

Nr 3 • 2007 • 20:-

# VEGETAR

## MATEN OCH KLIMATET

För en friskare jord och friskare människor



**Jorden mår dåligt och forskarna pekar på risker för en klimatkatastrof.  
Hälsorörelsens livsstil kan bromsa den negativa utvecklingen.  
Det är dags att fokusera på matens och livsstilens stora roll i klimatfrågan.**



Riksförbundet Hälsöfrämjandet

## HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN

[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)

[www.vegetarian.se](http://www.vegetarian.se)



## NY HÄLSA GENOM TARMFÖRYNGRING

Läs succéboken  
såld i över 400 000  
exemplar i USA

**HANDBOK  
FÖR  
TARMHÄLSA**

**NY HÄLSA GENOM  
TARMFÖRYNGRING**

Robert Gray

Till Hälso-  
vänner som  
vill må  
dubbelt så  
bra på  
60 dagar

### NÄSTAN VARJE SJUKDOM KAN BERO PÅ EN TOXISK TARM

Även om man är ovetande om några  
tarmbesvär så kan giftiga avfallsproduk-  
ter som ansamlats där vara orsaken till  
nästan varje sjukdom. Det tog Robert  
Gray 5 år av forskning för att till fullo för-  
klara detta. Nu visar **HANDBOK FÖR  
TARMHÄLSA** dessa fascinerande fakta.  
Du kommer att finna svar på frågor som  
rör tarmhälsa. Förklaringar ges till hur  
tarmhälsan påverkar hälsan i resten av  
kroppen. Du får alla faktorer som leder  
till en ohälsosam tarm identifierade.

### UR INNEHÅLLET

Specifika födoämnen som har förmåga  
att minska förtärligheten i tarmen. Varför  
orsaken till huvudvärk oftast har sin  
orsak i tarmtrakten och hur man före-  
bygger detta! Hur man upptäcker och  
ändrar på negativa matvanor. Hur man  
utvecklar en ej så välkänd funktion hos  
tarmbakterierna för att erhålla en enorm  
energi. Ett okänt men lätt test för att  
avgöra vilken mat som är hälsosam och  
just för din kropp! Hur man skapar en  
perfekt fungerande tarm.

Visste du att tarmen och matsmältnings-  
trakten på nästan varje vuxen är full av  
en livslång anhopning av giftiga avfalls-  
produkter? Visste du att förekomsten av  
dessa giftiga avfallsprodukter kan förorsaka  
förstoppning eller diarré? Tjötthet  
beroende på svagt blod? Vitamin och  
mineralbrist beroende på en minskad  
kapacitet att absorbera (ta upp) närings-  
ämnen? Ett försvagat immunförsvar  
beroende på ett försvagat lymfsystem?  
Att giftiga substanser kan tränga in i blod-  
et och i varje cell i kroppen? Har du  
tänkt på fördelarna med att avlägsna  
dessa avfall som ibland väger flera kilo  
och aldrig lämnar kroppen hos de flesta.

**TA REDA PÅ FÖRDELARNA AV ROBERT GRAYS  
NYA GENOMBROT I TARMHÄLSA.  
BESTÄLL HANDBOK FÖR TARMHÄLSA IDAG!**

**Bokrea t.o.m. 29/9 -06. 69 kr.**

Firma Vital Hällefundragatan 16, 426 58 V:a Frölunda  
Tel 031-47 47 02 Fax 031-47 49 60 PlusGirot 480 26 18-1 (89 kr inkl frakt)  
[www.vital.o.se](http://www.vital.o.se)



Välj gott ekologiskt från ett  
stort urval från Lindroos

Läs mer på [www.lindroos.net](http://www.lindroos.net)

## DINKEL

Ekologiskt. Stort sortiment.

- Hela korn
- Flingor
- Bröd
- Pasta
- Mjöl
- Müsli
- Kli
- Kross
- Mannagryn

Äkta rent oför-  
ädlat Dinkelkorn



## BIOFAIR Quinoa

Ekologisk och Fair Trade  
Garanterat glutenfri

- Hela korn
- Flingor
- Pasta
- Snacks
- Pops



## Spirulina

Vitaminer, mineraler, proteiner,  
GLA i en naturlig balans.



## Aif Spångbergs HÄLSOGRÖT SPECIAL

- Fri från södeslag, därmed  
mer basisk
- Rik på proteiner,  
mineraler och  
fiber
- Lättsmält och  
vänligt för magen
- Alla ingredienser  
är ekologiska



Fråga i din hälsobutik eller ekologiska matbutik !

LINDROOS HÄLSOAGENTURER • 019-331510 • [WWW.LINDROOS.NET](http://WWW.LINDROOS.NET)



God och hälsosam mat från Kung Markatta. Jordnötssmör, torkad frukt,  
linser, bönor, nötter, olivolja, teer, tahini, sojasås och mycket annat gott.

Alltid ekologiskt för den bästa smaken och kvaliteten.

Kung Markatta 019-307300, [info@kungmarkatta.se](mailto:info@kungmarkatta.se)

## Köttätandet skadar miljön och är förödande för klimatet

Att äta ett kilo nötkött är lika skadligt för miljön som att köra bil i tre timmar och lämna alla lampor i hemmet på under tiden. Det visar en ny studie. Samtidigt ökar svenskarnas köttätande kraftigt. På grund av klimathotet ska nu Livsmedelsverket förändra kostråden, men man glömmer hälsoskålen.

Hälsörörelsen har diskuterat miljöaspekten i årtionden. Faktum är att köttkonsumtionen globalt sett bidrar till väldigt omfattande miljöförstöring. Att äta vegetariskt är ett väldigt relevant alternativ för den som exempelvis vill minska utsläppet av klimatgaser, säger Annika Carlsson-Ka-

nyama, som deltagit i arbetet med FNs senaste klimatrapport.

Enligt henne står maten för mer än en fjärdedel av de svenska hushållens koldioxidprofil, animaliekonsumtionen står för en betydande del.

Det är därför jätteviktigt att vi förändrar våra matvanor eftersom de står för en så stor del av vår miljöbelastning.

Studien som finns beskriven i den populärvetenskapliga tidningen *New Scientist*, är gjord av ett japanskt forskarlag på National Institute of Livestock and Grassland Science, som har mätt klimatpåverkan vid nötköttsproduktion. Förutom att uppskat-

ta köttets påverkan på växthuseffekten tittade man även på andra följder; försurning av vatten, övergödning och energiåtgång.

Resultatet är nedslående. För varje kilo producerat kött skapas växthusgaser motsvarande 36,4 kilo koldioxid. Därutöver släpps stora mängder gödningsmedel ut samtidigt som stora mängder energi krävs. Totalt motsvarar det utsläppen från 25 miles bilåkning och 20 dagars oavbrutet användande av en 100 wattslampa. Beräkningen som gjorts inkluderar inte transporter.

Allt fler måste leva och äta miljö- och klimatsmart och följa Hälsörörelsens program för bättre hälsa och miljö genom **aktivt friluftsliv med utnyttjande av naturens skafferi (ätliga vilda växter, svamp och bär)**

**att äta ekologisk, lokalproducerad och årstidsanpassad vegetarisk kost**  
**att stödja ekologiskt/biologiskt jord- och skogsbruk och slå vakt om allemansrätten**  
**att utnyttja grön kost och rörelse/friluftsliv i arbetet mot ohälsan**

Prata med dina arbetskamrater, vänner och bekanta. Vi har kunskapen och erfarenheten och delar gärna med oss. Fler medlemmar gör oss starkare.

Hjälp oss att värva nya medlemmar!

Vi lottar ut boken "De gröna alternativen" bland de nya medlemmarna. Du som värvar minst 3 nya medlemmar deltar även vid utlottningen av en maxiweekend på Hälsöhemmet Masesgården.

Vi satsar nu i höst på "Mat - klimat - hälsa och komplementär medicin.

Beställ vår broschyr "Varför mer vegetariskt och mindre kött?" Skicka med 5 kr i frimärken så kommer den på posten.

Bästa hälsningar

**KURT SVEDROS RHF**  
**HENRIK SUNDSTRÖM SVF**





## Välbefinnande när det är som bäst!

- ▶ Ljuvlig doft, helt naturligt
- ▶ Uppiggande för både kropp och själ med aromaoljor
- ▶ Ren och skön känsla
- ▶ Helt hud-, kropps- och miljövänligt
- ▶ Certifierad naturkosmetik



**anne lind** finns i din hälsobutik, hos terapeuter och salonger. Det finns duschgel, bodylotion i fyra olika doftvarianter, samt en bodyscrub.

**anne lind**  
NATURAL WELLNESS

Konsumentkontakt: 0173-311 00  
[www.annelind.de](http://www.annelind.de)

## RADANNONSER

Annonsera – ring Gert 0660-26 61 06

### UTBILDNING

**Målarkurser på sköna Öland** varje vecka fr. maj t o m. sept. Ge bort en målarkurs i present. Kurspris 2.595:-/vecka medresenär fr. 895:- inkl. boende i Herrgård/stuga, in- kvartering med självhushåll till- gång till ateljé. Bröllopsfester och matlagningskurser i egen el. vår regi i Gästabudsalen. Pris 55:-/pp. 200 m till havet, sköna strövområ- den i vår ekopark. Några av Sveriges mest kända kokkar gästar vår kursgård till Skördefesten 2007. Tel **0485-241 34**  
[www.halludden.se](http://www.halludden.se)

**Näringsterapeut och fytoterapeut.** (örtmedicin) 2-årig utbildning på di- stans (veckoslut och sommarveckor). Utbildningarna kan även läsas var för sig. Ring eller skriv för pro- spekt till **NNFS Nordiska Närings- och Fytoterapiskolan**, Box 34, 191 21 Sollentuna. Tel **08-96 73 50**, fax **08-96 20 60**.  
[www.alfahalsocenter.se](http://www.alfahalsocenter.se)

**Diplomerad Coachutbildning.** Utbil- da dig till professionell diplomerad coach. 10 heldagar fre/lör, 1 tillfälle/må- nad under 4 mån. Innehållet baserar sig på International Coach Federation's kärnkompetenser. Målgrupp är chefer, utbildare, terapeuter, dvs alla som ar- betar med professionella samtal. Kursstarter: 27 oktober 2006 samt ja- nuari 2007. Plats: Stockholm.  
[www.coachstjarnan.se](http://www.coachstjarnan.se)  
**Människan i Centrum,**  
**08-583 564 70** eller **070-261 40 54**.

**Reiki 1 distanskurs totalt 875 kr.** Reiki 1 är helt okomplicerat som alla kan lära sig. Kursen innebär självstudier med kurskompendium och tel genomgång med kursle- dare Rolf Diser Reiki Grand Master. Initiering sker på avstånd. Diplom för Reiki 1 och även Reiki 2 initier- ing ingår.  
Kontakta **Prana Life:** Rolf Diser,  
[deva@pranalife.com](mailto:deva@pranalife.com)  
Tfn/Fax **021-558 90**,  
Djäknebergsg. 9B,  
724 61 Västerås,  
[www.pranalife.com](http://www.pranalife.com)

**5 lördagar näringslära**, basmedi- cin, naturterapeut, örtmedicin, shiatsuterapeut, håranalys, ayur-

vedisk medicin, zonerapi, Bach blomstermedel, irisanalys, kinesio- logi, akupressur, aromaterapi, kropps- och ansiktsdiagnostik m m.

**Mariagårdens Hälsocenter**, Dan- deryd. Tel **08-753 17 50**.  
[www.naringscenter.se](http://www.naringscenter.se)

### BEHANDLING

**KranioSakral terapi.** En mjuk me- tod att rätta till felställningar mel- lan skallens ben, ryggraden och bäckenet och balansera trycket i ryggmärgsvätskan. Bra mot stress, problem med nacke, rygg och höfter, huvudvärk, migrän, whiplash, kronisk värk, utbränd- het, tinnitus, käkledsproblem, mu- sarm, ledproblem m m. [www.kraniosakral.se](http://www.kraniosakral.se) **Karin Åberg 08-500 103 06**.

**Behöver du vägledning? Bär du på en fråga?**

I ching/Feng Shui medial kinesisk vägledning är bra! Nöjda klienter och referenser finnes. Tystnadsplikt och diskret konsultation via telefon. Gratis info. Vanligen ca 1 veckas väntetid för konsultationen. Väl- kommen att ringa Eva,  
**I ching Konsult, tel 0248-401 84.**

### DIVERSE

Jag kom – varifrån? Jag går – var? En bok som ger svar på de 75 mest ställda frågorna om livet efter dö- den. Vad upplever själen när den lämnar sin kropp? Hur påverkas själen av anhörigas sorg? Vad hän- der barn som dör? 64 s. 45 kr + porto. **Föreningen Urkristet Liv, Box 5267, 200 72 Malmö.**  
**040-267470. [www.das-wort.com](http://www.das-wort.com)**  
**[www.donoteatus.org](http://www.donoteatus.org)**

### SÄLJES

Hushålls-sädeskvarnar fabr. SA- MAP med unik luftkylning, mark- nadens tystaste kvarn! Njut av fullvärdigt färskt malt mjöl på na- turstenar. Alla beståndsdelar finns kvar, inget bortskickat! Ring så sänder vi broschyr och mjölprover. **ORBIO AB, tel 08-767 08 85.**  
[www.orbio.se](http://www.orbio.se)

## Svårt att få barn?

Det kan bero på att du dricker för mycket alkohol. Sambandet mellan hög konsumtion av alkohol och barnlöshet slås fast i en ny doktorsavhandling från Karolinska Institutet.

## Svenskarna dricker mest

Svenska gymnasieelever dricker mest men knarkar minst, visar "The European School Survey on Alcohol and other drugs" som undersöker 17-18-åringars alkohol- och drogvanor i Sverige, Frankrike, Grekland, Italien, Lettland, Polen och Slovakien.

## Tvetydigt om cancerrisk

Enligt en fransk studie drabbas barn till jordbrukaren som använder kemiska bekämpningsmedel oftare av cancer än andra barn. De löper också större risk att få deformerade könsdelar enligt denna undersökning.

## Farligt sötningsmedel

Sötningsmedlet sukralos har visat sig vara svårnedbrytbart och kan därför vara skadligt för miljön enligt Naturvårdsverket. KRAV tillåter inga syntetiska sötningsmedel.

# Ekologiskt odlade tomater skyddar mot demens och cancer

**Ekologiskt odlade tomater innehåller mer hälsosamma flavonoider än de som har odlats konventionellt, visar en stor amerikansk studie.**

Nu visaren studie från universiteten i Kalifornien och Minnesota att ekologiskt odlade tomater innehåller i genomsnitt 79 respektive 97 procent mer av flavonoiderna quercetin och kaempferol.

Det är en oerhört välgjord studie som sträcker sig över lång tid och där man ta-

## Bekämpningsmedel tränger in i livets första rum

Människor utsätts i sitt dagliga liv för mängder av konstgjorda kemikalier. Varje år uppfinner människan 2000 nya substanser som på olika sätt letar sig ut till vatten, luft, jord och till människor och djur.

Forskare på ett sjukhus i Granada tog vid en undersökning prover på 308 gravida kvinnor. Resultatet är skrämmande! De fann att samtliga hade spår av minst en sorts bekämpningsmedel i livmodern. Det fanns kvinnor i undersökningen som hade spår av upp till 15 bekämpningsmedel i livmodern. I snitt fann man spår av åtta olika bekämpningsmedel i kvinnornas livmoder.

## KRAV

funderar på att utveckla regler och metoder för en klimatmärkning av livsmedel.

Det handlar om vilka energislag som använts i produktionen, hur den transportrats, klimateffekterna av gödselmedel och foder m.m.

Lägre energianvändning i ekologisk produktion har självklart positiv inverkan på klimatet.

Den som är intresserad kan följa arbetet med klimatmärkningen på KRAVs webbplats [www.krav.se/klimat](http://www.krav.se/klimat).

git hänsyn till en mängd tänkbara felkällor.

Flavonoider bidrar bland annat till växens försvar mot sjukdomar och skadeinsekter. Forskarna tror själva att den skillnad de observerat kan bero på att konventionellt odlade tomater övergöds med kväve och därför inte behöver utveckla sitt försvarssystem.

Epidemiologiska studier visade redan för tio år sedan att flavonoider har en skyddande effekt mot hjärtsjukdomar, och även möjligen mot cancer och demens.

## Träning gör dig smartare

Det är inte bara musklerna som blir bättre när man tränar. Svenska forskare visar att fysisk aktivitet gör att nya hjärnceller bildas. Och det är aldrig för sent att börja träna. De gynnsamma effekterna på hjärnan gäller oavsett ålder och ger dig bättre minne.

För vana motionärer och idrottare är det säkert ingen nyhet att man blir smartare av att träna. Men nya vetenskapliga rön kan också motivera de inaktiva att börja röra på sig.

## Miljöfördelar med ekologiskt jordbruk

Orsakar inte läckage av kemiska bekämpningsmedel till yt- och grundvatten.

Gynnar den biologiska mångfalden.

Sprider inte ut genmodifierade organismer i naturen.

Skapar möjligheter för att jordbruk som inte läcker lika mycket näringsämnen.

Kan förbruka mindre mängd energi.

Är aktsamt om jordens bördighet.

Utvecklar kunskapen om hur ett energisnålt, kretsloppsanpassat och hållbart jordbruk kan utvecklas.



Det finns en ganska enhetlig syn bland forskarna om att flavonoider i frukt och framför allt grönsaker minskar risken för cancer.

De kanske tydligaste beläggen gäller C-vitamin som det finns mer av i ekologiskt odlad potatis och enligt flertalet studier även i gröna bladgrönsaker. Rapporter finns också om förbättrad fettbalans, liksom ökad mängd betakaroten och E-vitamin i ekomjölk.

**SVD 2007-08-14**



**Svenska Vegetariska Föreningen SVF**

Fjällgatan 23 B, 1 tr,  
116 28 Stockholm  
Tel: 08-702 11 16  
svf@vegetarian.se  
www.vegetarian.se  
Plusgiro: 1702-0  
Medlemsavgift: 200:-

**Vad är Hälsorörelsen?**

En samarbetsform för Riksförbundet Hälsöfrämjandet RHF och Svenska Vegetariska Föreningen SVF, som

- bryr sig om hur Du mår
- arbetar med friskvård för alla
- arbetar för att påverka och påskynda arbetet med hälso- och sjukvårdsfrågor i samhället
- är en stödorganisation för alla som vill göra livsstilsförändringar
- är partipolitiskt och religiöst obunden

**Vad vill Hälsorörelsen?**

- bidra till att Du får en bättre livskvalitet genom att skapa förutsättningar för en biologiskt säkrare miljö
- verka för bättre och sundare mat- och motionsvanor
- agera för ett nyktrare Sverige



Riksförbundet Hälsöfrämjandet

**Riksförbundet Hälsöfrämjandet RHF**

Fjällgatan 23 B, 1 tr,  
116 28 Stockholm  
Tel: 08-643 05 04  
info@halsoframjandet  
www.halsoframjandet.se  
Plusgiro: 28 87 19-8  
Medlemsavgift: 200:-

**KONTAKTPERSONER**

i Hälsöfrämjandets (HF) och Vegetariska Föreningens (SVF) lokalavdelningar

**ARVIKA**

Berit Engqvist (HF), 0570-421 01

**AVESTA**

Solveig Öberg (HF), 0226-575 30

**BOLLNÄS**

Hjördis Röstlund (HF), 0278-125 31

**BORÄS**

Anne Lötjönen Sund (HF), 033-26 16 36

**BORLÄNGE/FALUN**

Björn Olausson (HF), 0243-21 18 71

**ESKILSTUNA**

Karin Wahlberg (HF), 016-13 50 80

Torsdag 27 september kl. 18.30

Konsten att skapa glädje

Tematräffar med utgångspunkt från Kay Pollaks bok och film.

Plats: NBV, Rademachergatan 34, 2 tr, Eskilstuna

Lördag 20 oktober kl. 11-16

Hälsomässa i Eskilstuna

Plats: NBV, Rademachergatan 34, 2 tr, Eskilstuna

Samäkning från Katrineholm – tel. 0150-177 47 el.

0739-52 47 83

**ESLÖV**

Jan-Erik Svensson (SVF), 0413-603 91

**FALKÖPING**

Anita Eriksson (HF), 0515-820 56

Tisdag 4 september kl. 10.00-11.00

Stavgångsgrupperna startar

Plats: Motionscentralen, Mösseberg

Lördag 8 september 9.00-15.00

Mjölksyrejäsnings av grönsaker

Kursdag hos Ubsola Trädgård under ledning av

Svante Lingqvist. Anmälan senast 5 september till

Anita 0515-820 56 el. Britt 0511-37 22 13.

Tisdag 2 oktober kl. 18.30

Måste man äta blodtrycks- eller matsärsmedicin?

Vad finns det för alternativ idag?

Paneldebatt, där även publiken har möjlighet att

delta. Plats: Församlingshemmet, Warenbergsgatan

5, Falköping. Anmälan till Anita 0515-820 56 el.

Britt 0511-37 22 13.

Tisdag 16 oktober kl. 18.30

Detox-avgiftning – Vad alla borde göra för att få

ökad livskvalitet/hälsa

Föreläsning av akupunktör Jan Winbo från

Prohälsa Akupunktur. Plats: Församlingshemmet,

Warenbergsgatan 5, Falköping. Anmälan till Anita

0515-820 56 el. Britt 0511-37 22 13.

Lördag 20 oktober kl. 9.30-16.00

Bakdag i Gökhem Hembygdsgränd

Vi lär oss baka hälsosamt bröd i vedeldad ugn.

Anmälan till Agnetha 0515-102 63.

Söndag 25 november kl. 12.00 alt. kl. 15.00

Västsveriges största vegetariska Julbuffé

Plats: Vindängens skolmatsal, Bengt Heljes gata 3,

Falköping. Information/Anmälan: Anita 0515-820

56 eller Britt 0511-37 22 13

**GÖTEBORG**

Evald Lindqvist (SVF), 031-711 37 15

Måndag 1 oktober kl. 19.00

Folkmedicin och naturläkekunst

Föredrag av Kurt Sandvik.

Plats: Storgatan 22, Lindqvist

Onsdag 14 november kl. 19.00

Homeopati och medicinalväxter

Föredrag av Evald Lindqvist

Plats: Storgatan 22, Lindqvist

**KALMAR/NYBRO/ÖLAND**

Cecilia Fredrickson (HF), 0481-220 71

**KATRINEHOLM/FLEN/VINGÅKER**

Kerstin Svensson (HF), 0150-177 47

Anette Einar (SVF), 0150-540 32

Måndag 1 oktober kl. 18.00

Att skapa glädje

Fortsättning på tidigare träffar i Katrineholm med

utgångspunkt från Kay Pollaks bok och film.

Plats: Studieförbundet, Köpmangatan 19, 1 tr

Katrineholm.

Torsdag 8 november kl. 18.00

Anna Jonsson, vegoambassadör, berättar som sig

och sin kost samt sina erfarenheter av alternativa

behandlingsmetoder. Plats: Studieförbundet,

Köpmangatan 19, 1 tr Katrineholm.

**KRAMFORS**

Karin Rapp (SVF), 0612-136 70

**KRONOBERG**

Solveig Almqvist (HF), 0470-211 62

**LUDVIKA**

Gotty Julén Persson (HF), 0240-64 03 57

**LUND**

Olle Årman (SVF), 046-12 18 24

Anina Ågesjö (SVF), 046-15 80 38

Monica Carlsson (HF), 046-77 23 46

**MALMÖ**

Ragnhild Säll (HF), 040-12 45 08 (dagtid)

Anina Ågesjö (SVF), 046-15 80 38

Torsdag 18 oktober kl. 19.00

Elektromagnetiska fältets inverkan på våra celler och

hur man skyddar sig. Föreläsning av Bertil Kvant.

Plats MIS, Klaragatan 7

Torsdag 15 november kl. 19.00

Hjärnans energibalans och följderna av signalfel i

hjärnan. Föreläsning av Bertil Pettersson. Plats

NBV, Kungsgatan 16 A

**NYKÖPING**

Monica Börjesson (SVF), 0155-26 76 95

**SKARABORG**

Gunvor Bertilsson (HF), 0500-43 69 88/0730-49

16 49

Måndag 24 september kl. 17.15

Besök friskvårdsföretaget Hälsa På

Där får du praktiska råd och tips om hur du kan

förbättra din hälsa. Plats: Kaplansgatan 27,

Mariesjö (Friskis och Sveltis). Anmälan senast 18/9

till Johanna Arvidsson, 0500-42 76 88

Torsdag 27 september kl.10.00-11.30

Insight First

Guy Heyden, Unesco-professor i hälsoorienterad

humanekologi, presenterar sin föreläsningsserie

"Insight First i ett inspirationsprogram för hållbar

utveckling". Plats: KS-salen i stadshuset, Skövde

Söndag 14 oktober kl. 15.00

Besök hos Bowenterapeut Camilla Johansson

Plats: Hemma hos Camilla

Anmälan senast 9/10, tel. 0738-13 25 90

Lördag 20 oktober kl. 14.00

Motionsvandring ca 7 km, Billingen Brinner

Ledare: Dan-Erik Tivestam. Samling:

Slalombackens P-plats, Skövde. Fikakorg

medtages.

Tisdag 23 oktober kl. 18.30

Att leva och må bra i en föränderlig värld

Föreläsare: Guy Heyden

Plats: Högskolan, Skövde, Sal D 107

Tisdag 6 november kl. 18.30

Ung eller gammal på äldre da'r

Föreläsare: Guy Heyden

Plats: Högskolan, Skövde, Sal D 107

Onsdag 7 november kl. 19.00

Besök 3 hälsoterapeuter under ett tak!

Två massör och 1 hudterapeut visar och berättar

om sina respektive verksamheter.

Plats: St. Helenagatan 6, ingång från gården

Anmälan senast 3/11 tel. 0500-46 16 61

Lördag 10 november kl. 9-15

Vegetarisk matlagningskurs!

Ledare: Shorik Adam, libanesisk kock

Plats: IOGT/NTO, Drottninggatan 13, Skövde

Anmälan senast 29/9, tel. 0500-43 69 88 eller

0500-43 01 40

**Lördag 17 november kl. 14.00**

Motionsvandring ca 5 km, Billingen Brinner  
Ledare: Dan-Erik Tivestam. Samling:  
Slalombäckens P-plats, Skövde. Fikakorg  
medtages.

**Lördag 17 november kl. 17.00**

Libanesisk/Vegetarisk festbuffé av Shorik Adam  
Plats: AspöGård  
Anmälan senast 3/11 tel. 0500-43 69 88 eller  
0500-43 01 40

**Tisdag 20 november kl. 18.30**

Vad utbrändhet är och inte är  
Föreläsare: Guy Heyden

Plats: Högskolan, Skövde, Sal D 107

**Tisdag 4 december kl. 18.30**

Vattnet – universums märkligaste molekyl och  
mänsklighetens ödesmateria

Föreläsare: Guy Heyden  
Plats: Högskolan, Skövde, Sal D 107

**SKELLEFTEÅ**

Hans Vestin (HF), 0910-77 62 50/070-372 30 40

**SKÅNEDISTRIKTET**

Lennart Roos (HF), 0410-192 25

**STOCKHOLM**

Ingrid Liljestrand (HF), 08-590 329 16  
Henrik Sundström (SVF), 08-747 90 55  
Studiecirkel om filmen "Så som i himmelen"  
Dagar, tider och pris kommer att finnas vid  
anmälan. Ring Hälsofrämjandet, Wildfrid de Flon,  
08-768 41 65.

**Onsdag 26 september kl. 13.00-15.00**

Studiebesök på Allfrukt i Årstahallarna  
För anmälan och frågor: Ring Berit Ekström, 08-  
18 07 81, senast den 19 september.

**Onsdag 10 oktober kl. 18.00-20.00**

Studiebesök hos BiLein Studio Ekofrisör  
Plats: Bastugatan 57, på Söder  
För anmälan och frågor: Ring Monika Adolffson,  
08-580 250 12, senast den 3 oktober.

**Lördag 13 oktober kl. 10.00-16.00**

Aktiv avspänning och egenvård –fristående  
endagskurs

Ledare: Lisa Danåsen Wikström, sjukgymnast och  
avspänningspedagog  
Plats: Sverigehälsan, Kungsholmen vid DN-huset  
Ring 08-716 01 06 eller maila kurs@friskareliv.se

**Onsdag 24 oktober kl. 18.00-20.00**

Solljus är hälsa  
Föreläsning av Björn Liedén, f.d. överläkare på  
Österåsens Hälsohem

Plats: NBV:s lokaler på Jungfrugatan 5 vid  
Östermalmstorg

**Onsdag 7 november kl. 18.00-21.00**

Kurs i mjölkstyrning  
Ledare: Berit Ekström  
Plats: Gärdesskolan på Valhallavägen, ingång från  
Banérgatan 46, 4 tr  
För information och anmälan: Ring Berit Ekström,  
08-18 07 81, senast 28 oktober.

**Lördag 10 november kl. 10.00-16.00**

Aktiv avspänning och egenvård –fristående  
endagskurs

Ledare: Lisa Danåsen Wikström, sjukgymnast och  
avspänningspedagog  
Plats: Sverigehälsan, Kungsholmen vid DN-huset  
Ring 08-716 01 06 eller maila kurs@friskareliv.se

**Onsdag 14 november kl. 18.00-21.00**

Matlagningkväll – Vegetariskt Smörgåsbord  
Ledare: Berit Ekström

Plats: Gärdesskolan på Valhallavägen, ingång från  
Banérgatan 46, 4 tr

För information och anmälan: Ring Berit Ekström,  
08-18 07 81, senast 4 november.

**Söndag 18 november kl. 13.00-17.00**

Sköna söndag för kropp och själ i balans  
Kurs med föreläsningar som varvas med praktiska  
övningar.

Ledare: Ros-Mari Söderlundh och Eva Lönn, dipl.  
Massagerapeuter och friskvårdskonsulenter  
Plats: NBV:s lokaler på Jungfrugatan 5 vid  
Östermalmstorg

För anmälan och frågor: Ring Maria Bergengren,  
tel. 0706-93 87 95 senast den 9 november.

**Onsdag 21 november kl. 18.00-20.00**

Lev ditt liv levande  
Hälsörörelsens kända profil, journalisten Eskil  
Svensson, talar och samtalar om hälsans  
grundpelare  
Plats: NBV:s lokaler på Jungfrugatan 5 vid  
Östermalmstorg

**Onsdag 5 december kl. 18.00-20.00**

Julmatkväll med provsmakning av olika  
vegetariska rätter  
Plats: NBV:s lokaler på Jungfrugatan 5 vid  
Östermalmstorg  
Anmälan till Berit Ekström, 08-18 07 81, senast 30  
november.

**SUNDSVALL**

Kurt Vikberg (HF), 060-17 63 29/070-570 31 82

**SÖDERHAMN**

Kerstin Pettersson (HF), 0270-157 58

**SÖDRA VÄTTERBYGDEN**

Gösta Lillieberg (HF), 036-37 73 28

**Måndag 8 oktober kl. 18.00**

Hembakat på småländsk speltvete  
Annika och Sven-Olof Wahlström på Falla gård tar  
emot oss och berättar om sin odling och sitt bageri.  
Anmälan senast onsdag 3 oktober till 036-37 73  
28.

**Måndag 26 november kl. 19.00**

28 dagar till julafton  
Det firar vi med en sång- och musikkväll med Curt  
och Ulla Dahlqvist + mat med julinspiration.

Plats: Frälsningsarmén Hörnet Västra  
Storgatan/Klostergatan.  
Anmälan senast onsdag 21 november till 036-37  
73 28.

**TRELLEBORG/SYDVÄSTRA SKÅNE**

Kontakttelefon må-fre 0410-192 25 (dagtid)  
Kvälltid 0410-106 55 Lennart Roos  
Fredag 7 december kl 18.30  
Vegetariskt julbord  
Plats: Östra Grevie Folkhögskola  
För mer info och anmälan: 0410-33 01 19 Annika

**UMEÅ**

Britt Inger Ehnmark (HF), 090-13 61 13  
Söndag 25 november  
Julbuffé  
För närmare information kontakta Britt Inger  
Ehnmark 090-13 61 13.

**UPPSALA**

Siw Björkgren (HF), 018-32 35 65  
Söndag 7 oktober kl 11-16.  
Hälsomässa för kropp och själ. Plats: Grand,  
Trädgårdsgatan 5, fri entré. Info: Siw 018-32 35 65

**VÄSTERÅS/SALA**

Maj Fröjd (HF), 021-41 41 39  
Onsdag 26 september kl. 14.00  
Studiebesök Eks vagmuseum  
Info och anmälan senast 25/9 till Maj 021-523 88.  
Fredag 12 oktober kl. 13.00  
Vegetarisk lunch  
Vi träffas på restaurang Sportköket, Björnövägen  
2.  
Anmälan till Maj senast 10/10 tel. 021-41 41 39.  
Söndag 21 oktober kl. 16.00  
Teaterbesök – "Varning för jazz"  
Länsteatern, Västerås.  
Anmälan till Birgitta Lundell tel. 021-18 63 90  
senast 27/9.  
Fredag 21 december kl. 13.00  
Vegetarisk julinspiration lunch  
Vi träffas på restaurang Sportköket, Björnövägen  
2.  
Anmälan till Maj tel. 021-41 41 39 senast 18/12.

**ÅDALEN/KRAMFORS**

Minnie Sjöström (HF), 0612-215 31

**ÅLVSBYN**

Doris Öberg (HF), 0929-109 67

**ÖREBRO**

Ulrika Granström (SVF), 019-57 41 42

**ÖRNSKÖLDSVIK**

Inger Forsberg (HF), 0660-29 64 29

**ÖSTERLEN**

Kjerstin-Janina Nedhem (HF)  
0762-48 05 98  
Torsdagar kl. 13.30-16.00  
Kulturell mötesplats  
Mat, örtvandring, studiebesök  
Start 20/9, 10 träffar  
Lokal: Studiefrämjandet i Simrishamn  
Info och anmälan: 0414-513 15

Bevingade ord om

# HÄLSA

**Din mat ska vara din medicin  
– och din medicin ska vara din mat**

**HIPPOKRATES 460-379 F.KR  
OCKSÅ KALLAD LÅKEKONSTENS FADER**

**En sund själ i en sund kropp**

**JOHAN L. SAXON 1859-1935**

**Livet är icke – det bygges**

**ARE WAERLAND 1876-1955**

# Vilka fetter bör vi undvika?

**Det är ganska svårt för oss vanliga konsumenter att förstå och veta vilka fetter vi bör använda och varför. Kanske är det lättare att vända på "steken" och fråga sig vilka vi bör undvika.**

Undvik alla produkter där man bara anger "vegetabiliskt fett" som ofta döljer omestrad palm- eller sojaolja. I samband med att du läser innehållsförteckningen bör du också vara på din vakt när det gäller mängden E-nummer i en produkt.

## Undvik följande fetter:

- Härdade och delvis härdade fetter.
- Alla transfetter framställda på kemisk och industriell väg.

- Alla fetter med beteckning "vegetabilisk olja" om inte oljans namn anges.
- Allt mättat och delvis mättat fett om inte namnet anges.
- Allt margarin, som är en kemisk produkt.

## Vilka fetter är bra?

- Använd kallpressad olivolja, helst första pressning och helst av Kalamataoliver.
- Rapsolja av hög kvalitet.
- Bregott, gärna mellan och KRAV-märkt.
- Smör, sparsamt
- Kokosfett, ej industriellt behandlat, bra för veganer istället för smör

Det förekommer naturliga transfetter i små mängder som inte gör någon skada i kroppen, (vi behöver faktiskt lite sådana) i

alla mjölkprodukter som t.ex. mjölk, grädd, smör, yoghurt, filmjölk och i många ostar av olika slag.

För att få i sig bra fetter kan man också äta valnötter (omega 3-fett), solrosfrön, cashevkärnor, pistagenötter och linfrön. Ett tips är att mala hela linfrön i en kaffekvarn av äldre modell för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig det omega 3-fett som finns i dem.

Du som vill veta mer om fetter kan också läsa artikeln "Nej till transfett" i Hälsa nr 5-2007. Du som är medlem i SVF eller RHF har fått den i brevlådan.

**ANNA-LISA STENUDD**



## Varför farliga tillsatser i vår mat?

Två av Storbritanniens största livsmedelskedjor Asda och Marks & Spencers har helt resolut beslutat sig för att städa sina hyllor och rensa bort livsmedel som innehåller konstgjorda färg- och smakämnen. De slänger också varor som innehåller allergiframkallande azofärgämnen, sötningsmedlet aspartam och smakförstärkaren natriumglutamat. Butikernas beslut kom bara några dagar efter att en ny stor brittisk studie, finansierad av det brittiska livsmedelsverket, börjat redovisa oroväckande resultat. Studien kopplar samman dessa olika tillsatser med hyperaktivitet och ADHD bland skolbarn.

Försiktighetsprincipen bör gälla även våra barn i Sverige.

När får vi se något liknande i vårt land? När tar någon av våra livsmedelskedjor och bestämmer sig för att erbjuda sina kunder varor som är fria från farliga tillsatser?

Vad gör Livsmedelsverket?

(Hälsorörelsen har tillskrivit myndigheterna i denna fråga.)

## Varför inte mindre socker i KRAV-maten?

**En av våra medlemmar har ställt frågan varför inte KRAV påverkar producenterna att minska på sockret i sina produkter. Sylt som är KRAV-märkt har t.ex. lika mycket socker som annan sylt. Det tillsätts även socker i t.ex. senap och ketchup.**

SVF har talat med KRAV som meddelar att man inte ser på produkten ur näringssynpunkt på det sättet. Man överlämnar till kunden att själv balansera sin kost där man ser till att konsumtionen av socker hålls nere.

KRAV använder sig av försiktighetsprincipen när det gäller innehållet i KRAV-produkter. Det får inte finnas några onödiga tillsatser i produkten och man får heller in-

te använda några onödiga processer vid tillverkningen.

Eftersom socker har en viss konserverande verkan måste det vägas mot att behöva tillsätta syntetiska konserveringsmedel av andra sorter.

Om man har tillgång till större mängder färska bär är det bäst ur näringssynpunkt att förvara dem i frysen och sedan äta dem naturella. Vill man göra lingonsylt behövs det kanske lite socker. Vill man inte använda vanligt vitt socker kan man prova t.ex. mascobadosocker. Det är ett oraffinerat råsocker från Filippinerna som framställs ur den saft som pressas ur sockerrören. Man kan också prova Stevia som är en ört och har en sötande effekt. Båda dessa alternativ finns att få tag på i hälsokostbutikerna.



# Rörelse för glädje och njutning

Vår kropp är byggd för rörelse.

Rör på dig! Då mår både du och kroppen bättre!

## Rörelse – Varför?

Bra för konditionen, humöret, vikten och umgänget.

## Vad kan man göra?

Allting som innebär fysisk ansträngning:

- Promenera, gå, jogga, lunka, springa (helst ute i naturen)
- Gymnastisera (hemma eller i grupp)
- Cykla, simma, dansa
- Orientera, spela fotboll, volleyboll, handboll, tennis, boule, bowling, golf
- Trädgårdsarbete, snickra, hugga ved, storstäda, putsa fönster.
- Åka skidor – skridskor

## Du kan också ”smygmotionera”

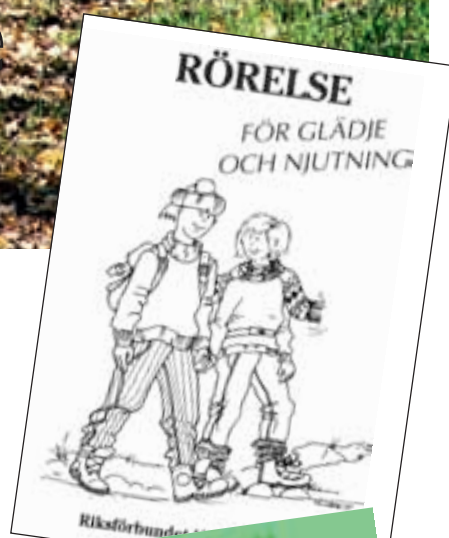
- Promenera om möjligt till jobbet – låt bilen stå

- Gå av bussen eller tåget hållplatsen före resmålet och gå sista biten
- Gå i trappor
- Res dig och rör dig då och då, sitt inte stilla för länge. Sträck på dig och rätta på benen t.ex. när du pratar i telefonen
- Ta vara på pausen – kanske pausgympa?
- Du som har barn, lek med dem.

## Ha roligt!

Att röra sig och motionera skall vara roligt och skönt, att uppleva naturen - sommar som vinter – i regn som i solsken – i kyla som i värme – ensam eller med familj och kompisar. Det kan också vara ett sätt att få nya vänner.

Beställ vår broschyr ”Rörelse för glädje och njutning”. Du får även broschyren ”Lätt och gott med vegetariskt/Hälso-kostrådet” genom att skicka in 5 kr i frimärken till Svenska Vegetariska Föreningen, Fjällg 23 B, 1 tr, 116 28 Stockholm.



# Per Ragnar: Vår bästa hälosambassadör – medlem i Hälsörörelsen

**Per Ragnar startade för mer än 40 år sedan efter att ha tagit del av Are Waerlands budskap med yoga och predikade om vikten av att äta grönsaker och fibrer för hälsan skull. Han ville frälsa andra, säger han. Att påstå att maten vi äter påverkar hälsan ansågs då fullständigt ovetenskapligt och vansinnigt av hela forskarsamhället.**

**Idag, efter drygt 40 år i hälsan tjänst, efter 22 böcker om livsåskådning och livsstil, tusentals föreläsningar och föredrag, är hans budskap mycket enkelt.**

– Jag vet att varje människa måste fatta sitt eget beslut om sin egen livsstil. Så enkelt är det. Och så svårt. Ingen annan kan frälsa dig, bara inspirera.

Hur ser då hans eget recept för den egna livsstilen och egenvården ut? Vi provar tre M på honom: mar, motion, meditation.

– Nja, blir svaret. Jag säger istället så här numera: använd ditt sunda förnuft och ordet lagom!

- Rök inte!
- Ut och gå, gå, gå.
- Ät mycket frukt, grönsaker och fibrer.
- Dra ner på alkoholen.

– Allt som är sekterism tycker jag är fel. Jag tycker att man ska sluta tala om vegetarism också. Varje människa måste finna sin egen livskunskap i livets olika skeden.

Allt började hemma i Karlshamn under tidigt 50-tal. Per Ragnar var en liten och tanig pojke som sportade mycket. När han var 13 mötte han starke Arvid i Frisksportstugan.

– Han var en halv Schwarzenegger och han lärde mig träna. Han hade träffat Are Waerland och lånade ut hans böcker till mig. Jag blev frälst på Waerlands tankar, men inte vegetarian ännu. Det blev jag först i Stockholm under tiden vid Dramatens elevskola. Restaurangen gröna Linjen låg ett stenkast därifrån och det blev enkelt att få råkost. Sen rullade livet vidare.

**UR PROSANA**



2006 skrev Per den intressanta boken "Så tänker mitt hjärta" – en livsbiografi i hälsörörelseanda. I boken berättar han bland annat om sina kontakter med Ingmar Bergman, Waerlandidéerna och Martinus.

Tack vare Pers intresse för Hälsörörelsen kan vi som ett "hösterbjudande" ge dig möjligheten att få köpa boken för 50 kr + porto.

Välkommen med namn och adress till Svenska Vegetariska Föreningen, Fjällgatan 23 B, 1 tr, 116 28 Stockholm, så skickar vi boken. Faktura bifogas.

## Djur är inte mat!

Som medlem hjälper du oss att nå ut till fler med detta livsviktiga budskap.



Djurens Rätt är Sveriges största djurrättsorganisation som i år firar sitt 125-års jubileum. Stöd djuren som medlem! Vi arbetar för ett samhälle där djur respekteras som individer. Beställ gärna vårt informationsmaterial och receptfoldrar om vegomat helt gratis.



  
**Djurens Rätt.**

[www.djurensratt.se](http://www.djurensratt.se)  
08-555 914 00

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF

### Vegetariska kokboken

Inga-Britta Sundqvist  
(Laktovegetarisk – bra grundbok)  
Beställ. nr B 101  
Pris (210:-) 185:-

### Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell  
(Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)  
Beställ. nr B 103  
Pris (45:-) 40:-

### Tankestoff

Theresia Ek  
Samlade betraktelser, kåserier och andliga upplevelser  
Beställ. nr B 114  
Prissänkt för alla endast 35:-

### Grön festmat

Anna-Lisa Stenudd  
(både laktoveg/ veganrecept)  
Beställ. nr B 120  
Pris (115:-) 90:-

### Umgängeskonst – Levnadskonst

J.L. Saxon  
Beställ. nr B 129  
Pris (200:-) 175:-

### Spännande gröna rätter

Hälsokostrådet  
Beställ. nr B 134  
Pris (50:-) 40:-

### Vegansk näringslära på vetenskaplig grund

Björn Pettersson  
Beställ. nr B 135  
Pris (120:-) 115:-

### Agenda 21 – mat för ett uthålligare samhälle

Bok 120 sidor utgiven av SVF i samarbete med Miljöförvaltningen i Stockholm  
Beställ. nr B 138  
Pris OBS! X-pris 20:- för alla

### De gröna alternativen

Kåre Engström och Anna-Lisa Stenudd  
121 sidor spiralbunden,  
Inspiration –Recept – Fakta och tankar om grön mat.  
Beställ. nr B 139  
Pris (120:-) 100:-

### Sallader och dressingar

Anna-Lisa Stenudd  
Recept på sallader och dressingar (storkök)  
Beställ. nr B 141  
Pris (45:-) 40:-

### Oraffinerat

Lilly Bengtsson  
Innehållsrik och informativ bok om de kemiska, fysiska och biologiska processer som utgör grundvalen för våra liv. Varje ämne beskrivs efter egenskap och förekomst sam dess betydelse för växter, djur och människor. 166 sid.  
Beställ nr B 142  
Pris (200:-) 175:-

### Grön skollunch

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd  
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid.  
Beställ nr B 146  
Pris (60:-) 50:-

### Recept på naturligt vis - nyttigt och god levande föda

Jenny Carp  
Många enkla och goda recept med enbart råa ingredienser vilket också kallas levande föda. Många av recepten är också glutenfria.  
Beställ nr B 147  
Pris (175:-) 150:-

### Frisk & vital i mage och tarm

Maija Ruisniemi  
Boken är fylld av recept, omslag, råd och kurer som går lätt att följa för den som vill ta sin hälsa i egna händer  
Beställ nr B 148  
Pris (280:-) 220:-

### Receptkavalkad

SVF/Anna-Lisa Stenudd  
Häfte. Sammanställning av recept genom 100 år 1903-2003  
Beställ nr B 149  
Pris (30:-) 25:-

### Vegankost i skolan

Kåre Engström/Björn Pettersson  
Fakta om vegankost, veganpyramider, vegetallriksmodell och 4 veckors veganmatsedel för skolan.  
Beställ nr B 150  
Pris (70:-) 60:-

### Vegankost i skolan

Kåre Engström/Björn Pettersson  
Materialet som ovan med tillägg av OH-bilder.  
Beställ nr B 151  
Pris (170:-) 160:-

### Sköna magkänslor

Olle Haglund  
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid.  
Beställ nr B 152  
Pris (30:-) 15:-

### Mat och livsstil vid diabetes och övervikt

Kåre Engström/Monica Engström/Anna-Lisa Stenudd  
Innehåller livsstilsråd i första hand för personer med diabetes och övervikt men även för övriga som vill förändra sin livsstil. Passar också vårdpersonal och hälsovägledare. Innehåller 54 recept på frukostar, sallader, förrätter, soppor, varmrätter och desserter.  
Beställ nr B 153  
Pris (165:-) 135:-

### Handbok för den kräsne konsumenten

Tommy Svensson  
Häftet på 52 sidor hjälper dig att undvika tveksamma tillsatser i vår mat.  
Beställ nr B 154  
Pris (70:-) 60:-

### I Hälsans tjänst

Åke Färnlöf/Kurt Svedros/Per Frisk  
Boken som är på 151 sidor skildrar hur hälsorörelsen och hälsokostbranschen uppstått och utvecklats till idag.  
Beställ nr 156  
Pris (275:-) 150:-

### Zonterapiplansch

Tidskrift för Hälsa/Lis Andersen (Tillfälligt parti om ca 50 ex av planschen)  
Beställ nr 157  
Pris X-pris 15:- för alla

**Vill du beställa?** Ring , faxa eller maila Din beställning till kansliet.  
OBS! På alla priser i boklistan tillkommer porto.  
Vi skickar faktura tillsammans med leveransen.  
Hör gärna av Dig om Du undrar över något.

Svenska Vegetariska Föreningen,  
Fjällgatan 23 B, 1 tr, 116 28 STOCKHOLM  
Tel 08-702 11 16  
svf@vegetarian.se, www.vegetarian.se

### KVARN HEMMA

Levande föda med hög kvalitet!  
Kontroll på maten du äter med färskalet mjöl och färskrossade gryner.

#### Prisexempel

Fidibus Classic 3.800:-  
Kvarnen på bilden

Fidibus 21 2.800:-

Frakt tillkommer

www.hemmakvarnen.se

Tollros International AB  
08-663 08 89 • 073-053 66 52  
info@hemmakvarnen.se

## SVENSK YOGA – Ny tidning !!!

Nu kommer den första riktiga yogatidningen i Skandinavien.

Svensk Yoga - ett nytt svenskt magasin för yogisk livsstil.

I tidningsshyllorna den 25/8

För mer info & prenumeration se hemsida:

[www.svenskyoga.se](http://www.svenskyoga.se)



# TACK!

Ett varmt tack för alla gåvor till vårt arbete för miljö och hälsa.

Riksförbundet Hälsofrämjandet Svenska Vegetariska Föreningen

# Grönkål

Nu är det dags att köpa hem – om man inte odlat själv – och frysa in rå eller förvålld grönkål och ta fram under vintern. Fråga efter grönkål hos de ekologiska odlarna.



Rå grönkål packar man i fryskartonger, eventuellt tomma rengjorda mjölkpaket, och tar fram och skär av en bit varje dag till middagen. Ett enkelt och bra näringskomplement.

Har du däremot odlat själv så kan du ta in lite varje dag direkt från landet. Men det gäller att skydda den från harar och rådjur med flera som också gillar grönkål. Läs mer i Vegetar 2-2007 eller på [www.vegetarian.se](http://www.vegetarian.se).

**K.S.**

## Snus ger högre halter av nikotin och cancerframkallande ämnen än cigarettrök

Snus är inte det ofarliga alternativet till rökning som ofta görs gällande.

Enligt en ny amerikansk studie är halterna av vissa cancerframkallande ämnen till och med högre hos snusare än hos rökare.

Forskarna som är verksamma vid Cancercentret vid University of Minnesota har utgått från 420 rökare och 182 snusare.

Ämnena har i djurförsök visat sig orsaka cancerformer som lungcancer, cancer i bukspottkörteln och levercancer.

Snusarna hade också allmänt högre halter av nikotin i kroppen jämfört med rökarna.

Seven S Hecht är huvudförfattare till den aktuella studien och han är kritisk till dem som lyfter fram snuset som ett ofarligt alternativ till rökningen. Så sent som i våras visade en svensk rapport att snusare löper en fördubblad risk för cancer i bukspottkörteln.

Tidigare studier har också visat att dödligheten i hjärt- kärlsjukdomar är högre hos snusarna. Det finns också studier som pekar på viss ökad risk för åldersdiabetes.



# Har vi glömt bort långfilen?

Långfilen har kommit bort bland alla dessa olika mjölk- och yoghurtprodukter.

Det blir allt svårare att hitta någon långfil bland alla de otaliga hyllmetrar med olika yoghurt- och mjölksorter. Det finns tydligen ingen gräns för nya produkter inom detta område. Men var tar de gamla vägen?

Are Waerland satte i sitt kostsystem långmjölken/filen på hedersplatsen. Den ansågs

av honom som lättsmält och välgörande och ett passande komplement till råkosten.

Det skrevs på 40-talet att mjölksyran som produceras av bland annat långmjölksbakterier är rik på acetylkolin, och därigenom stimuleras tarmrörelserna och utsöndringen underlättas. Även omsättningen i levern gynnas.

Kanske kan långmjölken/filen fylla en viktig uppgift även idag. Den är mild och

med lite mysl och bär på tillsammans med en grovmörgås med grönsaker på kan den bli en bra frukost eller ett lunchmål.

### Det kanske är dags att prova?

Titta efter långfil i din butik och kolla vad du tycker. Snart kan det vara för sent då den eventuellt inte längre får plats bland alla nymodigheter.

**K.S.**



## 30% MER EFFEKT!



**NYHET** **BÄST I TEST**  (Land)  (Aftonbladet)

Stegräknare och Pedometer med lock finns på apoteket



[www.anwa.info](http://www.anwa.info)

Med stavgång förbränner du 20 - 30 % mer fett än under en vanlig promenad. Välj kvalitetsstaven Axess med 2 års garanti.



Tillverkade av kolfibertechnik AB Konsumentkontakt: 0495-306 43  
Finns på närmaste apotek. **Kampanjpris just nu 399 kr** (ord. pris 550 kr)



# Linné – vägvisaren

Hasse Skogsberg (lämnade oss i februari 2007) skrev det lilla häftet Linné – vägvisaren tillägnad Hestra idrottsförening i Borås.

Vi inom Hälsörörelsen jobbade med Hasse under 90-talet och gjorde tillsammans olika aktiviteter ute i landet kring Linné som hälso- och miljöprofil.

Hasse spelade gitarr och sjöng vid dessa program. Han var hängiven Are Waerlands idéer sedan 50-60-talet. Framför allt jobbade han mot tobaken under många år.

Ur häftet under Friskvård och Hälsa citerar vi följande:

”Idag har forskare, bekräftat Linnés många varningar för salt, socker och fett i för stora mängder.

Intet som är nyttigt (eller onyttigt) bör tagas i för stor dos.

Kejsaren av örtriket var klar över att brist på friskt grönt ofta gav bristsjukdomar. T ex skörbjuggens orsak insåg han tidigt.

Kravet på cirkulation genom motion pläderade han för – såg också klart sambandet mellan kroppslig och psykisk hälsa. Många av Linnés teser håller bra än i dag.”

Nedan citeras några av hans teser.

- Ingen rikedom liknar den som hälsan är!
- Allt vi äger i världen är lappri om inte hälsan finns.
- Hälsan är människan största förmån och högsta nöje.
- Ingen glädje är större än tillfrisknandets.
- För mycket sött eller salt korroderar inuti (gnager).
- Socker skadar när det hindrar aptiten på det riktiga.
- Renodlat salt är att betrakta som gift... bör ej tagas i för stor dos.
- Välj födoämnen som i sig själva haver smak.
- Dieten gör oss nyktrare och sälle.
- Rätt och lätt diet tynger inte kroppen och sinnet – (gör extra stimuli överflödigt).
- Droppen urholkar stenen. Alkohol urholkar människan. Och se slutet: Darrande lemmar, slapp mage, svagt hjärta, sjukt psyke....
- Den som kommer nykter till druckna må akta sig....

- Tobaken är i sig själv mindre skadlig än röken av densamma.
- Största undret jag sett i världen är att tobak, en stinkande, väjmaktigt och giftigt ting, brukas av allt folkslag i världen – härutinnan har man gått ifrån naturen.
- Snus river och fräter och ger förstoppning.
- Mången kan ej sova utan att hava dosan hos sig.
- Vi ha av Skaparen fått ett långt liv, men själva förkorta vi det.
- Glädje följer den sunde och är bästa stimuli.



## Ett nytt sätt att lura konsumenterna och förstöra miljön

**Göran Petersson, professor i Kemisk Miljövetenskap, ifrågasätter sötningsmedlet Sukralos.**

Sukralos är enligt honom ett naturfrämmande klororganiskt ämne som nu introduceras som sötningsmedel.

Hälsorisker: Kloratomerna gör sukralos mer lipofilt än socker vilket vanligen medför en ökad anrikning i levande organismer. Utsöndring med urin visar att en del sukralos tas upp till blodet och sprids i kroppen.

Sötsug: Sötningsmedel som sukralos bidrar till att hålla många konsumenters smakpreferenser kvar på en starkt söt nivå. Detta kan medföra högt intag av andra

söta livsmedel. Det är alltså inte alls säkert att sukralos bidrar till att minska det totala sockerintaget. Trots detta har sukralos godkänts i länder med epidemisk fetma och diabetes.

Tillsatt mängd av sukralos behöver ännu inte ens deklarerats vilket innebär att sötheten kan ökas utan kontroll.

Sukralosödade livsmedel har lanserats med reklam som informerat om att socker inte tillsatts. Inget har sagts om varken sötningsmedel, sukralos eller klorföreningar.

Sukralos i vår mat sprids till reningsverken också med ofullständigt tömda förpackningar via källsortering. Sådana bör därför gå till kontrollerad avfallsförbränning.

På förpackningarna anges att sukralos är

gjord från socker. Produkten är också nyckelhålmärkt! Inget sägs om att sukralos är ett klorinnehållande naturfrämmande ämne.

Sukralos är ca 500 gånger sötare än vanligt socker vilket sannolikt innebär att halten kan vara så hög som ca 10 mg/l. Detta medför att om sukralos slår igenom som sötningsmedel kan hundratals kilo årligen gå till reningsverken.

Förorening med klororganiska ämnen gör slam och rötresten från slam ännu omöjligare för odlingsmark och mer riskabelt även som fyllnadsmaterial.

\* Se utbildningshäftet "Kolhydrater" av Göran Petersson, Kemi- och Bioteknik, Chalmers, 2005



Riksförbundet Hälsofrämjandet

# Rabattförmåner till medlemmarna

## Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik,	L Adress	Ort	Tel	Rabatt	Butik,	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Kost & Hälsa	Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Hälsa för alla	L Högdalsgången 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Carins Hälsobod	Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%	Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Cikoria Hälsokost & Egenvård	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
AB Calendula Hälsö-Livs	L S. Kansligatan 12	Gävle	026-68 50 51	10%	Kickis Hälsokost	L Kajutan, Åkersberga C	Åkersberga	08-540 665 58	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	Gröna Gävan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Catering och restauranger				
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Citrullus	Surbrunnsgatan 60	Stockholm	08-30 62 60	5%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	www.citrullus.se				
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%	Gröna Ekologisk Caféet.	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 A	Stockholm	08-643 94 80	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljäg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Hälsoboden Life	L Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Lewins f.d. Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	Sofimar Catering	Ransätersgatan 23	Karlstad	054-15 56 17	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	www.sofimar.se				
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%	Vevegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	Vegetariskt Delicafé	Varvsgratan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Zucchini Vegetariskt matcafé	Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65,- för medlem
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	Egenvård				
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	4Wellnes Tillskott hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	www.satsapersonalen.se				
Life Hälsobutiken	L Limstagatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	Elisabeths Friskvård	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%	Green Mama hudvårdsprodukter	Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	www.greenmama.se				
Limhamns Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	040-16 14 10	10%	Sofimar hudvård kostråd	Ransätersg 24	Karlstad	054-15 56 17	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	www.sofimar.se				
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	Hälsöhem				
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Hälsans Centrum	Svanstein	Övertorneå	0927-201 30	7%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	Inst. För Levande Föda	Fiskö-Åland	Åland	003581856285	10%
Life Hälsobutiken	L Caroli City	Malmö	040-23 61 40	Över 200:-15%	Levande Föda Kur & Kursgård	Fjällbo 35 A	Vaddö	0730-62 18 12	10%
MayLife Hälsobutiker	L Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200:-15%	Masesgården	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
Reformkost	L Föreningsgatan 10 C	Malmö	040-23 63 28	Ej på livs 10%	Åsökliniken homeopati o zonerapi	Åsög 155	Stockholm	08-644 94 93	ca 10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Wermlandia Hälsohotell	Ekshärad		0563-405 50	10% på hel vecka
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Kurser				
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	Ateljé Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	Övriga butiker				
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%					
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	10%					
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%					
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27	Stockholm	08-669 93 93	10%					
Renstiernas Hälsokost	L Renstiernas gata 19	Stockholm	08-644 88 61	12%					
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%					
Leruddens Ekologiska	L Känsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%					

### Gynna dem som stödjer oss

Handla hos våra samarbetspartners och annonsörer och stöd oss i vår gemensamma hälsosträvan. Du möter duktiga handlare i butikerna som finns med i Rabattguiden. Tipsa även dina vänner så blir de kanske kunder och även medlemmar.

**Kom-i-form / Messinia 10-23 oktober**

Sol, bad, gymnastik, vandringar, vattengym, Qi-gong, meditation, behandlingar, föredrag, kurser, sång, musik, dans och vegetariska smakfröjder för alla. Chans till viktminskningskurs för den som vill.

Att resa med oss är en investering i hälsa!

**Strandgårdens Hälsoresor**

Grändalsvägen 100, Stockholm. Tel. 08-775 00 57. Fax /67  
www.halsoresor.se - info@halsoresor.se

**Täppt i näsan? Förkyld? Bihåleproblem?**

Rekommenderas av ÖNH-läkare. Nasoklar säljes i hälsokostaffärer. Ca-pris 158 kr.

Info: www.nasoklar.nu

# VEGETAR-BÖRS

Vill Du annonsera i Vegetar-Börsen, kontakta  
Leif Dylicki, tel 0660-26 61 07, fax 0660-26 61 10.  
E-post: leif.dylicki@dous.se



**SÄDESKVARNAR  
FLINGKVARNAR  
JOSPRESSAR  
GRODDAPPARATER  
TORKAPPARATER  
VATTENREINARE  
MJÖLKSYRNINGS-  
KRUKOR M.M.**

**KVARNSPESIALISTEN**  
Björnsåsvägen 42  
448 91 Floda  
Tel & fax: 0302-359 79  
Prospekt GRATIS!  
[www.kvarnspecialisten.se](http://www.kvarnspecialisten.se)



**CHLORELLA**

Vår *Yacyama-chlorella* är en av världens finaste *chlorella*-alg med mycket hög halt av klorofyll och övriga näringsämnen. Tabletterna innehåller inga bindemedel etc, enbart 100% *chlorella*.

Dess utmärkande verkan är känd. Vi har dessutom ett bra pris.  
400 mg • 500 eller 250 tabletter  
**Bättre Hälsa AB**  
Tel 08-664 50 33



**Hälsa och friskvård  
i vackra Klarälvsdalen**

- Aktiva helger • Hälsoveckor

[www.wermlandia.com](http://www.wermlandia.com)  
Tel: 0563-405 50  
Auktoriserat hälsohem

Hos OSS hittar du  
allt inom ekologiska,  
biodynamiska  
livsmedel, hudvård,  
kosttillskott och  
ayurvediska produkter  
Även postorder.

Välkommen till  
**Gryningen**

Folkungagatan 68,  
T Medborgarplatsen tel. 08-641 27 12  
Öppet mån - fre 10 - 18 lör 11 - 15



Välkommen till  
**Vattumannen!**

NORDENS STÖRSTA OCH ÄLDSTA  
BOKHANDEL FÖR LIVSÅSKÄDNING,  
HÄLSA OCH PERSONLIG UTVECKLING.

Beställ gärna vår katalog  
eller hämta den i butiken!

Drottninggatan 83, Stockholm  
Tel postorder: 0290-76 76 84  
[www.vattumannen.se](http://www.vattumannen.se)



**GRÖNSAKS-  
BULJONG**

Det **vegetariska** alternativet...

...för en kalorisnål måltid.  
**Finns i hälsokostbutikerna**  
**SOL-TRYCK** Hälsoprodukter AB  
Tel 08 - 54 48 24 50



**NYHET!**

**Veggi**

HELT VEGETARISKA  
RÅVAROR AV  
NYTTIGT SOJAPROTEIN

**Veggi**

**Veggi**

**Veggi**

BESTÄLL VIA VÅR HEMSIDA!  
[www.veggi.se](http://www.veggi.se)

**Hälsoresa Schweiz 17/6-1/7 -07**  
**Hälsoresa Senegal 3-17/12 -07**  
**Hälsoresa Brasilien 25/2-11/3 -08**

Mkt prisvärda resor för din Hälsa!  
Ring för broschyr via post el e-post!  
0346-233 40 el. 0480-207 40  
**SVENSKA HÄLSORESOR**  
Se program på: [www.halsoresa.se](http://www.halsoresa.se)



## Från Kanstiet Hej alla!

Hälsorörelsen, Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF och Svenska Vegetariska Föreningen SVF, har i sommar flyttat från Sägargatan till Hälsans Hus på Fjällgatan 23 B, 1 tr.

Från vår nya "boning" hoppas vi kunna inspirera gamla och nya medlemmar till ett "grönare" liv både ur hälso- och miljösynpunkt. Säkert har du lagt märke till att vi äntligen har fått stöd för att den vegetariska maten är överlägsen den animaliska ur miljösynpunkt. Glädjande nog har det även kommit en del forskningsrapporter som pekar på att ekologiskt odlade produkter innehåller mer av nyttiga ämnen än de konventionellt odlade. Det känns bra att vi får stöd för det vi kämpat för i så många år.

Trots stödet för det vi jobbat med i så många år är det inte lätt för små föreningar att överleva och fortsätta få ut sitt budskap till allmänheten.

Därför behöver vi just din hjälp för att ge oss fler medlemmar så att vi kan finnas kvar i samhället som en resurs för den som vill byta till en grönare klimatsmart livsstil.

Stöd oss genom att sprida vårt generösa "hösterbidande" som för 200 kr (ungdomar t.o.m. 25 betalar 100 kr) ger ett medlemskap resten av 2007 + hela 2008. Som extra premie får man som ny medlem under hösten nr 11 av Hälsa. Under 2008 får man Hälsa nr 2, 5, 9 och 11. I hösterbidandet ingår också medlemsinformation i Vegetar med ett antal nummer. Där finns en del redaktionellt material, våra aktiviteter runt om i Sverige, vår boklista och Rabattguiden som ger information om var man har rabatt som medlem i RHF eller SVF.

Mejla gärna, eller skicka på post, namn och adressuppgifter till oss på dina vänner och bekanta som du tror är intresserade av ett medlemskap i någon av föreningarna. Vi skickar sedan ut information till dem med en hälsning från dig. Adressuppgifter finns vid Hälsorörelsen informerar.

OBS! Med Hälsa nr 11-2007 kommer det att ligga med ett inbetalningskort på medlemsavgiften för 2008. Du som önskar prenumerera på mellanliggande nr av Hälsa 2008, vänligen gör din inbetalning senast den 1 december 2007 så att du får Hälsa nr 1-2008 i rätt tid. Den kommer ju ut redan i slutet av december. Vid senare inbetalning får du nr 1-2008 "manuellt" utskickad någon gång under slutet av januari.

Med önskan om en underbar höst!

**EWA SANGWALL SVF  
PIA BEXELL RHF**

**NU!**  
För dig som vill leva grönt



# Genomstekt, medium eller **GRÖN?**

Rött kött är kanske inte din favoriträtt? Eller så har du beslutat dig för att leva vegetariskt? Då bör du överväga ett extra tillskott med karnitin. Det är en naturlig och viktig aminosyra, som speciellt förekommer i rött kött.

Kroppen bildar själv karnitin och detta ämne har en positiv inverkan på energiomsättningen genom att transportera in fettsyror i cellerna till förbränning. Resultatet blir energi - något som de flesta av oss behöver mer av.

**Bio-Carnitin® innehåller 250 mg L-karnitin i sväljvänliga kapslar, som självklart också är vegetabiliska.**

Finns i hälsobutikerna

 **Pharma Nord**

[www.pharmanord.se](http://www.pharmanord.se)

08-36 30 36