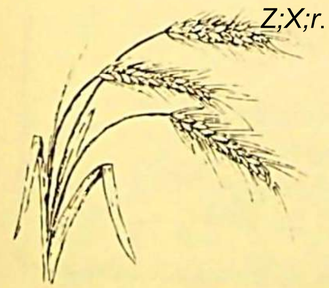
NATURLIG MAD

af

Lisbeth Tordendalil

' • k , , i l n
7,"" "/", V'"1'1"* "" I™kll»k guhle lit licit ,1,, „ . Ur
i . . . . . iin.,1 i l , r l , v r U . skaber
gler eller flod. ce og giver
lull fuiMliuiM ,,! for«-! «« M » liiadi | I V
H ' W n i t iix^UIhmhI.' «» uirmlinWI« «i„,|,.|lo|,|,.r
- *NI * .|Mil«",.,,,!,.„-ng Fv 1 1 . | , h l f j ((riT
'! Of. ,,| „ W r U iiririlaiiu.il „
«I*>MTI«T
- forslag til hurtige måltider, der samtidig er ernæringsrigtige
- I I mnlllPkMMIlJIIIT
- iMi|iirnvni|f (lune fnnrfoioi
- i misLWlifiP .ilhcmliilMp,- ,lf, iiihkii-rin^iHiniU, ,
'" | " " " 1 „„„ | „ „ p n _____ -
K 1 . ! " " 1 " ger på h ' . - " r i . - — , slog u
- grundige forklaringer på hvad mange af de nye slags naturlige
Mi,Hi v, „ r. *1111 1 i _____ lukke ____ elsekostbuti
tV IIK- UI. liriliMS III oy | | x i i l | , | , S M - nl
- "f- 1 ' ' — ... ivordan koster elges. sætt til-
miT I "* ilfred i „ ! , , , . . m
og krop som sjæl . . . „ ! , , , . .
" ; " " ; k - l Hp- . . . . . påvirker lwttvr
i n "im l l i v " r ; i " . Ii'lliril mi ,_...
| , | . . » I I „ | _____ dende-s ttrække le- V re-
" " " " H i l l . - Mini,I'M.I.-I,..

Kwiix: ;' •'''''' . . . . . friske grøntsager. k «
„K „ | M r ? , r " * . U " Ufi "P"™1'™1« ' " grp. | , , , „ 1 „
• r i It. r U , | , . nero= giver M » n » | f (irer , ,
CZTa" _____ n^ . . . . , i i g i , „ i , . r , i
» " ' P " I T . u „ .. l . r u , , . , l l f U I , e .
" . " " i« i l l u m e . | D i n i r n i Mor l i j u - l p i , | 4 | r r i l (| v s (
. l l " r V l ' r n , l , " ^ T " "lomUki- cller aniirp arv. ^ r l „ I ,
Z;X;r. ___
J , w > i , I n - »>« ill.iMriTiM . f«n-rr - kr 298.00





TIDERiNiF SR'IPTTK

Align video display edge here.

5 dages afbalancering
af krop - sind - ånd

Finder du dig i at være i ubalance (syg)?
Har du problemer med allergi, eksem el. psoriasis?
Lider du af svampeinfektion, depression el. astma?
Måske er det fordøjelsesbesvær, træthed el. migræne?
Kom og lær hvordan DU kan hjælpe dig selv gennem
Kinesiologien.

Anne Straarup
Birthe Straarup - Steen Krarup
og mange andre
tager hånd om dig,
uanset hvilken ubalance du måtte have.



ANNE STRAARUP CENTRET
•NØRAGER« - 4291 RUDS VEDBY - TLF. 53 55 03 38

Mål:
Frihed til selvudvikling - menneskeværd - sundhedsfremme.

Uddannelse:
Teori og prakrik.
Personlig udvikling - stressfrigørelse - massage - kinesiologi - kosmologi, den nye livsvidenskab - anatomi - fysiologi - Tai-Chi - kropsvedligeholdelse - kost - ernæring - veg. madlavning - miljøbevidsthed - natur - urter - faste - logisk tænkning - skiferie.

Tid:
3/1 - 28/5 1992 eller 27/7 - 18/12 1992.

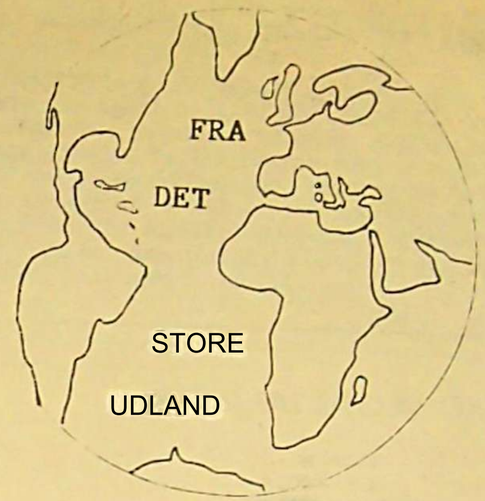
Pris:
4.500,- pr. md. ind. ophold, varighed 5 mdr.
Bog-udgift ca. 1.200 kr. ialt

f Forebyggende) \ sundheds- 1 grunduddannelse

5-mdr.s uddannelse

Anne Straarup Centret
Nøragervej 23
4291 Ruds Vedby
***tlf.** S3 SS 03 38*

Align video display edge here.

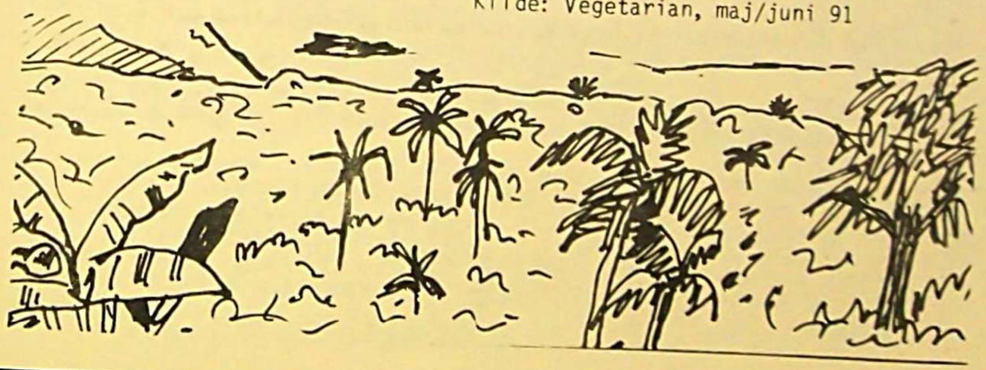


BOGHL/EDE OG DIABETES

I Korea har en videnskabsmand fra University of Oklahoma lavet forsøg, som viser, at boghvede fordøjes langsommere end andre kulhydrater. Et måltid, hvori boghvede indgår, giver derfor en længere mæthedsfornemmelse og mindsker trangen til snacks. Den langsomme kulhydratoptagelse vil muligvis kunne forhindre begyndende diabetes hos voksne og forbedre glykosetolerancen hos de, som allerede har diabetes.
Undersøgelsen omfattede ni ikke-sukkersyge personer, hvis væsentligste kulhydratkilde var boghvede, ris eller kartofler, og ni diabetikere (hvoraf tre dagligt brugte insulin), som spiste boghvede, brune ris eller en blanding af soyabønner og hvide ris. Det viste sig. at boghvedemåltiderne gav den mindste forøgelse af blodsukker og insulin.
Kilde: Nyt Aspekt 3/91 (East West)

NUTIDENS UNGDOM

Ifølge en undersøgelse foretaget af Barclays bank ligger vegetarmad på førstepladsen når det gælder unge menneskers favoritmåltider. 14 % af de adspurgte i aldersklassen 11-15 angav en vegetarisk ret, 13 % stemte på pizza og 12 % valgte burger og chips. Undersøgelsen bygger på svar fra 329.000 af bankens 11-19-årige kunder, som iøvrigt også er bekymrede over drivhus-effekten og ødelæggelsen af regnskovene.
Kilde: Vegetarian, maj/juni 91



NY ENGELSK KAMPAGNE

Den engelske vegetariske forenings skol e-kampagne "SCREAM" (School r«m paign for REaction Against Heat), som iøvrigt lange har været en tnrn 7 ØJ-.på kødindustrien, følges nu op af en større landsdækkende kalnlnnl "Feeding rou the Facts", hvor den voksne del af b e f o l k n i S er m s T^n pen Kampagnen afdækker på en lang række områdeivlworfor veaetari sme er b n l X ' fødevaresituationen i den 3. verden, over mil i « t mi landbrugsmetoder og sundhed, kampagnen ledsages af annoncer i Han™ sen og kulminerede på den nationale vegetar-dag, d 25 oktober 9 R $"

Kilde: Vegetarian, juli/august 91

NYESTE ENGELSKE VEGE-STATISTIK



Ifølge kinesisk astrologi er fårets år (15.feb.1991-3.feb.1992) et godt år at blive vegetar il

Resul te af d eng ke v getar ske foreni gs 199, Food Survey", foretaget 'af ra^ford^Vlversl tetet' forel igger"nu Z

* I løbet af sidste må ede n end 0 v (t en læ dere
  året .bl evet^^Setarer^VERHuGE'i ^ e T Tvårer ? i ^ ° j .slUrfl*? ion'om""
* I 1991 var der i Storbrittanien 3,1 million (7 %) vege tarer, Sammenlignet med 1990 er der mæsten sket en fordobli 9-
  Der er således ialt 3 fi m i m *n 9 e hævder at være vegetarer
  ioner englænd
  de ne t ngå

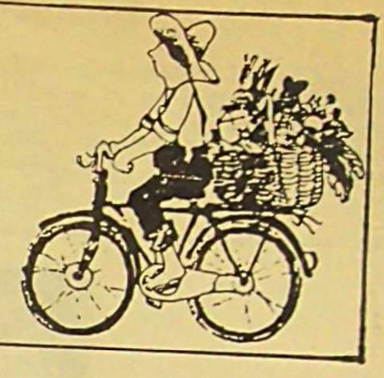
mrmmmismk

Kilde: Vegetarian, juli/august 91

D E T

GRØNNE

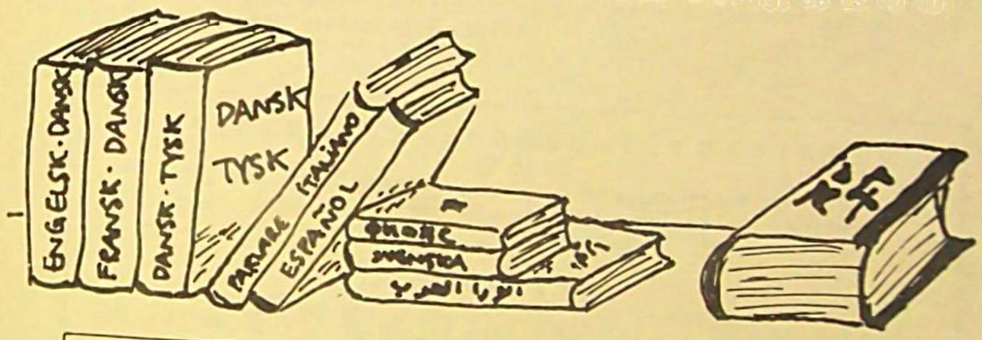
MARKED



Hvad ar Es ranto med "GRØN-SAGEN" at blindefse. O pe ske læge L. Zamenhof / J Jo der - "»9en forranto, var vegetar. Han stiftede al 1eVede* i ^908 ^rdenss P r o 9 e t Espeske digter Leo Tolstoj, veaetarforpninnfn rnL 4 sammen med den russi- .!dn w rana Asoci o (Verdens Esperantist-Veqetar Fn utmo nda Es eran tista udbrede vegetarisme i verden ved hjæln afFc^ Fo™ \ n 9)> formålet er at jpræsentanter i 41 lande inrl r&nJL i, r Foreningen har i KAJ LASU VIVI (LEV OG LAD LEVE). * Foreningens motto er: VIVU

er der blandt De Grønne en debat om, at gøre Esperanto fæl- S -sprog. Så behøver alle kun a sprog, at kun e tale ammen. Og m r fr ser. der nu"præger Internationalefko^iqres' * ^ 7 ^ ^ ^ ' - ' " 9 ^ Grønne H r al lerede v e d t at bruge Esperanto. Flere ventes snart at

« d« med til det grønne - og fremtiden - at lære sig Esperanto - (i n sendt af E. Hjort fra Nordjy„ands Esperanto Forening. 98 13 40 40)



ESPERANTO-KURSUS i Aalborg

Lær det int nation e sprog Esperanto.

Grat is kursusfor hp!. a^rf

hver mandag kl. 19 oO^Chri h^ v 1de rekomn e, Norriit/iir 7 r- 1 > u - chns 11ansgade 38.1 d n ds Esperanto Forening 98 13 40 40

Align video display edge here.

edge here.

M A T E R I A L E O V E R S I G T / B E S r i L L I N G S L I S T E

Nedenstående materiale m.v. kan rekvireres hos Veqetarisk Infnrm**,-
*este er gratis, men visse stirre ting koster lidt! Da^Vegetar^ Inf"; °et
tion kun har få faste indtægter, og da trykninq. kuverter nnrtn 0rn,a-
udgør en ikke ringe del af vore udgifter, vil vi qerne oa d/f f ^ ^ V \
°pf r dre , at der ved b «t1l Mng vedlægges 1 idt fnrarkereller
°»H°K. at man
ved betaling af "varerne" runder generøst op. Nå, men til sagen:

OVERSIGTER :

Litteratur
Vegetariske spisesteder
Feriesteder
Kursteder
Foredragsholdere
Kursusledere
Madlavnings lærere
Kontaktpersoner

Butikker med rimeligt udvalg af vegetariske produkter og færdigretter
Dansk/engelsk/tysk/fransk "ordbog" til over

" " T " « sP"»iM.r «d ,e„t,rfSie r«5P!R»yImt t

FOLDERE :

Ve e ar sme
K0?t oo 1 nnHf'rt!l V S rf0r? hvordan? (Introduktionsfolder)
9 g m Vegetarisk Information (præsentationssider)

SKRIVELSER :

Vegetarisk Informations vedtægter
om Vegetarisk Informations Støttekreds
om Vegetarisk Informations kontaktpersoners arbejde

HÆFTER / BØGER :

Den Vegetariske Vejviser, 25 sider, 30 kr + porto
En introduktion til grøn mad, 20 sider, 10 kr + porto
GRØN-SAGEN (Vegetarisk Informations blad)
Vegetarian Travel ... verden ... kr + porto
... se 71 s

Vegetarmad - hæfte fra ForbrugerstyrelserT-TkrVporto^09* 50,~+porto

DIVERSE :

Engelsk video "Why you don't need meat" (VHS) - 1 3 kr +
Engelsk video "Food without fear" (VHS) - - - t +"porto POrto
4 stk. dobbelt brevpapir (A-5) m kuver - 1 kr +
M , - t med tørrede-/papirsbl'omster ^hvid^kappe ^ ° k r (sendes
Smuk, hvid kurv med tørrede/papirsblomster - 50 kr (sendes ikke)
Girokort til indbetaling af støtte til Vegetarisk Information

HERUDOVER HAR VI FOLDERE, PJECER, PROGRAMMER M.V. FRA ^LANGyR«KE
ORGANISATIONER, "STEDER" M.V. RING OG BESTIL - ELLER SEL !

KONTAKTPERSON

SELVFØLGELIG HAR DU/I LYST TIL AT FUNGERE SOM KONTAKTPERSON/-GRUPPE FOR VEGETARISK INFORMATION.

DU BESTEMMER JO SELV OMFANGET AF DINE AKTIVITETER, ARBEJDER UDEN BESVÆR UD FRA VEGETARISK INFORMATIONS GRUNDTANKER OG FR

HVAD VENTER du/, pA ? FAT KNNN RW E NATURLIGVIS SELV VEGETAR.
NINGER- . T KN0GLEN' ELLER GR,B "NNEN OG FA NÆRMERE OPLYS-
VE GETAR1SK 'FORMATION * VALBORG All r i. , KLD. * 2500 VALBY * 31 17 99 11