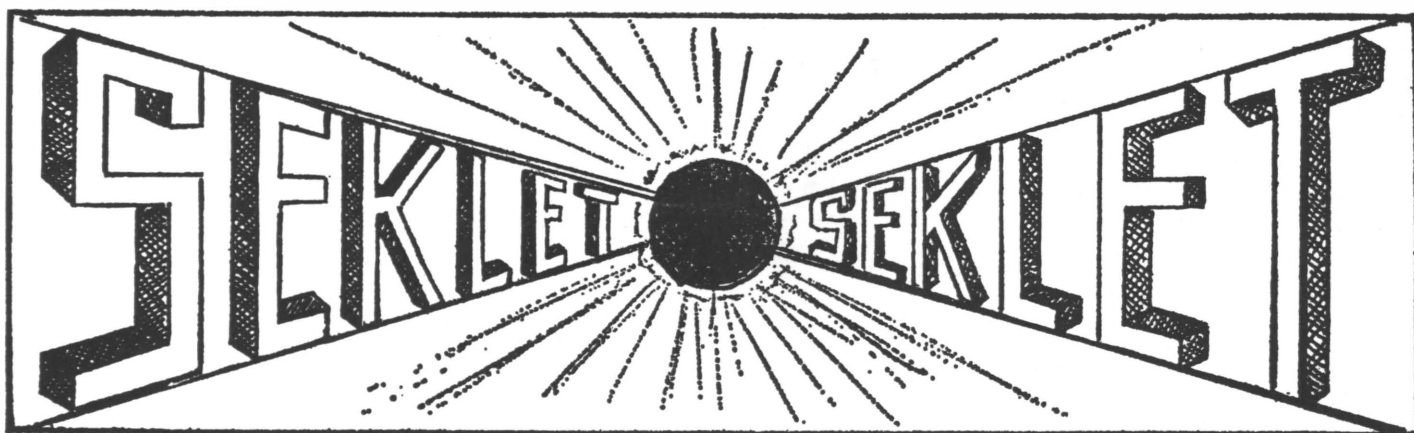




I DETTA NUMMER:

- ☐ Medicinen och den moderna naturvetenskapen.
Olof Alexandersson
- ☐ Utsiktstornet
Harry Blom
- ☐ Det moderna jordbruket — en allvarlig hälsofara.
Olof Alexandersson
- ☐ Swedenborgs trädgård
Kersti Wistrand
- ☐ Tryptofan — mot depression och sömnlöshet
John Fellman
- ☐ Tid och evighet
Hans Ljunggren
- ☐ Kanske en diktare
Dagmar Vallberg-Jonsson
- ☐ Biokemisk handbok
Hans Ljunggren
- ☐ Nässla — vitaminrikt hälsomedel
Harry Blom
- ☐ Örtagubben — affären med fyrfaldigt sortiment
- ☐ Magnetterapi enligt Rudolf Steiner
*Översatt fr. tyskan av
Hans Ljunggren*
- ☐ Hur kan laxen hitta hem?
Viktor Vallberg
- ☐ Organiskt-biologiskt jordbruk
Olof Alexandersson
- ☐ Vad är bioelement?

MEDICINEN

och den moderna naturvetenskapen

Det är uppenbart att vi går mot en utveckling där biologisk medicin kommer att få allt större betydelse. Denna utveckling hänger samman med en ökande medvetenhet hos människorna om nödvändigheten av samarbete med naturen. Den miljökatastrof som vi är mitt uppe i har skakat många människors tro på tekniken och dess produkter. Man vill åter söka sig tillbaka till det naturliga. Den etablerade medicinens ofta dokumenterade oförmåga att komma till rätta med en rad sjukliga störningar har också bidragit till denna nya naturtillvändhet. Det är ingen tillfällighet att den moderna medicinen trots sin väldiga mobilisering av vetenskap och teknik ofta kommer till korta då det gäller att återskapa eller bevara hälsan. Detta misslyckande hör i stället intimt samman med dess karaktär. Det är intressant att ta del av en artikel som berör just hithörande problem, skriven av den kände schweiziska biologen professor Max Thürkau och publicerad i tidskriften Die Kommenden. I sammandrag skriver professor Thürkau:

Den moderna naturvetenskapen domineras av ett mekanistiskt-deterministiskt betraktelsesätt när det gäller naturen. D.v.s. man ser naturen som ett mekaniskt system som lyder rent fysikaliska-kemiska lagar. Man försöker begripa naturen genom experiment i laboratorier med hjälp av apparater och anser bara det för bevisat som man på detta sätt kan reproducera systematiskt. Matematiken spelar här en stor roll. Överhuvudtaget betraktar man endast det som verkligt som kan mätas, vägas och beräknas. Följden av detta är att den moderna naturvetenskapen har blivit en helt materialistisk vetenskap.

Nu är det emellertid så att Livet ej kan framställas med hjälp av teknik eller fysikaliskt-kemiska processer. Vi kan summa allt vi vet om kemi och fysik men

det hjälper oss inte att framkalla liv. Där emot kan vi med tekniska, fysikaliska och kemiska metoder förrinta livet. Vi ser alltså att den moderna naturvetenskapens gränser går där som Livet börjar. Vetenskapen har visserligen hypoteser om hur livet uppkommit men det är — bara hypoteser. Ingen verklig vetenskapsman vågar säga att han vet något om detta. När det nu finns åtskilliga materialistiska vetenskapsmän som anser att Liv = kemi + fysik, så visar detta att deras tro på en sådan formel bara är ett bevis på deras egen okunnighet. För även om man på ett levande väsen kopplar in alla slag av mätinstrument som finns så kan de inte säga oss något om själva livet. De kan säga oss en hel del om en mängd kemiska och fysikaliska processer, som visserligen är nödvändiga för livet men inte tillräckliga för ett levande väsens existens. Man kan idag, inte minst med datamaskiner, beräkna en massa. Men det betyder inte att sådana beräkningsfinesser bättre lärt oss förstå det som vi räknar fram. Beräkna och förstå är två skilda saker. Detta gäller också alla beräkningar som görs på det levande, ja framförallt där.

Nu kommer vi också in på medicinen. Där borde man verkligen se upp då man använder sig av exakt-naturvetenskapliga metoder. En människas livsfunktioner är inte en mängd från varandra skilda fenomen, de är en del av en helhet som inte går att få grepp om med beräkningar eller experiment. Där kan endast ofta generationslänga iakttagelser ge några bestämda hållpunkter för ett verkligt vetenskapligt utlåtande. Men idag använder man metoder, som bara är försvarsbara då det gäller det icke-levande, också för att utforska livsfenomen och speciellt riskabel är den användning man gör sig av statistiken för att förutsäga sådant som har med liv och hälsa att göra.

Man har i ett flertal länder diskuterat, och delvis genomfört en lagstiftning som endast skulle tillåta sådana läkemedel som man kan kontrollera verkan av med fysikaliskt-kemiska metoder. I detta fall har man helt förbiset att hälsa och sjukdom inte är **kvantiteter** som kan mätas, utan **kvaliteter hos livet**. Självklart måste man med en sådan lagstiftning förbjuda läkemedel som inte verkar enbart kemisk-fysikaliskt, utan mest- eller uteslutande- som livsimpulser, t.ex. sk. naturläkemedel eller homeopatiska medel. Ändå finns generationslånga **erfarenheter** av att sådana medel verkligen helar en sjuk människa fastän själva verkan hos dessa medel ej kan kontrolleras genom mekanistiskt-deterministiska metoder. Detta är ju också naturligt eftersom dessa medels verkan ligger **utanför** fysikens och kemins kunskapsområde, helt eller delvis. Att därför förneka deras verkan är dogmatiskt och därmed ovetenskapligt. Samtidigt föreligger med denna inställning hos medicinen en stor risk: att man överskattar de syntetiska läkemedlen och på samma gång en rik skatt av naturläkemedel gå i graven med dem som ännu har kunskap om dessa.

Den förtrollning som tekniken utövar på människan har skapat en övertro på dess möjligheter. Många människor tror att en teknik som kan bygga komplicerade tekniska anordningar också kan behärska livsprocesserna. Istället är det så att denna teknik mångfaldigt hotar livet. En materialistisk naturvetenskap som sätter materien i högsätet och anser allt själsligt-andligt som endast en utstrålning av materia är byggd på lösan sand. Den moderna naturvetenskapen måste bli en vetenskap om andliga krafter för det är om sådana livet handlar. I annat fall blir det bedrägeri.

O.A.

SEKLET GÅR VIDARE

Efter några års uppehåll med utgivningen av Seklet, kommer vi nu igen.

Givetvis har det varit av ekonomiska skäl som vi inte kunnat utkomma periodiskt.

Nu hoppas vi på förlig vind — på ditt intresse och på ditt ekonomiska stöd.

Red.

Sett, hört och tänkt från Utsiktstornet



Det är skönt att ibland och så ofta tiden medger få dra sig tillbaka till Utsiktstornet — eller »Tornet», som det också kallas yrkeskolleger emellan (vännen Vallberg visste vad han gjorde, då han fann upp det). Det känns skönt att få sträcka benen upp på bordet, slappna av, blunda och låta tankarna spela genom hjärnan en stund. Så småningom börjar tankarna ordna sig, intryck och minnen från det man upplevt och erfart dyker upp i medvetandet — och börjar bearbetas.

Fria resor — och annat.

Järnvägsgeneralen kommer med jämna mellanrum med sina krav på förhöjda taxor. Regeringen tar upp den kastade handskan, bearbetar äskandet och föreslår Riksnatten (förr har det varit Riksdagen, men eftersom dom arbetar så långt in på nätterna som dom ofta gör, så må väl den nya titeln ha sitt berättigande. Undrar om dom sjunger en bit innan dom börjar. för i så fall vill jag föreslå: Verka när natten kommer). Det blev en lång parentes. Under tiden hann jag fundera ut, att naturligtvis far den Onde in i Postgeneralen, varefter det kommer en »körare» till Regeringen om att den skall säga åt Riksnatten att den skall passa på och höja portot medan Moder Sveas ungar sussar. Och Regeringen äskar hälften åt honom nu, och resten senare, vid ett tillfälle då folkopinionen lagt sig. Telefongeneralen gnuggar ögonen yrvaket, då han hör hur hans kompisar äskar och står i. När de andra fått, ska väl också han ha. Han ilar snabbt till verket och propser — naturligtvis. Han får höja taxorna i Norrland. Riksnatten passar på och höjer taxorna mitt i natten, för morrlänningarna — när dom sover. Det är inte så farligt, för om dom morrar däruppe så hörs det i alla fall inte till Stockholm, där Regeringen förskansar sig.

Sedan svenska folket morrat färdigt och i ro åter slumrat in kommer en ny signal från Järnvägen.

Men någon gång måste den väl ändå slå till nödbromsen. Det lär finnas sådana där. Med vetskap om detta kan frågan kanske vara berättigad om det inte är tid att avskaffa alla taxor på järnväg, post och telefon från den 1 juli 1978. Bara inte det beslutande organet får för sig att det skall sättas till en utredning, för att slippa ta ställning, så snart. En utredning kan ju hålla på ett par generationer. Därmed blir det ju fritt fram för generalerna att hålla på, och få sina äskanden till-

styrkta av den dåvarande finansministern.

Nu blir det luft i luckan i »Tornet».

Är tanken på fria taxor verkligen befängd? Naturligtvis inte. Den är helt realistisk. Även om **folkhemmet** kan anses vara avskaffat för tillfället, så är vi i alla fall kompisar, hela gänget som bor i våra faders land. Det vill säga det land, som tidigare generationer byggt åt oss. För ingen vill väl påstå att vi byggt det. Att en hel del folk kommit in från andra länder förändrar ingenting. De flesta, kanske alla, har säkert inget emot att vara urinnestvårnas kompisar.

Det hela rör sig om vilket betraktelsesätt man vill anlägga betr. samlevnaden i ett samhälle och i detta speciella fall vårt. Om vi ska ha det så, att alla 8 milj. (eller om det är nio) människor som framlever sitt liv här ska bekämpa varandra, var och en ryckande till sig så mycket den kan komma åt, ja, då är det riktigt att varenda general snor åt sig så mycket han kan. Visserligen har vi fackföreningar och andra sammanslutningar som skall söka få ut så mycket som möjligt åt de sina. Men det förbättrar ingenting — snarare förvärrar. Faktum kvarstår i alla fall; att var och en, som ensamvarg betraktad, söker sitt eget — värnande om sin person.

Montera ner Sverige!

Under tiden som de politiska partierna diskuterar arbetslösheten, har jag ett nytt jobb att föreslå. Ett jobb som kan ge jobb åt varenda kotte i landet. Låt oss montera ner Sverige och börja om från början igen. Genom tusenårs historiskrivning kan vi få kunskap om hur det har blivit så som det nu är. Vi har årtusendens erfarenhet att ösa ur. Montera ner alltihop och sätt ihop det efter ett nytt mönster. Vi bör veta hur ett bygge ska vara för att hålla. Vi kan avskaffa problematiken och söka lösa problemen i stället. (Förut trodde jag att »problematik» endast var avsedd för Riksnatten. Men nu är det alltför som lagt sig till med problematik. Så, det är nog hög tid att montera ner Sverige, förenkla det hela och lösa problemen).

Nu kunde det bli tid att tänka om. Om vi rent av skulle börja tänka oss en helhet. Ett folk som lever och bygger i ett land, där verktygen för vår verksamhet och vårt verkande är skapade av oss själva (vilket de ju i själva verket är). Tänka oss att verktygen finns till hands när och där de behövs. Järnvägen begagnar vi då vi behöver den, posten då det verktyget för vår verksamhet är lämpat och telefonen då det finns användning för dess tjänster. Allting skenbart avgiftsfritt. Vårt arbete, vårt verkande är ju avgiften. Något annat värde finns ju inte i skapelsen än vårt arbete. Allt annat finns ju där — i naturen. De »lärde» komme att skratta åt det här, vilket visar hur dumma dom är. Hela saken är nämligen möjlig — och kommer. Nedmonteringen kommer vare sig de »lärde» stretar emot eller ej. Men ändringen skapas inte med det system

av »utsugare» och »utsugna» (om det nu finns några kvar) som vi nu har, utan i ett system där **viljan till liv** finns, nu består vi av en självmordsskolonn. Viljan till liv betyder **arbete** och **skaparglädje**.

Det största hindret just nu för ett omskapat samhälle är de politiska partierna, med sin inskränkta syn på »problematiken». (Om de hade nöjt sig med att söka lösa problem, så hade det kanske gått bättre. Men föga troligt är det). Jag undrar om det finns en enda politiker, som vet vad problematik är. Får väl be »Fråga Lund» att de upplyser dem om det. Jag tvivlar inte på att det finns **problematik**. Men det rör sig för det mesta om **problem**. Och de kan vara besvärliga nog att lösa.

Politiken och de politiska partierna kan inte ge oss ett riktigt samhälle därför, att de aldrig givit oss arbets- och skaparglädje.

En vision

Det är den 15 januari 1978. Jag sitter här i mitt torn, fortfarande med benen bekvämt sträckta uppå bordet. Men vad ser jag? En tidning. Här står ju 31 oktober 2173. Hur har den kommit hit? Inte vet jag, men måste väl tro att datum är riktigt. Då måste det ha varit en vision allt det som jag skrivit. Och då kan jag också förstå att tiden kan vara inne för något i den här stilen. Sverige blev inte nermonterat. Folk hann inte besinna sig i tid, för att rädda vad som räddas kunde. Det blev en kataskrof. Inte bara för Sverige, utan även för en hel värld. Det blev en värld i spillror. Mer än 2/3 av den befolkning som fanns på vårt klot blev utplånad. Det måste ha varit ett ohyggligt öde som drabbade mänskligheten – hungersnöd, krig och sjukdomar. Att den skulle ta så hårt kunde väl ingen drömma om. Jag minns att de höll på med besprutningar som skulle utrota skadeinsekter och allt vad det var. Att de byggde några apparater som skulle ge värme, men som förstörde vattnet. Det var visst något med luften också. Dessutom högg man ner alla skogar.

Kanske är vi lyckliga, vi – som nu får börja om. Då måste jag få vara med och se till att de inte gör samma galenskaperna som förut – att skapa hjälpmedel åt sig som de sedan måste betala för att få använda. Kanske får jag vara siare!

Jordbruket

Ingen vet vilka dunkla makter det är som besätter deras hjärnor, som motarbetar en giftfri odling. Eller vet man kanske det? Viktor Vallberg var en av kämparna, som insåg de faror som konstgödning, giftbesprutning och färgning av livsmedel innebär. Han varnade i tal och skrift, men ingen ville lyssna till honom. Under tiden som verkningarna av den snedvridna jordbehandlingen började visa sig, har man på sina håll vaknat till och börjat undra vart det bär hän. Meddelanden om iakttagelser och resultat av undersökningar når stundtals pressen – och allmänheten. Så här kan det låta:

– Kvävegödsling förstör både jord och vatten. Jordbruket använder idag miljontals ton kväve- och gödselmedel. (Det är en bra affär för den som kammar in slan-

Olof Alexandersson:

Det moderna jordbruket – En allvarlig hälsofara!

Det moderna jordbruket framställs ofta som ett strålände bevis på hur utvecklingen gått framåt. Ingenting är felaktigare. Det moderna jordbruket kan visserligen presentera högre produktionsiffror pr anställd men inte ens detta är något att skryta med. Det beror ju enbart på att människorna jagats bort från landet och ersatts av dyra energislukande maskiner. Någon skördeökning pr hektar är det inte fråga om, sett i genomsnitt. Tvärtom minskar skörden pr ytenhet trots att man för varje år vräker på alltmer konstgödning. Energimässigt är detta s.k. moderna jordbruk att jämföra med explosionsmotorerna: man får pumpa in betydligt mer energi än man får ut. Undersökningar i USA har visat att insatsen av energi i jordbruket är genomsnittligt 8 gånger högre än den energi som detta jordbruk producerar. Dessa uppgifter gäller sannolikt också för modernt jordbruk i andra länder, t.ex. Sverige, fast man har förnekat det och försökt bevisa motsatsen genom uppenbart friserade undersökningar.

Men detta »rationella» jordbruk för-därvar också jorden, förgiftar den, utarmar den och berövar den all energi. Våren 1976 skrev Uppsala Nya Tidning: »130 ton växtgift sprids på åkrarna runt Enköping. Jordbrukarna ligger i startgroparna. Säckar med gödningsmedel, kalk och växtskydd ligger staplade på fälten färdiga att spridas med utsädet. I Enköpings kommun plöjs grovt räknat 40 000 ton av olika preparat ned omkring och under såveckan». På en yta av 65 000 hektar vräker man ut 35 585 ton konst-

tarna för det). – Giftfri skörd mindre, men lika lönsam. – Gröngödslingen räddningen?

Det nämns om större grödor än vad som kan förbrukas i landet. Man måste exportera till för låga priser – Staten måste träda emellan med subventioner. Jordbruksarealen måste decimeras: jordbruk måste läggas ner för att åstadkomma balans. Några andra alternativ nämner man inte. Fabrikanterna av konstgödningsmedel måste få behålla sin försäljning av gödningsmedel. Annars blir det arbetslöshet där. De som arbetslösa på grund av de nedlagda jordbruken frågar ingen efter. »Bönderna ska bort – industrin ska fram». Så har det sagts. Hur vore det att föra fram gröngödslingen, eller det biodynamiska jordbruket såsom en gradering mot för stora grödor? Det sägs ju att skörden inte blir så stor, men kvalitativt bättre, och kanske behovet av läkare mindre. Men hellre den omläggningen än att lägga ner jordbruk. Vad var det förresten Karl-feldt sa om den saken? Vi har haft goda skörderesultat, men har ännu inte fått någon garanti mot missväxt. Sådan *får* kanske inte inträffa. Miss Missväxt lär dock ha förekommit någon gång i historien.

gödning.

Fallet Enköping är typiskt för hela det moderna jordbruket i Sverige. Man bedriver ett rent kemikaliejordbruk. Om vi räknar ihop giftpreparaten och konstgödningen får vi 75 585 ton kemikalier som sprids på 65 000 hektar. I kg pr m² räknat blir detta att på varje kvadratmeter håller man ut och blandar in mer än ett hekto kemikalier. Ett hekto kemikalier som man vet innehåller bl.a. syntetiskt kväve som förrycker jordens och växternas ämnesomsättning och ökar kvävehalten i atmosfären – alltså i båda fallen en katastrofverkan. Vidare innehåller konstgödningen de farliga tunga metallerna i stor mängd. Slutligen ingår i detta hekto också de diskutabla fenoxisyrorna som många forskare varnar enträget för. Arvsmassan är i detta fall i farozonen. Cancern lurar. Vad blir det väl för produkter som växer i en sådan jord? Ja, vi vet det redan av ansvarsfulla forskares undersökningar. Den säd, den potatis, de råvaror för margarinindustrin, som växer på sådan jord är inga livsmedel – de är snarare sjukdoms- och dödsmedel. Genom att man fullkomligt struntar i jordens och växandets egna lagar och endast betraktar jord och växt som en produktionsapparat likvärdig med en industriell anordning åstadkommer man en total förvrängning av markuppbyggnaden och en nedbrytning av jordens naturliga flora av smådjur och bakterier. Jorden blir alltmer ofruktbar och måste ha alltmer konstgödning för att ge samma skördar. Den blir livlös och känslig för väderleken. De tunga maskinerna – som ofta av rent skryt tas till större än som behövs, hjälper till att packa ihop och döda jorden. Växten som skall leva på sådan jord blir bara en eländig karikatyr av en normal växt. Den får sin ämnesomsättning förstörd, den kan inte bygga upp de mineral och vitaminer, kolhydrater och protein som djuren och människan i sin tur skulle leva av. Det blir bara bukfylla, utan ett levande näringsinnehåll. Den store biologen Raoul Francé såg denna utveckling avteckna sig redan i början av detta århundrade och skrev då: »De västerländska folken kommer en dag att sitta och svälta vid sina dukade bord». Han förutsåg att med de



industriella och kemiska metoder som började införas i jordbruket skulle födan en dag bli helt värdelös. Vi är strax där nu! Men vad värre är – födan är inte bara mindervärdig utan genom användningen av alla slag av gifter och kemikalier är den direkt farlig.

Det är häpnadsväckande att något sådant får ske – och dessutom utbasuneras som ett framsteg, en lysande utveckling. Vad är det till för nytta för folket i sin helhet att ett fåtal rationella jordbrukare kan producera mer än mängden av mindre jordbrukare förr kunde uppnå med gammaldags metoder, då detta som nu produceras är mindervärdigt och t.o.m. skadligt? Vad är det för nytta med att ett fåtal tjänar pengar på sådan här produktion när landet som helhet förlorar enorma belopp i sjukvårdskostnader som följd av onyttiga och skadliga livsmedel?

Hur är det möjligt att jordbruket idag nästan ostört får fortsätta att vara den största miljöförstöraren? Att det får förstöra luften genom stank och gaser från sina flytgödselanläggningar, får förstöra vattnet genom konstgödning och besprutningsmedel, får förstöra jorden genom dessa kemikalier och genom obιologiska redskap? Vem har gett detta fåtal av sprutbönder och svinpatroner detta fribrev att opåtalat få härja som dem lyster på den svenska landsbygden, spridande gift, stank, vantrivsel och naturförstöring som en pest omkring sig?

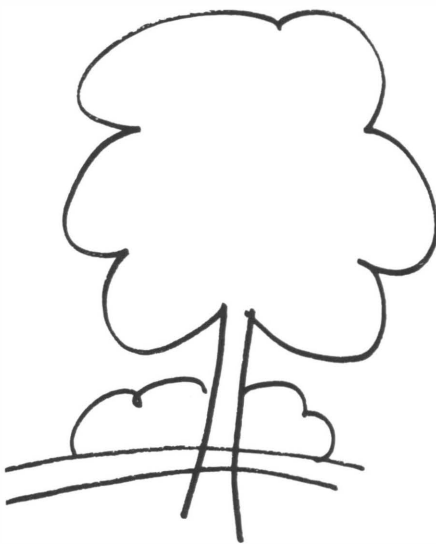
Bakom denna livsfarliga utveckling ligger naturligtvis en djupare orsak – nämligen hela den naturfientliga inställning som dominerat både naturvetenskap och teknik under lång tid. Den yttersta grunden är människans självförhållande, detta att människan inte ännu fattat att hon också måste rätta sig efter livslagarna och inte inbilla sig att hon kan få husera hur som helst utan hänsyn. När livets enda innehåll blir att tjäna pengar, när materialismen blir livsnorm då upphör människan att vara människa och blir till en livsfarlig robot, farlig för sin omgivning, farlig också för sig själv.

Det måste bli en snabb ändring här innan det blir för sent att reparera de väldiga skador som uppstått. Inte minst det moderna jordbruket har orsakat skador som knappast kan överblickas. Just det moderna jordbruket har haft de största möjligheterna att angripa livet nära nog i dess kärna därför att med fördärvade livsmedel, med en näring utan biologisk kvalitet, angripes en av hälsans och den sunda utvecklingens hörnstenar.

Ännu finns möjlighet att ändra kursen. Ännu finns människor kvar som har känsla för jordens liv och hälsa, är riktiga bönder. Och till deras erfarenhet kan sedan läggas moderna forskningsresultat uppnådda av biologer och ekologer som bekräftar gamla erfarenheter men samtidigt öppnat nya viktiga portar för en livsvänlig utveckling inom livsmedelsproduktionen. Dessa rön visar att det är möjligt att odla verkligt hälsofrämjande livsmedel utan både konstgödning och giftiga bekämpningsmedel och att öka jordens fruktbarhet långt utöver vad vi idag är vana vid. Redan nu finns sådana odlingar. Varje människa som är mån om

Kersti Wistrand:

SWEDENBORGS TRÄDGÅRD



*finns ingen mer i denna världen
som kan minnas hur den såg ut
att den lilla trädgården var rund
och så grön vildvuxen och tät
och hägnade av träd
och att växterna var snåriga och höga
i den fuktiga bakgårdsluften
plötsligt ser jag en liten grå skulptur
en kvinna i helfigur
som nästan döljs av blad
trädgården är så gammal
att all tid har blivit den likgiltig
så stilla
men den osynliga stillheten kan rivas
och försvinna med huset och trädgård'n
och ingen känner den
och jag går alltid motvilligt
därifrån.*

Den sekelgamla lönnen med sina vidsträckta rotsystem i myllan och sitt grenverk strävande mot skyn – vad har den att förtälja om trädgårdens förlutna och kommande dagar? Den var väl knappast med under Swedenborgs dagar, men kanske har någon anfader viskat till den om det som här skedde i flydda dar?

Trädgården anlades av en av 1700-talets märkligaste personligheter, assessorn i Bergsskollegiet, naturfilosofen och siaren Emanuel Swedenborg, adlad son till ärkebiskopen Jesper Swedberg. På 1700-talet fanns endast trähus och höga träplank runt trädgården och i det lilla trähuset vid Hornsgatan 43 bodde Swedenborg under de långa mellantider, som han inte tillbragte i främmande länder. Härifrån utgick en stor del av de väldiga arbeten i nästan alla grenar av mänskligt vetande, som ännu idag tilldrar sig vetenskapsmäns intresse. Hit valfärdade främlingar från fjärran och när för att diskutera vetenskap, filosofi och religion och i den gästbok som dåvarande innehavaren lade fram, skrevs namn tillhörande vårt eget lands och kulturländernas berömda lärde.

Trädgården är densamma i vilken Swedenborg enligt sina anteckningar från 1750 med egna händer planterat aurikler och nejlikor. De långväga gästerna kunde glädja sig åt såväl exotiska växter, t.ex. kaktusar, som jordgubbar. Sveriges första tobaksplanter lär även ha odlats här. Det märkligaste i den stora trädgården var dock det lilla, åttasidigt timrade lusthuset, som idag står på Skansen och som inspirerat Hjalmar Gullberg till dikten »Lusthuset».

*Jag är ett lusthus som man går förbi.
Jag stod på Söder i min Herres gård.
Hans änglar fyllde mig med melodi,
och andevärlden trivdes i min vård.*

*En mäktig forskare, en stor profet,
har haft min enkla hydda till sitt hem.
Här inne såg han himlens härlighet,
här skapades ett nytt Jerusalem.*

*Kring anden som har flytt var jag ett skal.
Nu står jag övergiven med min sorg,
men jag var fylld av harpa och cymbal,
när Gud kom på besök hos Swedenborg.*

Mitt i storstadens buller, mellan Hornsgatans och Krukmakargatans gula, gamla stenhus, ligger den så fridfullt stilla, min oas, Swedenborgs trädgård, och skänker kraft och vila till jäktade nutidssjälur. Mossbelupna päronträd, högresta björkstammar, vita syréner, slingrande murgrönsrankor mot brunröda tegelmurar, solstrålar som silar sig ned genom den majestätiska lönnens lövverk och bildar ett skimrande mönster i den lummiga, svala grönskan. En tidlös idyll som stämmer själen till poesi:

Trädgården (av Dagmar Gårding)

*Min väninna, förstår ni,
räkade bli
den sista som bodde
i »Swedenborgs hus»
på Krukmakargatan
på Söder
öppna porten och gå in
uppför fem sneda marmortrappor
vila inte
på den mörkblankglänsande parksoffan
ta fem steg ner igen
genom glasdörren skymtar hörnet av trädgården
tryck ned det smala mässingsvredet
trädgården är som ett paradīs
en liten täppa
en lustgård
i sagan
det var här, skrev Gullberg
»som Swedenborg brukade möta Gud»
men när rivningskontraktet går ut
i oktober 1977*

sin hälsa och rädd om sitt liv borde bojkotta livsmedel som ej producerats på ett naturenligt sätt. Då skulle snart det s.k. »rationella» jordbruket tvingas övergå till verkligt rationella metoder – de enda rationella som finns, nämligen samarbete med naturen.

O. Alexandersson

TRYPTOFAN -

En ny naturmetod mot depression och sömnlöshet

Översättning av artikel ur *PREVENTION*, juli 1976, USA av John Fellman.

Denna ofarliga aminosyra eller proteiners byggsten har visat sig vara lika effektiv som mediciner, dock utan att framkalla någon av medicinernas biverkningar.

Vi blir alla deprimerade då och då utav vardagens irritationsmoment. Sådana tillfälliga depressioner är fullkomligt normala. Men för många människor innebär depressioner något betydligt allvarigare, som klänger sig fast likt envisa sommarfrysningar och som leder sitt offer in i en allt mer djup förtvivlan.

Hemmafrun som drabbas av kronisk depression kan ledas in i ett tillstånd av apati och allmän likgiltighet. Allt efter-som disk, smutsvätt och damm samlas förs hon in i en grå nedslagenhet. Till slut kommer den dag då hon bokstavligen märker att det är omöjligt att ta sig ur sängen.

Studenten som upptäcker sig vara mitt uppe i depressionen kan börja försumma sina studier. Oförmögen att koncentrera sig på den uppslagna boken ger den oför-

beredda unga skolpojken/flickan efter för den överväldigande känslan av meningslöshet när tentamina blir aktuella. Den en gång så ljusa framtiden äventyras allvarligt.

En direktör som belastas av depression kan sakta duka under för rutinarbetets tryck. När effektiviteten sakta försvinner blir det omöjligt att fatta beslut. Om direktören inte lyckas skaka av sig en dylik depression, eller hålla den inom rimliga gränser, kan han ta till alkohol eller möjligen överväga självmord och t.o.m. begå självmord.

Depressioner kan behandlas — ofta med dryga kostnader och dyrbar tid — men lika ofta blir resultaten otillfredsställande och inte övertygande. Läkare ordinerar vanligtvis antidepressiva medel som hjälper ibland, men som samtidigt ger biverkningar. Den deprimerade personen kan även spendera tusentals kronor på psykoterapi, för 150-250 kr eller mer per sittning, för att klargöra de dolda orsakerna till hans eller hennes tillstånd — ofta utan resultat. Om depressionen är extremt djup och obevlig kan inläggning

hennes begäran och tog henne hem, där han införde henne i det mystiska lusthuset. Där ställde han henne inför en neddragen gardin och sa: »Nu ska du få se en ängel!» — drog så upp gardinen. Flickan såg sig stå framför en spegel, vari hon såg sin rodande bild.

Det var också i denna trädgård, som en yngling, vilken ansåg sig förfördelad av siaren, ämnade mörda honom, men vid inrusandet genom porten fastnade hans kappa i låset och blottade en nedfallande värja, varefter ynglingen som blivit sedd, tog till flykten. Detta hände under 1756 års riksdag. Efter denna händelse började Swedenborg läsa till sitt hem och sin trädgård. Annars brukade han alltid, både hemma och utrikes, ha sina dörrar olåsta, ty han sade sig vid dem äga fullkomligt pålitliga, ehuru synliga väktare.

Idag finns en fjärdedel av trädgården kvar. En stengrund visar var lusthuset stod. Resten av trädgården gick förlorad då man vid 1800-talets mitt byggde upp låga stenkaserner för Söders hästar och slädar, dåtidens taxibilar. Dessa byggnader står ännu kvar, skilda från trädgården genom en murgrönsklädd mur.

På Hornsgatan 43 står följande skylt att läsa: »Emanuel Swedenborg, född 22 jan. 1688, död den 29 mars 1772, egde och bebodde denna tomt åren 1743-72.» På Mariatorget i närheten finns en byst föreställande Swedenborg. Männe hans ande ännu svävar över trädgården och hans väktare ännu beskyddar den? Det kan behövas i dessa rivningshotade dagar, när en aktionsgrupp mot rivningar-na på det jordiska planet gör allt för att bevara den.

på sjukhus och elektrochockbehandling föreskrivas.

Lyckligtvis finns det nu både utomlands och här hemma (USA) bevis för en fullkomligt »naturlig» och effektiv behandling av kronisk depression. Och ämnet ifråga är så enkelt och vanligt att det inte är överraskande att det har blivit förbisett så länge av den läkemedelsinriktade medicinska läkarkåren.

Forskare har upptäckt att Tryptofan, en av de essentiella aminosyrorna och beståndsdelarna i ägg, kött och mjölk är en synnerligen användbar och säker terapi för vissa typer av depressioner.

Detta är en mycket lovande upptäckt när man tänker på problemens omfattning då det gäller den mentala hälsan och depressioner som vi idag ställs inför.

»Man har uppskattat att 15% av den vuxna befolkningen i USA lider av någon form av depression som är tillräckligt djup för att behöva behandling», påstår Nathan S. Kline, professor i psykiatri, M.D., chef för Rockland Research Institute, New York State Department of Mental Hygiene. »Detta innebär omkring 20 miljoner människor, och gör det till, inte bara den mest frekventa psykologiska sjukdomen, utan också en av de vanligaste av alla allvarliga medicinska tillstånd». (Medical Tribune, 11 febr. 1976).

»Depressioner är de mest eftersatta av alla elakartade sjukdomar», säger Dr Kline i Journal of the American Medical Association, 11 mars 1974. »Om lunginflammation, diabetes eller någon annan viktig sjukdom så ofta förblev odiagnostiserad och lämnad utan behandling, skulle domstolarna med rätta, vara fyllda av patienter som processade angående medicinsk försummelse.

Sjukdomen blir allt vanligare, inte enbart i USA utan i hela världen. Enligt Dr Norman, Sartorius, chef för the World Health Organization's Office of Mental Health, drabbar de kliniskt igenkännliga fallen av depressiva sjukdomar omkring 10 miljoner människor (eller 3% av världens befolkning). Denna siffra ökar stadigt. (Medical Tribune, 14 jan. 1976).

Kvinnor är särskilt utsatta för djupa och långvariga depressioner, enligt Dr Myrna M. Weissman, chef för Yale University's Depression Research Unit. Hon hävdade vid ett nationellt mentalhälso-möte, som hölls i Washington i oktober, att åtskilliga undersökningar visade att ungefär dubbelt så många kvinnor som män drabbas av depression.

Sådana emotionella besvär kan ha synnerligen splittrande effekter när de uppstår hos unga mödrar. »En deprimerad person saknar energi, är apatisk och i behov av vård — knappast ett tillstånd som passar ihop med barnomsorg», sade Dr Weissman.

Om Tryptofan kan mildra eller för-

Kersti Wistrand

hindra, om så bara en del av dessa mentala plågor, kommer det att bli ett högst eftertraktat och värdefullt naturläkemedel. Medicinska forskare blev först intresserade av Tryptofan för att det är en kemisk föregångare till en hjärnsubstans som kallas serotonin. Utan tillräckliga mängder serotonin kan impulser inte fortplantas längs hjärnans nervbanor. Vetenskapsmän menar att en sådan brist i det centrala nervsystemet allvarligt kan påverka beteende och personlighet.

Människor och andra däggdjur kan inte binda eller själva bilda eget Tryptofan i kroppen. Men åtskilliga laboratorieexperiment har visat att en extra tillförsel av Tryptofan faktiskt kan höja nivån av serotonin i hjärnan under vissa förhållanden.

□ Tryptofan testas

Med detta i tankarna beslöt sig två medicinska forskare vid West Suffolk Hospital i Suffolk, England för att testa effekterna på Tryptofan vid depressioner i verkliga kliniska situationer. Dessa två Bapuji Rao och A.D. Broadhurst gav mindre än 7 g av aminosyran i tablettform till 9 patienter, och Imipramine, en vanlig antidepressionsmedicin till 7 andra. Alla 16 patienterna led av djupa depressioner, tillräckligt allvarliga för att de skulle kräva sjukhusvård. Djupet på deras depressioner mättes med hjälp av en standard skala, både i början av försöket och 4 veckor senare när försöket avslutades. Varken patienterna eller läkarna visste vem som fick vilket medikament.

Resultatet, som publicerades i British Medical Journal, 21 febr. 1976, var sannernligen överraskande. Båda patientgrupperna visade stora framsteg under 4-veckorsperioden. Patienterna var vid gott humör. De två författarna drog den slutsatsen att det naturliga Tryptofanet var ett lika effektivt medel som det receptbelagda när det gällde att lindra depressioner.

Ett liknande men större försök som omfattade 42 patienter med djupa, regelbundet återkommande depressioner publicerades i Lancet, 8 nov. 1975. Denna gång valdes patienterna ut från 4 sjukhus i Danmark, Finland, Norge och Sverige. De fick antingen Tryptofan eller Imipramine i 3 veckor under dubbelblind förhållanden.

Åter igen var resultaten från den mer naturliga behandlingen imponerande. »Både Imipramine- och Tryptofangruppen visade synnerligen betydelsefulla statistiska förbättringar . . . », menade de 9 läkarna som ledde försöket. »Biverkningar förekom inte lika ofta i Tryptofangruppen som i Imipraminegruppen.»

Denna sistnämnda upptäckt är särskilt anmärkningsvärd när man tänker på de allvarliga biverkningar som de vanligaste läkemedlen mot depressioner ger. Patienter som tar Imipramine och andra liknande tricykliska antidepressiva läkemedel klagar ofta över urinretention, stigande puls, torrhet i munnen och lågt blodtryck. Emellanåt orsakar dessa medel hjärtblockeringar, gulsot och till och med epilepsi-liknande anfall. (Ej sällan förekommer dödlig utgång).

Trots dessa skrämmande biverkningar

hävdar Dr Kline att 1/10 av alla recept som skrivs ut i USA är läkemedel mot depressioner.

Tryptofan kommer kanske en dag att ersätta inte bara dessa farliga läkemedel utan också de s.k. elchockbehandlingarna, och ta udden av de mest elakartade depressionerna.

I ett annat engelskt försök delades 27 extremt deprimerade patienter upp i två försöksgrupper. I 28 dagar fick hälften elchockbehandling två gånger i veckan medan de övriga fick 3 g Tryptofan och 1 g Nicotinamide (en form av Niacin, B-vitaminet).

Vid den tionde försöksdagen började patienterna i Tryptofan-gruppen att märkbart förbättras i förhållande till den andra gruppen – en tendens som fortsatte och ökade under de återstående veckorna. Försökets författare Dr David A. MacSweeney vid Middlesex Hospital Medical School, London, drog den slutsatsen att Tryptofan + B⁶-supplementet var överlägset chockterapien vad beträffar behandlingen av depressioner. (Lancet, 13 sept. 1975).

Tryptofan har också rönt stora framgångar vid behandling av sömnlöshet, vilket inte är så överraskande eftersom depression kan vara en dold faktor när det gäller sömnlöshet.

»Vi fann att 85% av de patienter som kom till oss med primära sömnbesvär hade betydande psykopatologi . . . », säger Dr Anthony Kales, chef för Sleep Research and Treatment Center vid Pennsylvania State University's Milton S. Hershey Medical Center. Enligt Dr Kales tenderar sömnlöshet att dölja de äkta känslorna och undertrycka vrede och förbittring. Kort sagt, patienterna blir deprimerade.

»Patienten kan bli djupt deprimerad p.g.a. denna för insomni så typiska svårighet att få en sammanhängande sömn», fortsätter Kales kollega Dr Elliot D. Weitzman, chef för Sleep-Wake Disorders Unit vid Albert Einstein College of Medicine i New York. »Och så vill man i första hand behandla depression, fastän patienten kanske förnekar dess förekomst.» (Medical World News, 5 april 1976).

□ Ett naturligt svar på sömnlöshet

Kvinnor med kroniska sömnbesvär somnade **fortare** och sov **längre** när de fick 1-3 g Tryptofan strax innan de skulle gå och lägga sig. Detta Psychiatric Research Center i Cantonsville. (The Sciences, dec. 1975).

I en grupp om 12 frivilliga somnade de som fick en högre dosering av aminosyran i medeltal inom 13 minuter, jämfört med deras normala insomningstid på mellan 30 och 35 minuter. De sov också så mycket som 45 minuter längre följande morgon. Även i den grupp som fick 1 g-doseringen förbättrades sömnen, men inte i samma utsträckning.

Dessa resultat överensstämmer i hög grad med ett liknande försök som genomfördes av Ernest Hartman M. D. vid Boston State Hospital och två medhjälpare. I detta försök gav man till 10 friska män mellan 21 och 35 år utan sömnbesvär

antingen en milkshake med Tryptofan supplement i eller en icke terapeutisk vanlig milkshake ca 20 minuter innan de gick och lade sig vid 12 olika laboratorietillfällen. Deras sömnmönster registrerades sedan elektroniskt och resultatet publicerades i Archives of General Psychiatry (sept. 1974).

Så lite som 1 g Tryptofan minskade insomningstiden med ungefär 50%. Männen somnade betydligt fortare och sov lugnare under natten tack vare Tryptofan milkshake. Inte underligt att Dr Hartman kallar denna aminosyra en »natursömnmedel (insomningsmedel).»

Och det bästa av allt, enligt Dr Hartman, är det faktum att Tryptofan ger en ytterst naturlig sömn, fulländad med drömmar och alla cykliska skiftningar som förekommer vid sömn – en stärkande och hälsosam sömn som de populära sömntabletterna uppenbarligen inte kan mäta sig med.

Dr Hartman hävdar i Journal of The American Medical Association (23-30 dec. 1974) att »det existerar tillräckliga bevis för att känslan av yrsel på morgonen till följd av vanliga sömntabletter talar för att den sömnen kanske inte är jämförbar med normal sömn.» Den förstnämnda sömntypen liknar kanske mer en »svag bedövning» säger han.

Enligt en rapport i september 1976 från ett speciellt tillsatt hälso- och läkemedelsrådgivande råd är det mesta av de läkemedel mot sömnbesvär som säljs över disk antingen värdelösa eller farliga. Dr Hartman skulle ha instämt i detta. Hans laboratorieförsök visade att många av dessa läkemedel inte hade någon avgörande inverkan på tiden för insomnandet.

Medan dessa ineffektiva läkemedel kan orsaka en mängd icke önskvärda biverkningar, så är den vanligaste »biverkningen» hos Tryptofan dåsig het enligt Dr Hartman och andra forskare.

Det skulle ha varit positivt om vi kunde använda Tryptofans synnerligen välgörande effekter vid depression och insomni enbart genom att äta proteinrik föda. Tyvärr är det hela inte riktigt så enkelt. Det finns åtskilliga bevis från laboratorieförsök på att Tryptofan-nivå i hjärnan inte höjs genom att man äter proteinrikt kött, trots att blodnivån höjs. Detta beror på att andra aminosyror som också finns i födan konkurrerar om samma ämnesomsättningssystem för att nå hjärnan. Och för det mesta vinner de sistnämnda aminosyrorerna.

Vetenskapsmän har genom djurförsök upptäckt att hjärnans serotonin-nivå höjts endast då Tryptofan konsumerats ensamt åtminstone utan närvaro av större mängder av de konkurrerande aminosyrorerna.

Tyvärr är Tryptofan-supplement ännu inte tillgänglig vid alla apotek i USA, berättade Dr Wagman till Prevention. Emellertid kan man få Tryptofan tabletter i vår hälsokostaffär. För närvarande är de relativt dyra – mycket dyrare än många natursupplement. Pris: 124:50.

När så mycket uppmärksamhet nu rikts mot detta naturämnes anmärkningsvärda egenskaper så får vi hoppas att det

TIDSBEGREPPET ENLIGT APOSTLARNAS



Tidsbegreppet är intressant. Ibland ställer vi det i relation till evigheten. Tiden är mätbar i eoner, millennier, sekler, decennier och år etc. Evigheten är däremot inte mätbar på samma sätt. Tiden började då den Evige sade sitt: »Varde ljus». Den upphör då han säger sitt: »Ingen tid skall vara mer». Tiden hör jordlivet till. Evigheten hör Gud till. Och sina gåvor delar han till oss. Är vi barn så är vi arvingar och evigheten hör oss till.

Någon har sagt att evigheten är likt ett berg av sandkorn dit det kommer en fågel vart tusende år och hämtar ett sandkorn och flyger bort med. Det svindlar nästan för oss, vi som är bundna i rums- och tidsbegrepp.

Detta lär oss Bibeln om tiden:

1. Tiden är kort.

Det är aposteln Paulus som säger det. Hans erfarenhet är säkert också vår. Ja vår livstid är faktiskt kort även om vi blir både 80 och 90 år gamla. Ett sekel för-

svinner så fort. Jag såg följande inskription på en gammal Moraklocka:

*»Den knäpp som klockan knäppa låter
Är en förknuppen knäpp,
Den ej sig mera knäppa låter,
Den är förkuppen denna knäpp».*

Det är dålig svenska, om det nu är någon svenska alls. Vi kan le åt formuleringen. Men ingen av oss sätter frågetecken bakom påståendet. Tiden försvinner fort.

2. Tiden är nära

Så skriver också apostlarna. De väntade Kristi andra tillkommelse. Tog de då fel eftersom han inte kom? Nej, jag tror inte det. Då de sade: NU är den yttersta tiden, så menade de hela den eon, den tidsperiod som varar från hans himmelfärd till hans återkomst. Att den tiden blev längre än de hade trott, det är en annan sak. Kanske det är Guds långmodighet som gör att han dröjer.

3. Tiden är ond

Om det kunde sägas då så kan det med så mycket mer fog sägas nu. »Ur led är tiden». Jag såg en gång en boktitel som hette: Människan är god. Vore det så väl. Verkligheten visar annat. När ska det bli slut på tortyren i världen? Hat, hämnd och mordlystnad är dagligt bröd. Svenska kanoner från Bofors lär vara bra i döndets konst. Sämt tillverkar vi och sånt

säljer vi som hårdvaluta. Men vi tar det lätt med ondskan. Vi borstar av oss den skulden lika lätt som vi borstar bort snöflingorna från rocken och kappan en vin- terdag. Ta det inte så lätt. Gör något för att hindra onskans framfart.

4. Tiden är välbehaglig

Den är välbehaglig för frälsning. Nu är frälsningens dag. Du kan bli räddad nu. Räddaren kom från himlen. Till krubban i Betlehem.

Tiden är välbehaglig för att tjäna honom som är din Herre. Låt dig icke övervinnas av det onda, utan övervinn det onda med det goda.

5. Tiden är dyrbar

Vi uppmanas att köpa tiden. D.v.s att inte slå ihjäl någon timme till onyttiga ting. Det gäller att vara rädd om den tid som vi har. Det viktigaste är inte att fylla livet med år utan att fylla åren med liv. »Spill ingen timme bort» står det i psalmen. Vi har också ett gammalt ordstäv som säger: »Uppskjut inte tills i morgon det du kan göra i dag». (Kineserna har vänt på det. De säger: »Gör inte i dag vad du rimligtvis kan skjuta upp tills i morgon»). Men jakta inte. Var dig själv. Var rädd om dej. Var rädda om varandra. Var rädd om den tid du har till ditt förfogande. Bruka den på bästa sätt.

Dagmar Vallberg-Jonsson:

KANSKE EN DIKTARE

Kom och följ med till skogslandet mellan de båda vattendragen Vindelälven och Skellefte älv! Vi stannar vid en liten sjö, vid en myröddling. Vad ser du för märkvärdigt där? Är det rentjuren, som har slagit sig ner här med sitt följe, han med den ståtligaste krona, du sett! Är det igenväxta dikena, de nedrasade broarna, den tuga marken, som talar om att ingen lie eller slättermaskin gått fram här på många år? Nej, sådant kan du se överallt i vårt land. Vad gick vi då hit för att se? Kanske världens gladaste hölad, den med ett stort fönster mot söder.

Den berättar en del om byggmästaren och odlaren Antonius, han som utan maskiner med sina egna händer, med hjälp av sin häst, röjde, bröt mark och byggde i stor glädje. Han arbetade dag och natt, han svält för att få ett eget hem uppe på traktens högsta punkt, Hässjeboberget. Men vardagsmödan tyngde honom inte ner mot jorden. Han förde hem sällsynta växter, som han planterade kring sin stuga. Han måste till varje pris ha skönhet

omkring sig.

I Antonius sinne levde viddernas melodier av ljus och mörker, sol, vind och växlande skyar. Då satte han sig ned vid orgeln och spelade med valkiga händer eller fattade pennan och skrev poesi.

När marken låg frusen och snöbetsad, då tog han ett stycke trä och täljde på gammalt lappmarksmanér. Under hans konstfärdiga händer växte djurgrupper fram. Det var ostyriga getter och stre- tande hästar och grannarna runt om kände igen sig i hans träfigurer. Medan Antonius täljde, växte sagorna fram. Först blev det väl sagor för de egna barnen, Mat- riales och Claudia — en sagoberättares barn måste ju ha underfulla namn. Under mörka vinterkvällar samlades gran- nar gärna i hans stuga för att höra på hans musik och berättarkonst.

Vid midsommartiden, när solen aldrig gick ner, kunde man sitta i timmar ute på kullen och höra på den gode berättaren och skicklige aktören, som kunde nyanse- ra sitt tal från en viskning till ett mäktigt fortissimo. Barnen tröttnade inte att iakt- ta hans väldiga mustascher, som höll tak- ten till hans tal och de kraftiga händerna, som gav eftertryck åt föredraget.

Efter Antonius dagar blev det småning- om en förfallets tid på Hässjeboberget. Jorden brukades inte längre och byggnaderna började förfalla. En dag annonsera-

des torpet till försäljning i en Stockholms- tidning. En stressad musiker såg annon- sen, köpte torpet till fritidsställe, kanske därför att hans mor växt upp några mil därifrån. Nu fröjdas åter åbrodd och krusmynta utanför stugorna, som förny- ats och förskönats både ut- och invändigt.

De fåtaliga grannarna gläder sig åt som- martorparens på Hässjeboberget och ger gärna hjälp, när det behövs. Den nye »An- tonius» passar dem precis. Han kan ta en lät på fiolen, han är en god berättare och hans Anna trakterar gästfritt de besökan- de, som ibland har vänskapsgåvor med av blommor, skogens bär och sol i form av torvred.

Sommartorparen har på kort tid växt sig in i traktens liv. Hit står deras längtan till ljusa sommarkvällar och till ett liv utan buller och stress. Här blir den nu pensionerade violonisten ett naturbarn, en ny sagoberättare, som för sitt intres- serade auditorium, barnbarnen, berättar om jätten med stenhjärtat.

Men den förste Antonius, odlaren och träsnidaren är inte glömd. För någon tid sedan anordnades en utställning av hans träskulpturer vid en kyrkhelg i Gargnäs kyrkby. En av hans modeller, den snart 80-åriga Johan, var med och kunde berät- ta om hur det var på den tiden, när skulp- turerna växte fram. Då var han själv i sin krafts dagar och bodde på ett torp i när- heten med maka och tio barn. Nu står torpet obebott och granarna susa sin ens- ligen sång över det som en gång var ett le- vande hem.

BIOKEMISK HANDBOK

Följande är avsedd som en sammanfattning och recension av »The Biokemisk handbook» av Dr. W. H. Schuessler. Boken är publicerad av New Era Laboratories LTD, 39 Wales Farm Road, London W3. Översättning av Hans Ljunggren.

Läran om livets vävnad

I läkekonstens historia framträder Dr Wilhelm Heinrich Schuessler som en av de verkligt stora intellekten under förra århundradet. Han var icke enbart medicine doktor och praktiserande läkare utan även välutbildad kemist och fysiker. Sin cellterapi gav han namnet Biokemi.

Den basiska principen

Läran om biokemi har nu varit känd i över hundra år. Den mänskliga organismen är sammansatt av enorma mängder levande celler, var och en av dem uppbyggd med en perfekt balanserad kvalitet. Vi vet att vår kropp förutom vatten består av såväl organiska som oorganiska substanser. Vatten och organiska ämnen som socker, vitaminer och fettsubstanser bygger upp en stor del av vår kropp.

De oorganiska mineralämnena är dock alltid närvarande, fastän i mycket små kvantiteter. De är verkligen vitala element, aktiva arbetare som drar nytta av de organiska substanserna i uppbyggnadsarbetet av de milliontals celler av vilka vår kropp består. Livet i dessa celler är av mycket kort varaktighet, millioner av dem bryts konstant ned och nya byggs upp — ett nödvändigt axiom för kroppens återuppbyggnad, vilket allt sker genom blodets ständiga ström genom våra ådror.

Om blodet inte förmår förmedla nödvändiga kvantiteter av dessa aktiva och livgivande oorganiska element kan inte förnyelseverkets processer äga rum i sin ordning och resulterar i att hela organismen kommer i obalans.

En kort tids saknad av en eller flera av dessa vitala minerala substanser kan leda till en mängd sjukdomar.

De tolv vävnadssalterna

De tolv biokemiska medlen som vi fått av dr Schuessler (ibland kallade mineral-salter och ibland vävnadssalter) är absolut ofarliga och inte på minsta sätt skadliga. De oorganiska elementen är framställda som homeopatiska läkemedel, d.v.s. meddels förrivning och blandning med organiska ämnen. Den »förtunning» som sker är mycket stor, ja så stor att man torde få leta med mikroskop för att kunna finna dem. Och ändå är det inte något mirakulöst i dessa medels verkan. De är helt byggda efter de lagar som råder i naturens värld. De är för våra cellmolekyler vad mat är för en hungrig människa. De är nämligen färdigberedda att kunna assimileras och skyndsamt medverka till uppbyggnaden av balans och harmoni i det system som bringar hälsa och lycka.

Det är nödvändigt att söka bli väl bekant med dr Schuesslers individuella medel. Här vill vi i all korthet omnämna vart och ett av dessa vävnadssalter och ge information om dem alla och deras indika-

tioner.

Längre fram vill vi helt kort göra en förteckning över vissa sjukdomssymptom och hur men med den erfarenhet som man vunnit kan få rekommendation om de bästa medlen.

De tolv vävnadssalterna

Deras namn och nummer under vilka de mestadels är kända:

1. CALC. FLUOR. (Calcium Fluoride)
2. CALC. PHOS. (Calcium Phosphate)
3. CALC. SULPH. (Calcium Sulphate)
4. FERR. PHOS. (Phosphate av järn)
5. KALI. MUR. (Potassium Chloride)
6. KALI. PHOS. (Potassium Phosphate)
7. KALI. SULPH. (Potassium Sulphate)
8. MAG. PHOS. (Magnesium Phosphate)
9. NAT. MUR. (Sodium Chloride)
10. NAT. PHOS. (Sodium Phosphate)
11. NAT. SULPH. (Sodium Sulphate)
12. SILICA (Silicic Oxide)

»Calc. Fluor» (Calcium Fluoride) Nr. 1

Calc. Fluor. ger åt kroppens vävnader kvalitet och elasticitet.

Närhelst symptom upptäcks till en försämrad kondition är detta vävnads-salt indikerat, i synnerhet när försämrad kondition föreligger i vener och artärer, vid försämrad cirkulation och vid tendens till hudutslag. Calc. Fluor är användbart i behandlingen av sjukdomseffekter såväl ytligt på kroppen som vid ledbesvär och tandlossning och då tandrötan kommer med hast. Muskelvävnadernas elastiska och stödjande uppgift för lederna är av stor betydelse och där de inte förmår fullgöra sin uppgift resulterar det i muskulär svaghet och medför lidanden.

»Calc. Phos» (Calcium Phosphate) Nr 2

Calc. Phos. är ett vävnads-salt som avser upptagande av näring.

Utan Calc. Phos kan ingen blodkuglation äga rum. Medlet främjar cellaktiviteten och återställer jämvikten i svaga organ och vävnader.

Dessa vävnadssalter är betydande vid formation av kropp och tänder och utgör därför ett viktigt botemedel för barn.

Calc. Phos befrämjar saliv och magsaft. Medlet är lämpligt för konvalecenter då det påverkar kroppens egen läkeförmåga.

Calc. Phos är indikerat för dåligt blod och dålig kondition och för cirkulationsstörningar.

Det har visat sig mycket bra för unga flickor med blodanemi. Calc. Phos-lidanden har en tendens att vara värre på natten. Ibland känns det som en krypande hudsensation och ofta kalla lemmar.

»Calc. Sulph. (Calcium Sulphate) Nr 3

Calc. Sulph. är ett blodrenande och helande medel. Medlet hjälper levern i avlägsnandet av avfallsprodukter, från blodströmmen och det har en renande effekt genom blodsystemet.

Calc. Sulph. rensar ut accumulerat och icke funktionsdugligt organiskt stoff i vävnaderna och infiltrerade delar så att det inte får skada de omgivande vävnaderna och få dem att förfalla. Ett gott supplement är Kali. Mur., i synnerhet vid

katarrar, akne etc. Medlet ska alltid ges i förebyggande syfte. Är synnerligen välgörande vid abscesser och sår som inte vill läka fort nog och tenderar att komma åter.

»Ferr. Phos. (Iron Phosphate) Nr 4

Ferr. Phos. är ett framstående biokemiskt läkemedel. Det tillför blodet oxygen. Det ger styrka och elasticitet åt blodvägarna och artärerna. Det är ett gott medel vid hemorroider. Det bidrar till bildandet av hemoglobin, de röda blodkropparna. Ferr. Phos bör alltid vara i hågkomst som ett understödjande medel vid inflammationer och hög temp med hastig puls etc. Ferr. Phos är ett medel som genom vilket oxygen tas upp av blodets ström och för det ut till den affekterade zonen. Detta vävnadssalt kan ges i ett tidigt skede av akut slag och det bör ske med vissa intervaller till dess inflammationssymptomen är borta.

Det är alltså indicerat där det råder brist på röda blodkroppar, som t.ex. vid anemi och som ett första medel vid hemorroider.

Det är svårt att finna någon sjukdom där Ferr. Phos. inte skulle vara användbart, även om någon annan behandling skulle vara föreskriven.

Not:

Ferr. Phos. är inte något slag av järntonicum. Dess verksamhet är helt och hållet uppbyggande och utan några sideeffekter och biverkningar.

»Kali. Mur» (Potassium Chloride) Nr 5

Detta är medlet för dålig kondition. Det kombineras med den organiska substansen fibrin. Ett god medel vid katarrar och affekter på huden och lederna.

Det är ett komplement till Calc. Sulph. Båda medlen är att betrakta som renare och renande av blodet.

Om blodet tenderar att bli tjockt talar det för Kali. Mur. Alternativet är Ferr. Phos. Det är vanligtvis nödvändigt vid behandling av barn. Kali. Mur. är medlet för tjock vit avlossning av fibrer. Andra framstående symptom är en vitbelagd tunga samt ljusfärgad avföring. Skadad lever är en annan indikation.

Vid behandling av inflammatoriska tillstånd, speciellt affekter såsom respiration, hosta, förkylning, sårig hals, svullna tonsiller och bronchitis samt för barnsjukdomar som krupp m.m. bör detta medel tagas i alternation med Ferr. Phos.

Medlet befrämjar salivavsöndringen. Om man genom intagandet av mycket fet mat blivit sämre så att man förlorat aptiten så är Kali. Mur. rätta medlet.

»Kali. Phos» (Potassium Phosphate) Nr 6

Kali. Phos är ett nervmedel. Skolungdomar behöver ofta detta vävnadssalt. Ge akt på tidigt uppträdande symptom, de må vara än så obetydliga, knappast noterbara.

Kali Phos är medlet för nervös huvudvärk, nervös läggning, sömnlöshet, depression, långvariga slitningar, minskad vitalitet etc.

»Kali. Sulph» (Potassium Sulphate) Nr 7
Kali. Sulph. verkar i samarbete med Ferr. Phos. som ett oxygenmedel.

Det bidrar till utbytet av oxygen i blodets ström till våra vävnadsceller och kompletterar därmed andningsprocessen påverkad av Ferr. Phos.

Den »inre andningen» i våra vävnader beror på Kali. Sulph. Den »yttre andningen» är en funktion av Ferr. Phos.

På detta sätt skapar vi ett utbyte av gaserna i våra lungor. Kali. Sulph. har en framstående effekt på andningen och är indicera i de fall det råder andnöd och en rädsla för kall luft.

Mag. Phos. (Magnesium Phosphate) Nr 8
Mag. Phos. är ett anti-spasmodiskt medel. Detta vävnadssalt fungerar i samband med Kali Phos till vilket det är ett supplement och vänder sig till det centrala nervsystemet.

Då saknaden av Mag. Phos föreligger störes de vita nervfibrerna och spasmer och kramper uppstår.

Mag. Phos är snabb att återställa hälsan vid dylika lidanden. Mag. Phos är indicerat för nervlidanden, såsom neuralgi, depressioner, neuritis, sciatica, huvudvärk och spasmodiska lidanden. Mag. Phos kan provas vid muskelkramp, magkramp och mens. lidanden.

Tag Mag. Phos gärna i lite vatten.

Nat. Mur. (Sodium Chloride) Nr 9

Nat. Mur. är ett vattendrivande medel. Utan detta vävnadssalt kan inte en normal cellfördelning äga rum.

Det är helt uteslutet att den inre sekretionen skulle kunna fungera utan Nat. Mur.

Fuktighet eller torka i en del av systemet är en klar indikation på att Nat. Mur behövs sättas in.

Symptomen är många och varierande, men alltid är det »underliggande» att det är för mycket eller för litet vatten. Här några symptom:

Hopplöshet, tunt blod, huvudvärk, vattenblåsor på huden vilka ibland har en stor spridning, svår diarre, näsa och hals-sjukdomar, matsmältningen, födan stannar för länge i magen, törst, tandvärk, aniktsneuralgi, tårar, svaga ögon, hög feber, muskelsvaghet, sömnlöshet, morgontrött, eftereffekter av alkohol, förlorat smak och luktsinne.

En viktig funktion hos Nat. Mur är produktionen av hydrocloridsyra. För lite syra medför långsam matsmältning, speciellt av kalkrik föda.

Nat. Phos. (Sodium Phosphate) Nr 10

Nat. Phos är syraneutraliserande. Det är det principiella medlet för den stora gruppen av sjukdomar som beror av syrakon-ditionen i blodet.

Vävnadssaltet är också av vikt för en fullständig funktion av matsmältningsorganen.

Ett av Nat. Phos egenskaper är att det tar upp fett, vilket även verkar positivt vid reumatiska och andra lidanden som styvhet och stelhet i leder och lemmar.

Nat. Phos är indicerat vid varje symptom då syror är för handen, eller om urinen är starkt färgad och om tungroten är



guld-gul-färgad. Ibland hela tungan belagd. Pat. är även nervös retbar.

Vid sömnlöshet kan ibland Nat. Phos hjälpa. Ha det nära till hands vid sängbordet.

Indikationer: Reuma, lumbago, fibrosites och liknande sjukdomar. Då syraöverskott förekommer i blodet så verkar Nat. Phos syraneutraliserande.

Nat. Sulph. (Sodium Sulfate) Nr 11

Nat. Sulph. reglerar den vätska som omger vävnadscellerna, tätheten i de interna cellerna. Det eliminerar vattenexcesserna.

Det har en stor och betydelsefull uppgift för leverns hälsofunktion. Det medför en adekvat leverans av fritt flöde, en helande våg, nödvändig för matsmältningen.

Giftfladdningar som tar konstant plats i vävnadscellerna bringas omkring genom Nat. Sulphs verksamhet. Nat. Mur är främst ett levermedel.

Vid förgiftningssymptom bör man sätta in levermedel.

Indikationer: Lindrar reumatiska besvär, levermedel, bukspottkörteln, grus i urin, brun-grön beläggning på tungan, bitter smak i munnen, influensamedel, astma, malaria, endast några få doser kan ibland vara nog för att kunna hjälpa.

Silica (Silicic Oxide) Nr 12

Silica är en rengörare och en eliminator. Det är ett djupgående medel vilket hjälper kroppen att bli av med icke funktionellt organiskt stoff, som kan ha koncentrerats till en bestämd plats i kroppen, genom naturens strävan att eliminera det från organismen.

Silica kan ofta inleda en helande process. Det verkar främjande och understöd-jande på hela organismen och avbryter även den patologiska accumulationen.

Silica vänder sig särskilt till håret, huden, naglarna och benstommen.

Silica fungerar också positivt vid alla slag av nervbesvär.

I fall av uttalad svettning återställer Silica hudaktiviteten, därigenom att det utför en mycket väsentlig rengöringsprocess. Det är nämligen ett biokemiskt medel i kampen mot fot- och armsvett.

Silica är indikerat varhelst det finns någon form av abcesser och bölder etc.

Silica har även visat sig värdefullt vid behandlingen av toncillerna. Är utmärkt för svaga och sköra naglar samt vid svag benstomme.

Silica är ett understödjande medel vid dyspensi lidanden i magtrakten. Symptomen är vanligtvis sämre nattetid och på morgonen.

NÄSSLA-

Ett vitaminrikt hälsomedel

☐ **Bränn-nässlan är välkänd**

av de flesta människor. Man har väl inte kunnat undvika att någon gång komma i närmare kontakt med den – men kanske en obehaglig sådan. Så besynnerligt, att samma växt som gör oss illa också kan göra oss väl! Ty det är ju en medicinalväxt av sällsynt slag.

☐ **Bränn-nässla heter**

på de lärdes språk *Urtica dioeca*, uppkallat efter vår egen Carl von Linné. I folkmedicinen har den även kallats etternässla, *Urtica urens*. Då man talar om nässelväxter så brukas beteckningen *Urticaceae*.

Men kärt barn har många namn. Man kan få höra att den kallas för nätta, nättla, nättla, natä, näsla, nassla eller nälla. På sina håll säger man t.o.m sturnässla, tordönsnäsla, bränn-nättla eller etternässla, etternättla, etternälla och i den stilen.

☐ **Brännnässlan är flerårig**

och har en krypande jordstam. Den är enkönad och har oögnad stängel. Den blir upp till sju decimeter hög och har långspetsade, vass-sågade blad. Etternässlan är ettårig däremot med grenad stängel och ca tre decimeter hög, är tvåkönad och har mindre, ovala grov- och trubbsågade blad samt en ljusare grön färg.

Drogen kan bestå av hela den unga plantans utpressade saft eller enbart de torkade bladen eller de torkade rötterna eller jordstammen.

☐ **Vad ska den nu vara nyttig till?**

Jo färsk nässla anses vara blodbildande och urindrivande, den lär kunna sänka blodsockerhalten och öka blodets genomströmmande i huden. Nässlor har också använts vid förstoppning, blodbrist, reumatism och verkat som hårväxtbefrämjande. Den är synnerligen rik på vitaminer. Och nässelgiftet som finns i brännhåren innehåller bland annat histamin.

Örtis

MER OM
SCHUESSLERMEDLEN
i nästa nummer av Seklet

ÖRTAGUBBEN
SÄLJER DEM!

Pris: 12.95

Odengatan 37. 113 51 Stockholm

ÖRTAGUBBEN

AFFÄREN MED FYRFALDIGT SORTIMENT



Harry Bloms Hålsokostaffär på Odengatan 37 i Stockholm är en annorlunda affär. Det är med andra ord inte vilken affär som helst. Atmosfären är något gammaldags apotek med sina hängande örter i taket och latinska benämningar på lådor i hundratal. Det är nästan som att komma in i ett tempel. Men man behöver inte vara färdigt troende, när man kommer. Sökare är också välkomna! Journalister och radiofolk besöker då och då innehavaren för att få del av hans synpunkter på livet, även på livet före och efter detta. De möts med vänlighet och öppenhet.

»Örtagubben» har många strängar på sin lyra. Han nöjer sig med att påstå att det i affären endast är fyra strängar som han spelar på.

○ Hålsokost

är det första det är fråga om. Med ålderns rätt kan han räkna sig som banbrytare tillsammans med Are Waerland m.fl. som

han gärna och ofta citerar. Det får inte finnas annat än naturenligt odlade produkter i hans affär. Det innebär, att det ibland är lite tomt på grönsakshyllan. Men hellre det än att »tubba» på principerna.

○ Örter

är här en stor försäljningsvara. Säckvis kommer örterna till ett stort varulager. Sortimentet är stort. I affären finns bara en liten del. Innanför i ett sekundärlager finns det ett par hundra kartonger med olika örter. Men raskt blir det tomt och mer måste hämtas hem. Stor vikt läggs vid att örterna är färska och fräscha. Mer än årsgamla örter får inte finnas hos Örtagubben. Han gör själv olika blandningar och tillhandahåller även konkurrenternas blandningar. Herr Blom har skrivit en liten bok med titeln: Örtagubbens 25 underbara läkeörter. Den har utgivits i över 100.000 ex.

○ Homeopatiska medel

finns med i sortimentet. Efter en långvägg i affären finns det kartonger från golv till tak innehållande alla homeopatiska preparat som finns med i den homeopatiska Materia Medica. Herr Blom tar numera de homeopatiska preparaten från Dr William Schwabe i Karlsruhe, Tyskland. Här finns även sammansatta homeopatiska preparat, såväl tabletter

som flytande medel. På senare tid har dr Schuesslers medel, de tolv vävnadssalterna, fått ny aktualitet. Som första-medel har de visat sig synnerligen verksamma.

○ Litteratur

är den fjärde strängen på affärens fyrsträngade lyra. På nyåret har affären utrustats med en omfattande boklåda på ett 30-tal hyllmeter. Här finns alla nyutkomna böcker inom branschen och även äldre böcker från det egna Litteraturförlaget, som förra året fyllde 75 år. Bland de äldre böckerna är det ännu stor efterfrågan på kyrkoherde Wallbergs böcker. Tidskriften Seklet, som du håller i din hand, finns att köpa, alla årgångar, till ett pris av kronor fyrtio plus frakt.

Detta var en liten presentation av Örtagubbens affär för dig som inte till vardags har möjlighet att komma dit. Du kanske hör till de trogna brevskrivarna eller telefonpratarna. Örtagubben har ju också postorder på sitt program. Här finns det tackbrev i tusental från människor som fått hjälp. Då man gör sin beställning är brevet det bästa. Telefonen i all ära, men samtalen tar för mycket tid och kraft. Brevbeställningarna är de säkraste och blir fortast expedierade. Och adressen är Örtagubben, Odengatan 37, Stockholm.

Axel Oxel

MAGNET-TERAPI

Utdrag ur föredrag av Rudolf Steiner hållet för läkare den 13 april 1921.

Som terapi för återvinning av kraft och hälsa erhåller den mänskliga organismen väsentliga reaktioner vid en försiktig användning av en stark beständig magnet.

Rudolf Steiner påvisar att denna behandling kan anses som ett komplement och en påbyggnad på annan behandling, och att ett uttalat förverkligande av denna magnetterapi har varit omfångsrik. Efter ett tiotal års terapi med små enskilda magneter har efterfrågan blivit så stor att man låtit framställa magneter för ändamålet, kallade: Weleda-Medizinal-Magnet.

Den mänskliga magnetterapien skall göras direkt på de organ som ingår i det rytmiska systemet, alltså över hjärta och lungor etc. Indirekt har det sin givna verkan på blodomloppet och andningsprocessen, på nervsystemet och på våra sinnen samt på ämnesomsättningen.

Magnet-terapien har två användningsområden:

□ Den ger kraft och bringar ordning i blodomloppet.

Här rekommenderar Rudolf Steiner att

vid arrytmier inte sätta an en stark magnet på plats, men väl att hålla den i närheten av den mänskliga organismen. Magneten hålles över hjärttrakten, ungefär 1 cm från huden vid platsen för organet ifråga, och det torde räcka för de flesta människor med att göra så endast några få sekunder.

Användningen av magnet-terapi verkar välgörande också vid blodsjukdomar, från anemi till leukemi, vid hjärtmuskelskadorna, för blodomloppet, ödem, tachycardi och hypotoni.

□ Den stärker lungorna och andningen.

». . . om man hos en människa, med begynnande uttalad TBC ansätter en magnet på ryggen, låter sig alltså denna mänskliga genomstrålas av ett magnetiskt fält som därigenom göres ännu mer verksamt. Magneten hålles på tvären och föres uppifrån och ner och nerifrån och upp, så att hela bröstorganismen blir genomstrålad av det magnetiska fältet. Om man använder sig av det magnetiska fältet, så gör man det lämpligast, inte genom samtidigt ljusfält — det kan bara störa, (man kan alltså mycket gärna sätta en sådan patient i mörkrum . . .) på det sättet blir, rakt igenom det magnetiska fältet, många andra och utomordentliga gynnsamma effekter möjliga att uppnå vid bekämpandet av t.ex. lungtuberkulos. . . »

Vid denna terapiform kan man redan efter några få av och tillrörelser (rygg-

radsgenomstrålning skall därvid undvikas) en reaktion ge sig till känna, genom temperaturhöjning (vid korta avstånd), vilket ju kan kontrolleras.

Tid: Från några dagar till några veckor. Patienten skall från början av behandlingen och därunder informera om hur det upplevs, som t.ex. värmekänslor, tryck, ömhet o.s.v. Detta omedelbart och så fort som möjligt. Huvudreaktionen kommer oftast först en längre tid efter själva behandlingen.

Vid användning av magneten framifrån skall patienten vända ansiktet mot Nordpolen.

Vid användning på ryggen skall patienten vända ansiktet mot den magnetiska sydpolen.

Genom magnet-terapi blir alla medicamentösa verkningar mer eller mindre förstärkta. Därför är det viktigt, att parallellt med denna terapi en konsekvent antroposofisk naturläkekonst tillämpas, alltså vanligtvis inga syntetiska medel kommer till användning och inga antibiotika. För att uppnå starka verkningar genom magnet-terapi på hela människan är en god kontakt mellan läkaren och patienten av stor betydelse.

Översatt fr. tyskan av Hans Ljunggren:

Ur Örtagubbens sortiment:

Egna örtblandningar

De av ÖRTAGUBBEN iordningställda blandningarna av örter innehåller:

1. Åkerfräken - Rölleka - Senna - Luzern - Pepparmynta - Fläder - Lindblomma - Altearot och Fänkål.

Enligt sammansättningen bör den verka **Blodrenande**. Kanske lättar konsumenten också något kilo.

2. Detta kan försökas vid **Förstopning**. Det är sammansatt av Lakritsrot - Senna - Brakvedsbark och Fänkål.

3. Denna sammansättning tyder på att den kan vara verksam mot **Diarré**, då den innehåller Rölleka - torkade Blåbär - Blåbärsblad - Ekbark och Blodrot.

4. Islandsossa - Altearot - Lakritsrot - Hästhovsblad - Timjan och Pommerans. Försök det vid **förkylning och hosta**.

5. **Svettdrivande** bör denna påses innehåll vara. Den innehåller Fläder - Lindblomma - Kamimill och Lakritsrot.

6. Om ni lider av **åderförkalkning** prova då innehållet i denna påse. Det är åtminstone inte giftigt: Rölleka - Arnika - Lakritsrot och Stjärnanis.

7. Mensbefordrande kan följande blandning vara. Man kan ju försöka den vid fördröjd mens. Säkrast är att förvissa sig om att inget allvarligt hinder föreligger genom att rådfråga läkare: Maskrosrot - Vattenklöver - Rölleka och Kalmusrot.

8. **Vid för riklig mens**. Även här gäller vad ovan nämnts - att rådfråga läkare för att utrona orsaken. Nämda två företeelser kan ha en allvarlig bakgrund: Åkerfräken - Blodrot - Rölleka - Ekbark - Lakritsrot och Dagdkåpa.

○ (Hämmar saltsyrebildningen).

9. Den här blandningen är ett tē för **Mage och tarm** och den brukar öka saltsyrebildningen: Karbenedikt - Rölleka - Malört - Vattenklöver och Pommerans.

10. **Sömn, Hjärta och Nerver**. Bland alla medel som en plågad människa brukar försöka bör hon och kunna ta med det här. Omöjligt är det inte att det kan hjälpa: Humle - Vandeört - Kamomill - Melissa - Pepparmynta - Senna - Lavendel och Hagtorn.

11. **Vid Äggvita och Njursten**, dock ej vid inflammerad njure: Enbär - Persiljerot - Maskrosblad - Björkblad - Mjölön - Gullris och Åkerfräken.

12. Att försöka detta vid **Reumatism** kan inte skada. Man känner snart nog om det hjälper: Björkblad - Åkerfräken - Getpors - Rölleka - Brännässla - Brakvedsbark och Älggräs.

13. Om detta hjälper vid **Gallsten**, blir ingen gladare än Örtagubben - förhopp-

Basica

För mycket magsyra för ämnesomsättningen och för med sig ämnesomsättningsjukdomar och slaggbildning i organismen. Det har näringsforskare klart uttalat. I vår välståndsnäring - fläsk, fisk, ost, ägg och bröd - överväger de syrabildande ämnena. För att få en utjämning till stånd måste vi förtära en ansenlig mängd mat som ger basöverskott - potatis, frukt, grönsaker och mjölk m.m.

Detta leder till en överlastning av våra matsmältningsorgan. Om en svårare överstyrning föreligger är det nödvändigt att tillföra kroppen basöverskott.

BASICA har till uppgift att utjämna mineralbristen. **BASICA** innehåller alla väsentliga organiska mineraler i ett rätt mängdförhållande som lätt kan upptagas av organismen. Vid rätt dosering tillför Basica kroppen ett basöverskott.

I synnerhet vid dessa tillfällen - tag BASICA:

Felnäring genom syraöverskott

Benbyggnaden skelett och tänder är i stort behov av dessa mineraler

Havandeskap - det är ej nödvändigt att varje födsel ska kosta en tand

Konvalescens - den stillhet som det medför ger behov av mineraler

Ålder - om man är svagare, har nedsatt matsmältningsförmåga och brist på mineraler

Diet- och fastekurer - mindre näringstillförsel - större behov av mineraler

Tungt arbete och träning - muskelarbete producerar mjölksyra - ger värk

Värtrötthet - kan bero på vitamin och mineralbrist

Diabetiker har prövat Basica och funnit att det understödjer ämnesomsättningen och avskiljer syraöverskottet på ett önskvärt sätt.

Doseringsföreskrifter medföljer varje förpackning.

Priserna är varierande, men det rör sig kring tian, utom vid det sistnämnda, som är dyrare.

ningsvis också den plågade: Kalmusrot - Malört - Brakvedsbark - Maskrosrot och Karbenedikt. Kombinera dessa örter med homeopatiska medel - om ni hittar några lämpliga sådana.

○ **Kärklamp**

är en plåga för många. Här ett recept: 100 g Slånbärsblom. Sjud upp 1 msk i 3 min. - får dra och svalna tills det blir drickbart. Drick en tsk varje morgon en vecka. - nästa vecka skall det vara 100 g Hagtornsblad blandade med 100 g Hagtornsbär. Ös upp en msk av blandningen i en tsk, håll däröver kokande vatten och låt teet dra 10-15 min. Detta skall man dricka klunkvis under dagen. Upprepa kuren. **LYCKA TILL!**

Ginseng-livets rot

Ginseng och vårt åldrande.

Med. dr. Siegmund Schmidt, Bad Rothenfelde, har i tidskrift för PROFYLAXE, Heidelberg, redan år 1967 uttalat sig i en artikel kallad: »Vilka möjligheter har den praktiserande läkaren att behandla ålderssjukdomarna».

Vi citerar några av hans uttalanden, som kan vara av allmänt intresse.

»Vår levnadsålder är i stigande. År 1910 var antalet människor i åldern över 65 år endast 5 %, medan det stigit till 19 % år 1970 och är i fortsatt stigande. (Wien har redan 30 %).

Levnadsloppet kan indelas i 3 faser:

1. Uppbyggnadsfasen, till omkring 20 år.
2. Levnadshöjdens fas till c:a det 60:e levnadsåret.
3. Avtagandefasen från 60:e levnadsåret.

Dessa faser är utvecklingshistoriskt och hormonellt betingade. Genom att förse våra blodkärl en rätt näring har vi möjlighet att kunna motverka åldersförändringar i vår kropp. Professor Burger har präglat satsen: »En människa är så gammal som sina kärl».

Vid **åderförkalkning** och **degerationssjukdomar** har Ginseng visat sig vara ett utmärkt medel.

Givetvis måste man se till att levnadsförkortande ting utesluts ur levnaden, såsom minskad rörelse, övervikt, felaktig näring, tobaksrökning och gifter överhuvudtaget. Gå till fots, gör gymnastik, andas vid öppet fönster, simma o.s.v. - Vid sidan av dessa grundregler kan man kombinera en behandling med Ginseng. Under tusentals år har läkare i Asien rekommenderat detta. Det är ett levnadselexir för alla asiatiska folk.

Överläkare Dr. Klaus Grunewald, Bad Rothenfelde, berättar den 30.12.1972, att av 15 patienter (ålder 40-58 år) visade 13 god bättring och 2 mindre bättring. De hade blivit mindre trötta, kände sig starkare, kraftigare, kunde gå längre etc. Det hade skett en tonisering av alla sinnen, en centralstimulering, en allmän stabilisering, en harmonisering. Man kände sig lugnare, mer avspänd och inte mer så betryckt.

Senare berättar Dr. Grunewald, att han har behandlat över 100 patienter med Ginseng. Det var åldersbetingade sjukdomar, cerebrala processer, som **apati**, **desorientering**, **aptilöshet** **intelligensförlust**, **koncentrationssvårigheter**, **synsvårigheter**, **hörselsvårigheter**, **sömnlöshet**, m.m.

KUR: En 3-5 veckors kurs med Ginseng, med dagligt intag av 1 g upplöst i ett glas vatten, som intages 1/3 morgon 1/3 middag och 1/3 kväll, gav goda resultat.

○ - ○ - ○ - ○ - ○ - ○ - ○ - ○ - ○

Ginsengroten tillväxer långsamt och skördas först efter 5-6 år.

Vid de djurförsök man gjort (tyvärr) har det dock visat sig att prestationsförmågan har ökat med 34 %.

Ginseng ökar arbetskapaciteten och minskar depressiva effekter.

Ginseng kan medverka till en ökning av kroppsvikten.

Ginseng har även en antiinflammatorisk verkan samt antistressverkan.

Ginseng förbättrar överhuvudtaget vårt allmäntillstånd.

DETTA ÄR VAD DE LÄRDE HAR LÄRT OSS.

Och vi slutar med ett lärt ord av professor *Kihl*, (Erlangen):

»Ich will meinen Patienten helfen, mir ist dazu jedes Mittel recht, das helfen kann».

Varje medel som kan hjälpa är det rätta medlet. Varför inte prova Ginseng? Kanske är det det rätta — KÄNN DIG SJÄLV. »Pröva allt och behåll vad gott är». Så fick då Skriften sista ordet.

Reklamerbjudande

Gericomplex

Ginsengextr. 100 kapslar.
Förut 107:—
NU hos oss

80:—

Gerikomplex

30 kapslar

34:—

Ginseng

100 kapslar
röd kartong

145:60

Panax

Ginseng
flytande

55:—

Koreansk Ginsengté i portionsförpackningar 30 pkt d

58:75

Koreansk

röd Ginseng

70:35

Ginseng

asiat

22:80

Pollen



Någon har sagt att »pollen innehåller det eviga livets underbara krafter». Det ligger något riktigt i det yttrandet, som är värt att understrykas. Betänk också att det i en enda äppleblomma finns 100.000 små pollenkorn för att inte tala om en björkens pollen, där motsvarande ger 6 miljoner små pollenkorn. Och majsblommans pollen avger 50 miljoner små pollenfrön. Ett bisamhälle samlar årligen omkring 35 kg pollen.

VAD INNEHÅLLER DÅ POLLEN?

Här är inte platsen för någon detaljerad skildring, men så mycket ska sägas att pollen innehåller kolhydrater, fettämnen, kisel, aminosyror, mineralstoff av kalium, kalk, magnesium, silicium, fosfor, mangan, svavel, koppar och järn samt vitaminerna A, B1, B2, B6, B12, H, C, P, E och D. Dessutom pigment och färgstoff.

VAD ÄR DÅ POLLEN BRA FÖR?

Pollen är verkligen ett mångsidigt verkamt naturligt hälsomedel. Här bara några stolpar som ger ytliga och raka svar på en enkel fråga, som inte begär djupare motiveringar.

1. Pollen ger livskraft och fruktbarhet.
2. Pollen är ett utomordentligt tarmreglerande medel.
3. Pollen är antibiotiskt medel.
Vid tarminflammationer mycket användbart.
4. Pollen är ett anemimedel som ökar det allmänna välbefinnandet.
5. Pollen är ett första klassens geriatricum.
En rysk läkare (Nikolai Tzitzin) kände 200 ukrainska böndersom levde friska och blev över 100 år gamla, genom att de dagligen umgicks med pollen.
6. Pollen verkar aptitretande.
7. Pollen verkar mot håravfall. (Innehåller tryptofan).
8. Pollen användes i Uppsala mot prostataförstoring.
(E. Ask-Upmark och G. Jonsson — Svensk Läkartidning 16/6 1959. 15 av 20 patienter märkte tydlig bättring).
9. Pollen verkar även psykiskt stabiliserande.
Sömnstörningar - skoltrötthet - hormonella felregulationer m.m.
10. Pollen är verksamt vid leversjukdomar
Också detta enligt utsaga av professor Upmark. 2-3 ggr dagligen tages 15-20 g pollen under en tid av 3-4 månader. Kombinera gärna med 30-40 g honung dagligen.
11. Cerebralskleros
Kanske skulle det ha nämnts allra först, då av 40 patienter 10 blivit helade, 22 uppnått bättring och endast 8 icke sett något resultat.

Harpago - Ett reumatikermedel

En sjättedel av jordens befolkning har någon form av reumatisk sjukdom.

Vid alla reumatiska sjukdomar sätter man oftast in de mycket bekanta salicylpreparaten. Man söker förbättra verkningarna genom cortisonbehandling. Mycken antireumatika ställer till med magbesvär och andra biverkningar.

Örtagubben vill rekommendera en kur för dem som drabbats av reumatiska sjukdomar, som vi funnit vara många till stor hjälp, nämligen en kombination av det homeopatiska läkemedlet **Rhus tox** och regelmässig dryck av **Harpagoté**.

Harpago är en sydafrikansk planta. Den har visat sig verksamt även vid gallsjukdomar, leversjukdomar, för mage och tarm samt njurlidanden, blås- och underlivslidanden och åldersbesvär.

Direktorn vid Psykologisk-Kemiska Institutet, Friedrich-Schilleruniversitetet i Jena, B. Zorn, kunde redan år 1958 utvisa verkningar av Harpagoinjektioner vid djurförsök. Intensiva leddsvullnader gick tillbaka och de fulla ledfunktionerna återficks. År 1961, 1971 och 1972 har en rad läkare gjort samma upptäckt.

Vid en undersökning gjord bland 60 patienter med kronisk ledgångsreumatism, blev 36 patienter fullt återställda, 12 upplevde bättring medan 12 ingen bättring kunde registrera.

Recept:

2-4 teskedar Harpago till 1/2 -1 liter kokande vatten, eller två dragéer tre gånger dagligen. Behandlingen sträcker sig mellan 3-5 veckor.

Pris:

Harpagorot för kokning:

46:90

Dragéer:

42:15

POLLEN:

Cernelle Cernitol

250 tabl.

66:60

D:o 100 tabl.

28:70

Pollitabs

Reform 250 tabl.

44:70

Pollitabs

Sport

40:20

Sanfarm

50 pollenkapslar

15:40



VID BESTÄLLNING



Adress:

ÖRTAGUBBEN
Odengatan 37
113 51 Stockholm



Telefon: 31 04 63



Hälsolitteratur

från LITTERATURFÖRLAGET: Oden-
gatan 37, 113 51 STOCKHOLM, Tel.
31 04 63. Postgiro 5 28 88 - 0.

Alternativ barnmat: M. Gillberg Förslag till matsedlar för små barn.	11:50	Gräs: Francis Rose Praktisk fickflora i färg	20:00	Medicinalväxter: Hans Flück Ill., i färg, 152 växtbeskr.	47:00
Boken om amning: E. Helsing	25:25	Gröna kokboken: Vera Lindgren	10:00	Medicinsk örthandbok: H. B. Juneby	24:35
Bort med övervikten — en gång för alla: L. Malwin Elting, inb.	25:00	Grönt, Lättlagat, Hälsosamt: Hanning Karström	46:15	Mor, barn och hälsa: Ebba och Are Waerland	
Biologisk bok: Wilhelm Jülke	25:10	Gammelmors husapotek: Ingard Krumbholz	24:50	Nyckeln till hälsa: Ebba och Are Waerland	10:95
Den lille doktorn: A. Vogel	110:00	Homeopatiska självläkaren: Klara Franzén	25:00	Rent - vitt - livsfarligt: En bok om socker	20:—
Diabetes och diabetesdiet: H. Anemueller	12:05	Hälsa och livskraft: Signe Danielsson	3:55	Slankare, friskare, lättare: Om hälsosam vardagsmat utan kött, fisk och ägg. 404 recept	33:30
Den stora läkarboken om vita- minterapi: Dr. Harold Rosenberg	29:75	Genom kuhne-metoden med vat- tenbehandling och naturlig diet		Ur gammelmors husapotek: Irmgard Krumbholtz	25:90
Fasteboken: Olof Thorborg	13:25	Hälsans handbok: Are Waerland	27:50	Vad är det i min medicin? Catarina och Kjell Lindqvist Uppslagsverk om läkemedel	
Fimpa nu: Ture Arvidsson	29:00	En sammanfattning av Waerland- rörelsen. Utdrag ur hans verk. Uppslagsbok i hälsofrågor		Vettig föda: Nils Kalén	11:30
Folkmedicin: D. C. Jarvis	20:40	Hälsokost: Gun Skoog (Ica)	25:15	Vital mat: Lilly Johansson. Boken inne- håller många reecept	33:30
Boken är resultat av 50 års erfarenhet		Indisk vegetarisk kokbok: S. M. Jack	50:25	Vår hälsa och våra sjukdomar i ny belysning: Nestor Blomqvist	18:30
Frågor och svar om matvanor: Margot Nycop	30:75	I sjukdomarnas häxkittel: Are Waerland	25:50	Vill ni leva längre?: P. Jacquemart	19:80
Friska växter: Bagge Olsson	17:75	Standardverk om vår hälsa		Ung vid 84: Axel Lundberg	10:50
Behandling av växter på ett miljövänligt sätt		Jorden och människan: Ch. Lee	13:05	Yoga: Andre van Lysebeth. Avspänning- koncentration-övning	67:00
Fyra vägar föra ut: Birger Ledin	34:75	Kaloriguiden:	10:00	Äta och odla utan gifter: Kj. Arman. Råd betr. odling, förvaring o. dyl	4:35
Förbjuden medicin: V. Semitjov	18:45	Konsten att vara råkostare: D. Åberg	5:00	Örtagubbens 25 underbara läkeörter:	13:10
Gott bättre grönt: L. Laxen	32:50	Kryddväxter: Växtbeskrivningar, färgill. med verknningar, odlingsanvisningar, register över svenska och latinska växtnamn.	47:00		
		Laktovegetarisk matlagning:	3:10		

SKILLINGARYDS HUDSALVA

*Kan provas vid friska sår och
besvärliga självsprickor, såväl som
vid hudbesvär och irritationer samt
vid lindriga fall av hemorroider.*

Salvan lindrar klåda.

*En sårig och täppt näsa
erfar lindring.*

*Används även vid myggbett
och insektsstyg.*

*Används även som fotsalva
för ömma och besvärliga fötter.*

Kan även provas vid fotsvamp.

PRIS 10:35

BIO — STRATH-TABLETTER

är ett dietetiskt preparat framställt av levande jästkulturer och vildväxande örter enligt en speciell biologisk metod, som bygger på 15 års forskning, experiment och kliniska prov av biologer och läkare vid schweiziska universitet, laboratorier och sjukhus.

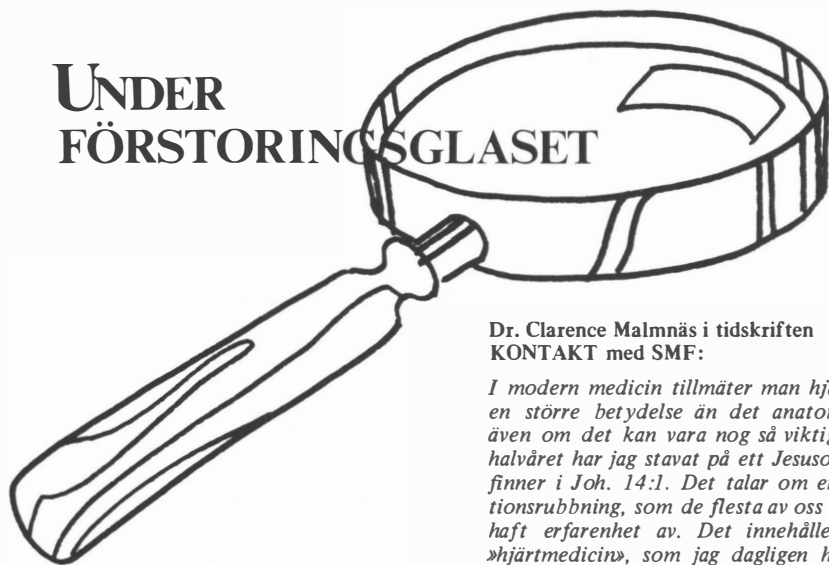
Dess naturliga innehåll av vitaminer, enzymer, spårelement, aminosyror m.m. utgör ett komplement till de mängder därav, som tillförs kroppen med den vanliga födan.

Tabletterna är praktiska, hygieniska, med låg kaloriehalt och helt socker-fria. *Innehåll:* Jäst, örtextrakt, tablettmassa.

Dosering: Vuxna — 2 tabl. 3 ggr dagligen.

PRIS 42:70. 100 tabletter.

UNDER FÖRSTORINGSGLASET



Dr. Clarence Malmnäs i tidskriften
KONTAKT med SMF:

I modern medicin tillmäter man hjärtfunktionen större betydelse än det anatomiska läget, även om det kan vara nog så viktigt. Det sista halvåret har jag stavat på ett Jesusord, som Du finner i Joh. 14:1. Det talar om en hjärtfunktionsrubbing, som de flesta av oss har eller har haft erfarenhet av. Det innehåller också en »hjärtmedicin», som jag dagligen har nytta av och gärna ordinerar andra.

DEN ÖRTMEDI- CINSKA DEBATTEN

Det har på sistone kommit till debatt här och var i frågan om örtmediciner och naturläkare contra skolmediciner och leg. läkare. En sådan debatt är hälsosam och avslöjar ibland bristande kunskaper och bristande vilja till förståelse från båda parter i debatten.

☐ Naturmedel eller syntetiska medel

Naturen är rik på medel för vår hälsa. De flesta skolmedicinska läkemedel hämtas från djur- växt- och mineralriket. Läkemedelsfabrikernas kemister har lärt sig att isolera och framställa de verksamma beståndsdelarna och renodlat dem. På detta sätt har man givit läkaren större möjlighet att lättare kunna avväga doseringen. Alla inser givetvis värdet av framsteg och utveckling på alla områden. Men utvecklingen har också sina risker. (Får jag ta ett exempel bland många. Vår utomordentligt fina färg-TV är en produkt av mycket högt avancerat tekniskt kunnande. Men är den helt ofarlig? Sätt en ormbunke eller annan krukväxt framför TV-rutan under en längre tid och avläs resultatet. Därefter flyttar du säkert dig själv ytterligare någon meter längre bort från TV-rutan).

Det finns kemister som har den uppfattningen, att det verksamma ämnet i ex. vis våra växter inte kommer till sin fulla rätt såsom syntetiskt framställda medel, utan först i förening med övriga substanser i växten. Även apotekare har gjort den upptäckten. Därför anser många, att det ena goda inte bör förskjuta det andra. Visst kan man göra en lång lista på oönskade läkemedel, som: digitalis, penicillin, efedrin, atropin, opium, sulfa-medel m.m. som vi vet ibland måste till, men ingen vill väl förneka att dessa medel och andra har sina risker. Glädjande nog ser det ut som att allt fler ansvarsmedvetna läkare numera utövar stor återhållsamhet när det gäller mediciner

som har visat sig ha ett flertal biverkningar. Men i allvarliga fall får man ju välja det mindre onda framför det mer onda. Det kan ju gälla liv och död. Vad man kanske skulle vilja önska är en större förståelse mellan företrädare för naturmedel och syntetiska medel. Det ser ut som att den förståelsen finns hos den nya unga generationen. Det är väl till den vi får ställa vårt hopp.

☐ Naturläkare eller leg. läkare

Det sägs att det finns en gräns mellan de patienter som huvudsakligen söker legitimerade läkare och dem som går till homeopater och naturdoktorer.

Det är uppenbart att vi i vårt land har en sjukvård, som är öppen för alla. Det är vårt privilegium. För detta erlägger var och en av oss sin tribut till kommun och landsting. Alla bör där behandlas med samma respekt för människovärdet oberoende av deras uppfattning och ställning i hithörande frågor.

Var och en har rätt till såsom röntgen, EKG och laboratorieprov av skilda slag. Brustna blindtarmar och magsår kräver kirurgiska ingrepp. Ortopeden är specialist på att klara av våra brutna lårbenshalsar. Kirurgen, som efter en hård arbetsdag, har att vara jourhavande på ett lasarett och ta hand om alla trafikens offer, han är värd en vänlig tanke. Detsamma gäller alla som står honom/henne nära i tjänsten. De gör en heroisk insats i kampen för liv.

Den leg. läkaren som har att sätta in behandling mot lunginflammation och halsböld, hjärtfel och sockersjuka och allt vad det nu kan vara bör väl även känna sin uppgift synnerligen meningsfull. Varför inte i vissa fall samarbeta med patientens naturläkare om det vid anamnes kommit fram att sådan varit anlitad.

Det sägs ibland att naturläkare nästan undantagslöst endast behandlar diffusa,

obestämbara och subjektiva krämpor i form av klenhet, trötthet, huvudvärk, illamående, yrsel, sömnlöshet och nervvärk m.m. Men kan de klara av dessa mer diffusa sjukdomar — skulle det inte då kunna tänkas, att de även har bot för andra och mer svårartade sjukdomar. Homeopati är ju symptomlära. Lyckas homeopaten ta bort de onda symptomet så är väl frågan den om inte patienten anses frisk. Det onda har ju försvunnit.

I rättvisans namn ska sägas, att det från läkarhåll påstås att vissa naturläkare i många fall onekligen kan visa upp bättre resultat än vad den legitimerade läkaren kan. Läkarelegitimationen är i sig ingen garanti för att man är en god läkare eller psykolog. Det har säkert sin stora betydelse vilken person det är som har ordinerat ett preparat. Förtroendet och samarbetet mellan läkare och patient är av allra största värde för ett gott resultat. Om läkaren fick lägga ned mer tid på samtal med patienten och mindre tid på »blankettraseriet» så skulle mycket vara vunnet. Samarbete mellan leg. läkare och naturläkare borde ha alla utsikter att lyckas bäst. Sådant förekommer — men det är långt ifrån vanligt.

H. Lj.



Vi frågar: ÖRTAGUBBEN

— När började Du Harry Blom, att intressera Dig för örtekunskap?

— Det gjorde jag omkring åren 1929 och 1930.

— Vad var den tändande gnistan?

— Det var Karl Altens föredrag här i Stockholm samt kyrkoherde Viktor Vallbergs besök på vårt förlag: Litteraturförlaget. Den första bok som han gav ut på vårt förlag hette: Mystik och realism. En bok som bl.a. handlar om slagrutan och dess modernare efterträdare, pendeln.

— Om Örtagubben ensam fick bestämma i världen, vad skulle då hända?

— Jo, då skulle jag besluta att allt våld skulle upphöra på jorden från kl. 12 i natt, och all jakt efter pengar skulle upphöra efter kl. 1. Arbetstiden skulle avpassas efter behov och det kunde dom ju börja med kl. 2. Och kl. 8 i morron bitti skulle det vara Frid på jorden — till människorna en god vilja. Somliga menar att det inte finns någon god vilja — men det måste finnas en sådan. Jag önskar ett mänsklighetens broderskap, där vi alla tar varandra i hand och bär varandras bördor.

Seklet behöver DITT STÖD

TIDSKRIFTEN SEKLET VILL

- ☐ Verka för ett lyckligare samhälle och ett lyckligare liv för alla människor,
- ☐ kämpa för en hälsofrämjande livsföring,
- ☐ stödja miljögrupper i deras verksamhet,
- ☐ sprida kännedom om naturenliga hälsomedel, biologiska och homeopatiska preparat samt naturläkekonst i vidaste och bästa mening.

☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐ - ☐

Vill Du stödja våra syften med en gåva så är vi givetvis mycket tacksamma.

På grund av penningbrist har tidskriften inte kunnat utkomma under senare år. Nu börjar det ljusna vid horisonten. Efterfrågan är stor och många har givit större eller mindre bidrag här i Örtagubbens affär i en för Seklet avsedd kollektbox.

Om vi ska kunna fortsätta – ja, det beror i hög grad på Dig, käre läsare, om Du vill vara med och ekonomiskt stödja den mission som SEKLET menar sig bedriva.

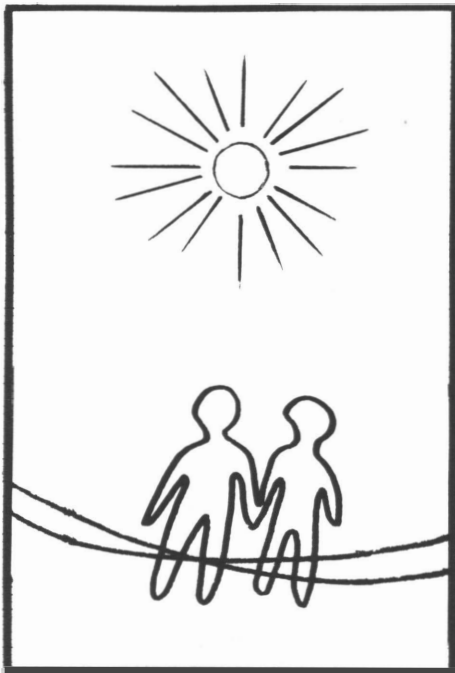
Detta nummer trycks i 5.000 exemplar. För att bestrida tryckkostnader, porto och expeditiönsavgifter för detta och nästa nummer behövde vi få in 10:- från varje mottagare. Det är givetvis en utopi. Men vi får väl lägga lite på reklamens konto också och hoppas på en ljusnande framtid.

Vi vandrar vidare – hand i hand.

ÖRTAGUBBEN

PS. Javisst – adressen:

Tidskriften Seklet, Postgiro 23 04 40 - 0, 113 51 Stockholm.



Propolis - en väg till hälsa

Propolis – det är binas skyddande kitt – en viss kådliknande saft, även kallat bikitt, är känt sedan antiken och högt värdesatt som universalmedel mot olika sjukdomar och besvär.

Propolis tycks ha ett överraskande stort verkningsområde. Vid en analys av 220 helt slumpmässigt utvalda brev angående verkningarna av Propolis, (vilken redovisas i en bok om propolis) framgår följande:

26 hade märkt helande verkan vid tjocktarmsinflammation med magkatarr,
15 personer vid ögoninflammationer och katarrar,
15 vid infektioner i urinvägarna,
14 vid svårartade halsinflammationer,
14 vid gikt, oftast ledgikt,
13 vid bihåleinflammation,
12 vid öppna sår,
12 vid förkylning och influensa,
10 vid magkatarr och
9 vid bronkit.

Dessutom redovisas att det hjälpt vid öronbesvär, tandlossning, muninfektioner, inflammationer i tandköttet, huvudvärk och tarminfektioner, svampinfektioner och eksemartade utslag m.m.

Vi saxar några ord ur ett par artiklar i en dansk tidning, som får vara ett par personliga vittnesbörd om tilltron och verkan av detta hälsomedel. Säg vad du vill – men något märkligt är det med vad de små verksamma och nyttiga bina kan åstadkomma.

☐ Blind – kan nu se färger

»Som en riktigt vacker blå sommarhimmel och en knallgul kornmark. Sådan var de färger jag första gång plötsligt såg medan jag satt och hörde radio. Det var en vidunderlig kväll, och nu är det lika förunderligt varje gång de kommer», säger Sigrid Skau, 46 Åbenrå, Danmark. Hon fick för 14 år sedan veta, att hon aldrig skulle få se mer. Hon hade varit blind på vänstra ögat sedan födseln och för 16 år sedan angrep sockersjukan hennes högra öga. Ett år senare var hon totalt blind. Operation var omöjlig och sedan dess har hon inte varit på någon läkarundersökning. Hon började ta in Propolis. Efter tre veckors tagning började hon kunna skymta ljuset och efter ytterligare någon tid kom färgerna, vilka nu uppträder oftare. Hon kan tydligt markera att det går framåt. Det vänstra ögat kommer hon aldrig att kunna se med, men har nu fått ett hopp för sitt högra öga.

☐ Fick synen igen

Kaj Tvede, 27, Randers, är ingen tvivlare. »Jag fick min syn tillbaka genom att inta Propolis». Han miste långsamt sin syn, berättar han. Han har sockersjuka och har haft det sedan han var åtta år. Det var märkligt att kunna se konturerna av ting igen om än inte mer. Efter tre månaders tagning så tilltog synen dag efter dag.

Hur kan laxen hitta hem?

I mina gömmor finner jag ett opublicerat manuskript från kyrkoherde Viktor Vallberg. Många av Seklets läsare minns honom med tacksamhet. Den gamle, vise lever än genom sina verk. Vi ger honom ordet:

Herr Redaktör!

I Eder tidning av tisd. den 21 febr. hade i en artikel med rubriken Hur kan laxen hitta hem? av Kai Curry-Lindahl redogjorts för en del försök till förklaring av fiskarnas vandringar i hav och floder.

Jag ber att som ett bidrag till frågans lösning få hänvisa till ett större vetenskapligt verk över frågan, författat av den tyske forskaren Straniak. Bokens titel är »Die achte Grosskraft der Natur». Den första upplagan av denna märkliga bok är tyvärr utgången och ingen ny tryckt. Dennes forskningar utgörs av fleråriga experiment samt studier av litteratur över området i fråga. Han hänvisar till mer än 120 sådana verk.

»Die achte Grosskraft der Natur» är för honom samma sak, som medeltidens mystiker kallade den eteriska strålningen. Han redogör för en hel mängd exempel på huru djur medelst denna kunskap orientera sig även under otroligt svåra förhållanden. Ett av de märkligare exemplen må återgivas. Några sjömän hade gjort bekantskap med en gammal åsna i en hamn i södra Italien. De förde henne med sig ombord på skeppet. När de kommo till Spaniens västkust, ville de göra sig av med åsnan och kasta henne i havet för att dränka henne. Men åsnan drucknade icke, utan sam i land. Med hjälp av nämnda naturlag (instinkten) letade sig åsnan väg genom Spanien, södra Frankrike och genom Italien till sin hemort.

Många underbara liknande händelser äro berättade från olika trakter av världen och ha alla att söka sin förklaring i vad Straniak kallar »Die achte Grosskraft der Natur». Både fåglarnas orienteringsförmåga i luften och fiskarnas och andra djur såsom sköldpaddornas i haven äga alla enligt Straniak samma förklaringsgrund.

**DIN GÅVA
till tidskriften Seklet är:**

**VÅR MÖJLIGHET
att kunna verka i enlighet
med vårt mål.**

**Tidskriften SEKLET
postgiro 23 04 40 - 0
113 51 Stockholm**

S E K L E T

Redaktör och ansvarig utgivare: Harry Blom
 Redaktion och Expedition: Odengatan 37,
 113 51 Stockholm.
 Lösnummerpris: 5:–
 Postgiro: 23 04 40 - 0
 Tel.: 08/31 04 63
 Danagårds tryckeri, Ödeshög 1978
 ISSN 0346-0851

Organiskt-biologisk jordbruk Vad är bioelement?

Långsamt börjar i allmänhetens medvetande tränga in den tanken att man bör akta sig för livsmedel som är giftiga. Så mycket angelägnare är det då att det finns odlare som kan tillgodose det nya behovet. Glädjande nog tycks också antalet jordbrukare och trädgårdsmästare som odlar »biologiskt» eller »biodynamiskt» öka i antal. Samtidigt är det uppenbart att det finns för lite upplysning ännu på det här området.

○ Man blir glad

då man träffar på något sådant som den lilla tidskriften »Kontakt» som ges ut av ORBIO, Box 6002, 600 06 Norrköping. Bakom tidskriften står dr Hans Cibulka som samarbetar med dr H. P. Rusch och dr H. Müller, de båda pionjärerna för det organiskt-biologiska jordbruk i Schweiz och södra Tyskland, vilket har blivit så omtalat under senare år och som har kunnat påvisa så stora framgångar. Med dr Cibulka och hans lilla energiska grupp av medarbetare, samarbetar också Föreningen för Naturenlig odling (FNO) samt Arbetskretsen för Organisk-Biologisk-Samverkan (OBS), som kan nås under samma adress som KONTAKT. Dr Cibulka har skrivit en förträfflig liten kurs, »Den fruktbara trädgården» som kostar endast 3:– och kan fås från samma adress. Jag har läst åtskilligt om »biologiskt» jordbruk men anser att denna lilla skrift är helt i särklass då det gäller att klart och sakligt informera om varför och hur man bör odla organiskt-biologiskt. Skriften är egentligen i huvudsak ett sammandrag av dr Rusch's berömda bok »Bodenfruchtbarkeit» (Jordens fruktbarhet).

○ Helhet i naturen

Varför jag anser Müller-Rusch-systemet så förnämligt är bl.a. att det så noga kopierar naturens egna metoder. För mig som biotekniker, och med Viktor Schaubergers berömda sats ringande i öronen »Studera och kopiera naturen», är det en glad och tacksam upplevelse att läsa om detta odlingssystem som så oreserverat tar hänsyn till helheten i naturens ordning. Samtidigt är allt så klart och vetenskapligt underbyggt, i bästa mening, att man får den bästa tänkbara information om hur hela det väldiga komplex arbetar som kallas jordens mikroliv, hela den väldiga organisationen av svampar, bakterier, etc. som i en naturlig mark ständigt samverkar till en högsta grad av

Bioelement, eller livselement, i betydelsen »livets byggstenar», är spår- och mikrospårelement, vilka är absolut nödvändiga för det organiska livet (för människans del har hittills 81 påvisats) och utan vilka ingen människa kan hålla sig frisk och vid god vigör. Redan definitionen »spår- och mikrospårelement» anger, att dessa ämnen behövs i endast mycket små, ofta knappast märkbara mängder; just då har de nämligen sin optimala verkan. Prof. dr Schweigart, president för det Internationella Sällskapet för Närings- och Vitalämneshälsöforskning (Internationale Gesellschaft für Nahrungs- und Vitalstoff-Forschung), som räknar en del av de mest framstående vetenskapsmännen världen runt till sina medlemmar, säger i tidskriften »Vitalstoffe», nr 4/1956, sid. 129 (Verlag G. Braun, Karlsruhe):

- »1. Det finns inget liv utan spårelement.
2. Saknas endast ett av de icke utbytbara integrerande spårelementen helt och hållet i en organism, så leder denna brist till döden.
3. Ett permanent underskott på spårelementet förorsakar, att vissa cellsystem och

fruktbarhet och hög biologisk kvalitet på växterna.

○ Avgiftning möjlig

Underbart är att läsa om hur man genom att få jorden i skick igen kan främja avgiftning och optimal uppbyggnad av produkterna. Vad jag anser speciellt värdefullt är möjligheten av att reparera den förstörda arvsmassan genom att på detta sätt via en helad jord tillföra en näring som i sig har sådana restaurerande egenskaper. Detta har man ej tidigare ansett möjligt. Man trodde att om arvsmassan var förstörd så var detta omöjligt att reparera. Nu vet man att de s.k. mikrozymerna, i en levande jord, kan få så förnämliga egenskaper att de sedan, då de vandrar in i bärarna av arvsmassan, kromosomer och gener, återställer dessa från de skadliga förändringar som orsakats av alla de arvsmasseskadande substanser som den moderna tekniken vräkt ut över oss. Detta ger det organiskt-biologiska jordbruket ett alldeles speciellt värde och om våra myndigheter hade en skymt av det ansvar för folket som de påstår sig ha, så skulle de ge detta slags jordbruk företräde framför alla andra poster i statsbudgeten. Jag vill råda alla som är måna om sin hälsa att prenumerera på Kontakt. (12:– + moms för 4 nummer/år).

därmed hela organismen blir sjuka».

Enligt de forskningsresultat och praktiska erfarenheter, som »Vännernas Arbetskrets» i Tyskland samlat under sin fyrtioåriga verksamhet, saknas den livslagenliga jämvikten hos organismen, där est inte alla nödvändiga spårelement förefinnes i en alldeles bestämd gruppering, nämligen i form av s.k. bioelementkedjor (se nedan). Allvarliga sjukdomar, manier, depressioner och spänningar av alla slag uppträder som en följd av att den livslagenliga jämvikten är störd. Vill man bota sjukdomarna, så gäller det först och främst att återställa jämvikten genom att tillföra kroppen de nödvändiga vitalämnen i bioelementform som en förutsättning för att naturen skall kunna hjälpa sig själv, ersätta de odugliga cellerna med nya, friska och motståndskraftiga sådana och på så sätt regenerera kroppen samt därmed övervinna sjukdomen.

Beteckningen bioelement resp. bioelementkedjor präglades för 45 år sedan i avsikt att undvika en förväxling mellan dessa fullt harmoniska kedjeformationerna och blandningar av kemiska forbindelser.

I bioelementen är alltid två grundämnen bundna till varandra. Denna bindning kallas för livslagenlig, då den överensstämmer med livets enda eviga princip om utvidgning och sammandragning. Varje bioelementpar är igen bundet bipolärt till ett annat par och de bildar tillsammans en multibipolär enhet; alla grundämnen i en levande organism är – om ingen inverkan från människohand sker – all-bipolärt bundna enligt livets all-element-system, omfattande alla kända och okända grundämnen i det Periodiska Systemet. I denna vibrationella bindning är alltså även ädelgaserna inkluderade, vilka hittills fullständigt försummats i organiska samband. Det bör vidare observeras, att spårämnena med Z-karaktär behövs särskilt för genernas, kromosomernas, d.v.s. arvsanlagens och cellkärnans ämnesomsättning. Bioelementkedjorna representerar på så sätt livets helhet och är själva levande helheter.

Bioelement kan användas på alla livsområden: de utgör förutsättningen för att en sjukdom skall kunna övervinnas samt för regeneration och förnyelse av vitaliteten hos människor, djur och växter samt hos jorden inkl. mikroorganismer. En annan stor uppgift har bioelementen i vår tid som avgiftningsmedel vid alla slags förgiftningar, från bly, arsenik, DDT, radioaktivitet och sist men inte minst avsaltning av sjövattnet, speciellt för dricks- och bevattningsändamål.