

VEGETAR

*För en friskare jord och
friskare människor*

Hälsorörelsens miljö- och klimatvänliga livsstil

aktivt friluftsliv med utnyttjandet
av "naturens skafferit"

ekologisk lokalproducerad
och årstidsanpassad "grön" kost

ekologiskt/biologiskt jord- och
skogsbruk och värna om allemansrätten

Ta klimathänsyn i vardagen – Börja med de små hälso- och klimatstegen

*Det krävs under 2008 varsamhet och
eftertanke för att komma tillrätta med
både jordens och din hälsa*



NY HÄLSA GENOM TARMFÖRYNGRING

Läs succéboken
såld i över 400 000
exemplar i USA



Till Hälsö-
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
tambesvär 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 förruttnelsen 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 våkänd 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 matmältnings-
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? Tjéthet
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 blo-
det 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 GENOMBROTT I TARMHÄLSA.
BESTÄLL HANDBOK FÖR TARMHÄLSA IDAG!**

Bokrea t.o.m. 11/1 -08. 69 kr.

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



Välj gott ekologiskt från ett
stort urval från Lindroos

Läs mer på www.lindroos.net

DINKEL

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

Gott Dinkelbröd
bakat i Stöde.



Pumpافرölja

- Österrisk specialité
- God nötaktig smak, en
smakupplevelse utöver
det vanliga
- Nyttig att ätas kall till
sallader
- Hög halt fleromättat fett



Quinoa

Eko, Fair Trade
Garanterat glutenfri

- Hela korn
- Flingor
- Pasta
- Snacks
- Pops



Spirulina

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



Bröd



Tabletter



Pulver

Alf Spångbergs HÄLSOGRÖT SPECIAL

- Fri från sädeslag,
därmed mer basisk
- Rik på proteiner,
mineraler och
fibrer
- Lättsmält och
vänligt för magen



Fråga i din hälsobutik eller ekologiska matbutik !

LINDROOS HÄLSOAGENTURER • 019-331510 • 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

Under hösten har vi i skolorna kommit igång med vår programidé, "Friluftsliv med naturens skafferi".

I ett flertal skolor i Stockholmstrakten har vi tack vare Marie Håkansson, örtterapeut, bjudit skolbarnen på en "friluftsvandring för alla sinnen". Skolbarnen har fått titta, lukta, smaka, känna på och verkligen bekanta sig med våra vanligaste vilda örter och träd. Det har varit ett populärt inslag i skolarbetet och vi hoppas att det skall inspirera många barn och föräldrar att vistas i vår natur och uppleva både rörelse, frisk luft och samtidigt lära sig känna igen växter, örter och träd.

Du kan tipsa dina barns lärare om detta eller samla barnen till en vandring i bostadsområdet och utveckla närmiljön till ett inspirerande "grönt vardagsrum". Det skiftar skepnad efter årstid och kan inspirera barnen året runt. Marie med sina kam-

rater är bredda att hjälpa till i mån av tid och vår ekonomi.

Vårt arbete med tobaksprevention i skolorna har utvecklats till en mycket positiv del av vårt arbete, riktat till skolungdom. Vårt material har uppskattats av lärarna. Vårt snusmaterial är något extra med stöd av läkare, forskare och idrottsprofiler.

Sambandet "Mat, klimat och miljö" har i år fått mycket större fokus än tidigare. Vårt långa arbete med dessa frågor har nu fått stöd på ett sätt som inte kunnat ana.

Hade man lyssnat mer när vi påpekade det för årtionden sedan så hade kanske jordens mått lite bättre idag.

Nu är det även bekräftat av EU att de ekologiska produkterna inte bara är miljövänliga utan också hälsosammare än

konventionellt odlade. Svenska Vegetariska Föreningens grundare Johan Saxon och Riksförbundet Hälsofrämjandets Are Waerland och vi får alltså rätt, men det tar tid.

Nu gäller det att få genomslag för en livsstilsinriktad hälso- och sjukvård med friskvård och komplementär/integrativ medicin i centrum. Läkemedel och genteknik löser tyvärr inte alla hälsoproblem.

Livsstilsförändringar är viktigare och de är biverkningsfria.

Hjälp oss att göra 2008 till ett positivt hälso- och miljöår som ett första steg mot en friskare och klimatvänligare jord.

God Jul och Gott Nytt År önskar

**KURT SVEDROS RHF
HENRIK SUNDSTRÖM SVF**

Ekologisk mat för hållbar utveckling

Trenden för ekologisk mat växer över hela världen. Vid den senaste Biofach-mässan för ekologisk mat presenterades en rapport som visar att marknaden globalt är uppe i en omsättning på 2,5 miljarder euro, och siffran för 2006 förväntas bli 30 miljarder euro. Alla som köper ekologiskt gör skillnad!

Ett argument som brukar användas mot ekologisk mat är att det skulle vara dyrare än konventionellt odlad. Och det stämmer ibland, men en ny undersökning som KRAV gjort i Uppsala visade att det KRAV-märkta alternativet faktiskt var billigare än det konventionella i flera fall. Några ekologiska varor som var billigare var boveteflingor, fullkornsskorpor och svarta bönor. På www.krav.se finns hela tabellen.

Men visst finns det gånger då ekologiskt är dyrare. Men det finns så många fördelar med att ändå välja det ekologiska alternativet. För att peka på detta har KRAV tagit fram en ny broschyr, "8 argument för ekologiskt!" Hela broschyren finns att läsa eller beställa på www.krav.se Några av argumenten (som du kan använda på den skeptiske) är:

Månar om din hälsa

Den KRAV-märkta maten är naturligt hälsosam. Det är mat som har fått växa och mogna på sina egna villkor, utan syntetiska kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel.

Den KRAV-märkta maten ska vara så ärlig som möjligt. Därför tillåts inga syntetiska färgämnen, smakämnen, sötningsmedel eller aromämnen, härdade fetter eller genmodifierade organismer vid framställningen av KRAV-märkta livsmedel. Ekologiska kor äter mycket klöver och gräs som visat sig öka halten av den nyttiga Omega-3-fettsyran i kött och mjölk. Det finns också undersökningar som visat på mer C-vitamin och naturliga antioxidanter i ekologiska grönsaker.

Sprider inte GMO

Användningen av genmodifierade organismer har ökat lavinartat över hela världen. Ekologiska bönder och livsmedelsproducenter tar det säkra före det osäkra och använder inte GMO i sina produkter. GMO är alltså inte tillåtet att använda enligt KRAVs regler.

Det finns flera skäl till varför KRAV inte tillåter GMO. Dels anser vi att naturen är

tillräckligt bra som den är. Att den inte behöver förändras, men vi är också oroad för riskerna med GMO och framförallt spridningen till den vilda naturen och till ekologiska odlingar. Ingen vet vad som händer när GMO korsas med naturliga arter. Det finns all anledning att vara skeptisk till gentekniken.

Sparar på resurser

Det ekologiska jordbruket strävar efter att hushålla med tillgångar och utnyttja resurser som finns på platsen. Den ekologiska bonden odlar själv en stor del av fodret till sina djur och sprider sedan deras gödsel tillbaka till åkern. Det gör att mer av näringsämnen cirkulerar lokalt. Det viktiga näringsämnet kväve produceras också lokalt och naturligt. Istället för att köpa in konstgödsel odlar den ekologiska bonden klöver för att fånga luftens kväve och göra det tillgängligt för växterna. Eftersom det går åt mycket energi för att framställa och frakta konstgödsel blir även energianvändningen lägre på den ekologiska gården.

ANNA HÅKANSSON

Klimatvänliga recept för julbordet

Hummus på gula ärter

1 dl sötmandel
5 dl kokta gula ärter
0,5 tsk örtsalt plus 1 tsk timjan
1 krm malen svartpeppar
2 msk pressad citron
3 msk finskuren gräslök
Mixa oskalad mandel, ärter och timjan. Smaksätt med örtsalt, peppar, citron och gräslök. Hållbart i kylskåp upp till 5 dagar
– går även bra att frysa.



Rödbets sallad - vegan

3 stora kokta, skalade rödbetor
i tärningar
0,5 dl druvkärnolja
1 msk vegetarisk buljong
2 msk äppelcidervinäger
1 knippe finhackad färsk dill
Blanda alltsammans

Ej vegan: Byt oljan mot 0,5 dl gräddfil och 0,5 dl kesella.



Stuvad grönkål

500 g djupfrost ekologisk grönkål
3 dl mjölk/sojamjölk
1 tsk vegetariskt buljongpulver
0,5 dl raps/olivolja
2 msk vetemjöl
Örtsalt och svartpeppar efter smak
Tina grönkålen försiktigt i mjölk och buljong i kastrull i ugn eller i glaskärl i mikrougn. Rör upp den tinade grönkålen. Gör en redning av vetemjöl och olja. Blanda redningen i kålen och koka ett par minuter under omrörning. Smaka av med örtsalt och svartpeppar.



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 tillgång till ateljé. Bröllopsfester och matlagningskurser i egen el. vår regi i Gästabudsalen. Pris 55:-/pp. 200 m till havet, sköna strövområden i vår ekopark. Några av Sveriges mest kända kockar gästar vår kursgård till Skördefesten 2007. Tel **0485-241 34**
www.halludden.se

Närings terapeut och fytoterapeut. (örtmedicin) 2-årig utbildning på distans (veckoslut och sommarveckor). Utbildningarna kan även läsas var för sig. Ring eller skriv för prospekt till **NNFS Nordiska Närings- och Fytoterapiskolan**, Box 34, 191 21 Sollentuna. Tel **08-96 73 50**, fax **08-96 20 60**.
www.alfahalsocenter.se

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 kursleda-

re Rolf Diser Reiki Grand Master. Initiering sker på avstånd. Diplom för Reiki 1 och även Reiki 2 initiering ingår. Kontakta **Prana Life**: Rolf Diser, deva@pranalife.com Tfn/Fax **021-558 90**, Djäknebergsg. 9B, 724 61 Västerås, www.pranalife.com

BEHANDLING

Känner du dig utbränd, stressad, har svårt att säga nej? Då har du kommit rätt! Snabba effekter nås genom individanpassad terapi med hjälp av **hypnos och regression, massage och healing.** **Charlotta Berglund**, erfaren alternativ terapeut, ger gratis råd/bokar tid! **08-580 168 83 / 070 757 56 89** thesunnydolphin@telia.com www.thesunnydolphin.com

Akupunktur hjälper kroppens eget immunförsvar till läkning. Akupunktör Lars G Holm flerårigt utbildad i Sverige, Kina och USA. Medlem av Svenska akupunkturförbundet TKM.

Chapmansgatan 5, Stockholm
Tidsbokning tel 08-508 618 18
www.allhalsan.se

AKU-Terapi. En unik kvalitetssäkrad metod där akupunktur kombineras med kroppspsykoterapi. En möjlighet att påverka smärta, funktion och livskvalitet i gynnsam riktning. Sture Nyman, vårdlärare, akupunktör, leg psykolog, leg psykoterapeut har som specialitet: symboldramaterapi, kristerapi, psykosomatiska besvär. (20 års erfarenhet av vård och behandling). Mindfulness. Telefax: 08-765 43 22. Internetadress: www.lo-akupunktur.se

Vill du kommunicera med dina husdjur genom mig? Ställ frågor direkt och ta emot deras svar! Min förmåga är medfödd. Dialogen sker via foto per telefon el vid besök. Ring **Charlotta Berglund**, erfaren djurkommunikatör. Gratis råd och tidsbokning på **08-580 168 83 / 070 757 56 89**. thesunnydolphin@telia.com www.thesunnydolphin.com

KranioSakral terapi. En mjuk metod att rätta till felställningar mellan skallens ben, ryggraden och bäckenet och balansera trycket i ryggmärgsvätskan. Bra mot stress, problem med nacke, ryg och höfter, huvudvärk, migrän, whiplash, kronisk värk, utbränd-

het, tinnitus, käkledsproblem, musarm, ledproblem m m.
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. Välkommen att ringa Eva,
I ching Konsult, tel 0248-401 84.

DIVERSE

Inom människan verkar en mäktig kraft! Läs boken "Gud helar" om hur du kan utveckla denna kraft inom dig och aktivera de självläkande krafterna. 60 s. Pris: 45 Sek+Porto. Föreningen för Urkristet Liv, Box 5267, 200 72 Malmö. Tel. 040-267470. Ytterligare böcker och mer om urkristendomen: www.das-wort.com Se även www.donoteatus.org om vår syn på djur.

Fazer ekologiska Råghalvor

Fazer Bageri har uppmärksammat konsumenternas ökade efterfrågan på ekologiska varor. Fazer ekologiska Råghalvor är bakat på KRAV godkända råvaror och innehåller inga tillsatser som till exempel konserveringsmedel. Brödet bakas på surdeg som stimulerar kroppen att tillvarata olika näringsämnen som exempelvis järn och zink.

2007-10-05

Honung verkar läka svåra sår

En brittisk forskargrupp har nu letat fram all forskning om honungens hälsoeffekter. De hittade 18 studier under 60 års tid. Analysen bekräftar att honung som stryks på såret underlättar läkningen, motverkar bakterietillväxt och tycks fungera bäst på sår som annars är svårläkta. Forskarna rekommenderar honungsbehandling i tre till tio dagar och menar att också kirurgkliniker och annan sjukvård bör betänka detta alternativ.

Källa; IJCP

International Journal of Clinical Practice, oktober 2007

Nyttigare äta ekologiskt enligt EU

I SVD skriver Henrik Ennart bland annat att ekologiskt odlade frukter och grönsaker är nyttigare än konventionellt odlade, visar resultat från en stor EU-studie. Rådet att äta fem portioner frukt och grönt om dagen skulle gå att minska till fyra om man äter ekologiskt, menar forskarna. NU visar preliminära resultat från ett stort fyraårigt odlingsförsök i Newcastle att åtta sorters ekologiskt odlade frukter, grönsaker och sädeslag innehöll upp till 40 procent mer antioxidanter. Även innehållet av mineraler som järn och zink tycks öka.

SVD 2007-11-20

Detta har Hälsorörelsen sagt i årtionden. Biodynamisk forskning visar samma resultat.

Svenska folket vill ha mer ekologiskt!

Ekologiskt och hälsa hör ihop! Det visar en stor undersökning som genomförts av Coop.

De viktigaste resultaten ur Coop-rapporten.

92 procent anse att det finns ett samband mellan ekologisk mat och bättre hälsa.

87 procent tycker att det mycket viktigt eller ganska viktigt att handla ekologiska livsmedel.

77 procent säger att de skulle äta mer ekologiska mat om priset var lägre.

65 procent säger att matlagningen måste klaras av på 30 minuter.

86 procent tror att nyttig mat kommer att bli mer populär i framtiden.

77 procent vill gärna stödja lokala producenter.

Rapporten är i samklang med vårt långa intensiva miljö- och hälsoarbete. Det märks att vår kamp för ekologisk odling inte varit förgäves.

Stoppa gengrödorna och rädda vår ekologiska mat. Din hälsa och miljön blir vinnare.

K.S.

Kopia på medlemskort – klipp ur och ta med vid behov

OBS! DITT ÅRSMÄRKE FÖR 2008 FÅR DU MED HÄLSA NR 2-2008

Vi har ändrat rutiner för inbetalningskort och Hälsa 4 nummer.

Vi beklagar att omläggningen inte fungerat helt tillfredsställande vid utskicket av Hälsa nr 11-2007. Från och med Hälsa nr 2-2008 hoppas vi att allt skall vara under kontroll. Skälet till våra ändrade rutiner är att vi måste följa med i utvecklingen och samtidigt spara pengar. Vi hoppas att du ska overseende med eventuella olägenheter vid omläggningen. Ditt årsmärke för 2008 kommer med Hälsa nr 2 i slutet av januari 2008. För att du inte skall vara utan giltigt medlemsbevis, t.ex. på Masesgården eller i "medlemsbutiken" så kan du klippa ur kortet ovan som gäller till och med februari månads utgång 2008.

Tack för att du har haft overseende med krånglet under de senaste månaderna. Vi hoppas på ditt fortsatta stöd trots detta under 2008.

Du behövs för ett bättre klimat och en bättre folkhälsa. Vi har kunskaper och erfarenhet och programmet för både ett klimatvänligt samhälle och en bättre folkhälsa.

Tillsammans kan vi hjälpa både jorden och människorna till bättre hälsa.

Tack för allt stöd under 2007!

**GOTT NYTT HÄLSOÅR 2008!
STYRELSEN RHF OCH SVF**

Riksförbundet Hälsofrämjandet



MEDLEMSKORT

Gäller 1 januari – 1 februari 2008

Svenska Vegetariska Föreningen



MEDLEMSKORT

Gäller 1 januari – 1 februari 2008



**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 Hälsofrämjandet 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 Hälsofrämjandet

**Riksförbundet Hälsofrämjandet
RHF**

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

FRISKVÅRDSOMBUD

i Hälsofrämjandets (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

BORÅS

Anne Lötjönen Sundh (HF), 033-26 16 36

BORLÄNGE/FALUN

Björn Olausson (HF), 0243-21 18 71

ESKILSTUNA

Karin Wahlberg (HF), 016-13 50 80

ESLÖV

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

FALKÖPING

Anita Eriksson (HF), 0515-820 56

GÖTEBORG

Evald Lindqvist (SVF), 031-711 37 15
Onsdag 26 mars kl. 19.00.

Årsmöte. Ordf. Evald Lindqvist informerar om homeopati och medicinalväxter. Plats: Storgatan 22
Onsdag 23 april kl. 19.00
Gränslös hälsa. Föredrag av homeopat Bo Hofgren
Plats: Storgatan 22

KALMAR/NYBRO/ÖLAND

Cecilia Fredrickson (HF), 0481-220 71

KATRINEHOLM

Anette Einar (SVF), 0150-540 32

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

NYKÖPING

Monica Börjesson (SVF), 0155-26 76 95

SKARABORG

Gunvor Bertilsson (HF), 0500-43 69 88/
0730-49 16 49
Tisdag 15 januari kl. 18.30
Munnen som hälsans spegel. Föredrag av Guy Heyden. Plats: Högskolan, Sal D 107

SKELLEFTEÅ

Hans Vestin (HF), 0910-77 62 50/070-372 30 40
Torsdag 14 februari 2008 kl. 18.00
Årsmöte. Lokal: NBV, Åsgatan 24, Skellefteå

SKÅNEDISTRIKTET

Lennart Roos (HF), 0410-192 25
Lördag 15 mars 2008 kl. 11.00
Kallelse till årsmöte i Trelleborg. Föreningsombud och direktanslutna kallas till årsmöte på Kulturbuket, Gråbrödersgatan 12, i.p.g. Efter årsmötet blir det besök på Sjöfartsmuseet.
Anmälan: tel. 0410-192 25 (9-16).

STOCKHOLM

Ingrid Liljestrand (HF), 08-590 329 16
Henrik Sundström (SVF), 08-747 90 55

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 18 februari kl. 19.00
Årsmöte med sedvanliga förhandlingar och fika.

TRELLEBORG/SYDVÄSTRA SKÅNE

Kontakttelefon må-fre 0410-192 25 (dagtid)
Kvällstid 0410-106 55 Lennart Roos

UMEÅ

Britt Inger Ehnmark (HF), 090-13 61 13

UPPSALA

Siw Björkgren (HF), 018-32 35 65

VÄSTRA SÖRMLAND

Kerstin Svensson (HF), 0150-177 47
Lördag 23 februari 2008 kl. 13.00
Årsmöte. Plats: Studieförbundet, Köpmangatan 19, 1 tr, Katrineholm. Birgitta Sigurdsson berättar om sin kost och sin bok med egna erfarenheter av den vegetariska kosten. Samåkning från Eskilstuna, kontakta Karin 016-13 50 80.

VÄSTERÅS/SALA

Maj Fröjd (HF), 021-41 41 39
Fredag 21 december kl. 13.00
Vegetarisk julinspireerad lunch
Vi träffas på restaurang Sportköket, Björnövågen 2.
Anmälan till Maj tel. 021-41 41 39 senast 18/12.
Lördag 16 februari 2008 kl. 15.00
Årsmöte. Lokal: IOGT/NTO-gården, Slottsgatan 6, Västerås. Efter årsmötet serveras frukt och te med bröd.

ÅDALEN/KRAMFORS

Minnie Sjöström (HF), 0612-215 31

ÄLVSBYN

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 – tema: Miljö. Vi fördjupar oss i klimatmat, ekologisk hud- och hårvård och ekologiska kläder. Vi gör studiebesök på ekologiska odlingar. Vi ser tillsammans AI Gores film "En obekvämt sanning" och diskuterar den. Start: 17 januari 2008 med avslut 17 juli, 15 träffar. Lokal: Studieförbundet i Simrishamn. Info och anmälan: 0414-513 15.



**Hälsofrämjandet
Frisksportarnas
Fjällvintervecka**
1-8 mars 2008
Plats: Köja Fjällhotell,
Edsådalen, Undersåker, Jämtland.

Sötningemedel bryts inte ned i miljön

Sötningemedlet sukralos, som finns i bland annat yoghurt, ketchup och läsk, blir allt vanligare i Sverige. Sukralos är mycket svårnedbrytbart, och nu visar en studie i Norge att det börjat dyka upp i miljön. Troligen liknar situationen i Sverige den i Norge, säger miljökemisten Henrik Kylin, som hittat sukralos i norska vatten.

– Ungefär ett år efter att det introducerades i Norge så hittade vi det i både Mjøsa, Norges största sjö, och i Oslofjorden, säger Henrik Kylin.

Sötningemedel gör vår maten söt, utan att vi behöver få i oss så många kalorier. Men medlen är omdiskuterade. 2005 kom en studie om att den vanliga sötningstill-satsen aspartam kunde ge cancer. De rönen avvisades senare av EU:s livsmedelsmyndighet.

Sedan kom turen till sukralos, som i dag finns i flera svenska produkter. Även sukralos har kritiserats för att vara cancerframkallande, eftersom det innehåller klor. Men det har inte kunnat bevisats. Sukralos är stabilt och i små mängder ofarligt för hälsan, enligt Livsmedelsverket.

Det är inte bara Henrik Kylin som nu reagerar på att sukralos sprids till sjöar och hav. Naturvårdsverket har placerat sukralos på årets lista över ämnen som kan vara miljöfarliga. Och snart inleds provtagningar utanför svenska reningsverk.

SR 2007-03-23

deltar i

Familjeägda Köja Fjällhotell är beläget mitt i den lilla fjällbyn Edsäsdaalen med underbar utsikt mot Grofjället, Lillvalen, Skårvalen och Väliste. Terrängen är idealisk för såväl nybörjaren som för den verkligt kräsne fjällskidlöparen. Alla rum har bad/dusch och WC och hela anläggningen är rökfri. Varje dag ordnas ledna skidturerna av varierande längder.

För närmare information och anmälningsblankett, kontakta Birgitta Forsmark, 0141-21 16 28 eller birgitta.forsmark@frisksport.se

Friluftsliv

– en viktig väg till bättre hälsa!

Bristen på fysisk aktivitet kostar samhället 6 miljarder kronor om året visar en färsk forskningsrapport, som Svenskt Friluftsliv (fd FRISAM) låtit ta fram. Det är jämförbart med cigarettökningens sjukvårdskostnader i Sverige. Resultatet är alarmrande och borde vara en väckarklocka för politiker på alla nivåer. Det är hög tid att ta dessa frågor på allvar!

SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) har granskat forskning om de metoder som finns för att främja fysisk aktivitet i olika former. Resultaten visar att personer som har en fysiskt aktiv livsstil löper mindre risk att utveckla diabetes typ 2, bensår, sjukdomar i hjärta och kärl eller cancer.

Resultaten visar också att där man inom hälso- och sjukvården informerar patienterna om vikten av att bli mer fysiskt aktiva, börjar patienterna att röra på sig mer. Den positiva effekten håller isig i minst sex månader. Rådgivningen kan innebära direkta rekommendationer från personalen till patienten, men även rådgivande samtal dem emellan. Aktivitetsnivån kan öka ytterligare om rådgivningen kompletteras med till exempel ”recept” på fysisk aktivitet (FaR). Man använder verktyg som dag-

bok, stegräknare eller t.ex. en informationsbroschyr för att få patienten att börja bli mer fysiskt aktiv. Hela rapporten finns att läsa på www.sbu.se.

Friluftsliv är en bra start med låga trösklar för att komma igång och bli mer aktiv. Inget ombyte (oftast), vi är i en ”lokal” som tillhör oss alla dvs. naturen, det är lättillgängligt, åldern är oväsentlig – alla platsar! Den sociala delen av aktiviteten och naturen i sig är nog så viktig och läkande för många.

Vi inom Hälsoförörelsen har grundreceptet för att förbättra folkhälsan, nämligen en miljövänlig och resurssnål livsstil med friluftsliv och grönt på tallriken. Hälsofrämjandet är aktivt med i Svenskt Friluftsliv bland annat genom Lisa Bergström.

Vill du ha hjälp med kontaktpersoner lokalt där du bor, ha svar på frågor, hjälp att komma igång med FaR arbetet etc HÖR AV DIG!

Kontaktperson

Lisa bergström

lisa.bergstrom@svensktfriluftsliv.se

FaR projektledare för Svenskt Friluftsliv

Hälsokostrådet

Hälsofrämjandet har varit med och samarbetat som konsumentrörelse i Hälsokostrådet, HKR, sedan starten på 70-talet. Tillsammans utbildade vi hälsohems- och butikspersonal samt stora grupper friskvårds- och näringsterapeuter under 70-80-talen. Vi har i rådet kunnat följa utvecklingen inom den kommersiella hälsosektorn och framföra synpunkter.

Tillsammans har vi även stridit mot Läkemedelsverket, med varierande framgång om rätten till naturlig egenvård som t.ex. att ha tillgång till Glykosamin, nyponpulvret Litozin samt ett stort antal naturläkemedel.

Vi har även under tidigare år fått ett ekonomiskt stöd vid olika tillfällen. HKR har under åren gett ut många skrifter och böcker både själva och tillsammans med Hälsoförörelsen. Det senaste var ”I Hälans tjänst” historien från Are Waerland till idag.

Det har varit ett bra samarbetsorgan men nya tider ställer nya krav och nu gäller det att jobba på ett nytt sätt för att få gehör och utveckla hälsoidéerna.

Därför lägger HKR ner sin verksamhet från och med den 1 januari 2008.

Vill du som medlem beställa ”I Hälans tjänst” är ditt förmånliga pris 150 kr + porto 40 kr, övriga betalar 275 + porto. Boken har beställningsnummer 156 i boklistan.

Tvättlinan sparar pengar

Torka tvätten på lina utomhus i stället för i torktumlaren. Det skulle spara dig 2,86 kWh, eller 0,63euro varje gång. Om 20 miljoner människor skulle torka sin tvätt utomhus skulle det spara 35 miljoner kilo koldioxid. Det motsvarar 13 670 flighter från Amsterdam till New York tur och retur.

METRO NEDERLÄNDERNA

Åk på en närmare semester nästa år

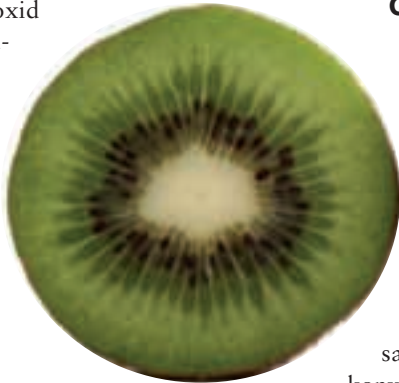
Om alla Metroläsare skulle dra in en medellång flygresa (2000 kilometer) varje år skulle det bespara jorden 12 800 ton koldioxid varje år. Det motsvarar att hålla ljusen tända i Paris under 33,5 veckor.

METRO DANMARK

Ät vegetariskt varannan dag

Boskapsuppfödning ligger bakom 80 procent av all koldioxid som släpps ut från jordbruket. Om du äter vegetariskt varannan dag kan du minska dina koldioxidutsläpp med hälften.

METRO FINLAND



Enbart ekobananer på Coop Konsum och Coop Nära

Från och med augusti 2007 finns de enbart ekologiska bananer i bananhyllan på Coop Konsum och Coop Nära i Stockholm och Göteborg. De ekologiska bananerna kommer att ha samma prisnivå som de konventionella.

Hälsosammare med ekologisk frukt

Tre nya europeiska forskningsprojekt som nyligen presenterades på en konferens i Tyskland visar på ett högre innehåll av nyttiga ämnen i ekologiska tomater, persikor och äppelpuré. Forskare vid Warszavas lantbruksuniversitet fann att ekologiska tomater innehöll mer C-vitamin, betakaroten (ett förstadium till vitamin A) och flavonoider (en typ av antioxidanter).

Nyttigare ekologisk kiwi

En grupp forskare vid University of California, Davis har funnit högre halter av polyfenoler (kan skydda mot hjärt- och kärlsjukdomar och finns till exempel också i blåbär), C-vitamin och viktiga mineraler i ekologisk kiwi jämfört med konventionellt odlad.

Ekologiska lakan från Dibb nu i Jysks sortiment

Det växande intresset för miljöfrågor har sett rejäl fart på efterfrågan på ekologiska bomullsprodukter. Svenska Dibb, som producerar helt ekologiska bomullsprodukter, har fått en stororder från butikskedjan Jysk, som nu säljer Dibbs ekologiska bäddset i 320 butiker.

Ekologisk produktion kan försörja världen

En ny studie visar att ekologisk produktion har kapacitet att försörja jordens växande befolkning med mat utan att mer mark behöver odlas upp. Det är en grupp amerikanska forskare som kommit fram till detta sedan de sammanställt resultatet från nästan 300 studier där ekologisk produktion jämförs med icke-ekologisk.

Studien visar att produktiviteten skulle sjunka något i den utvecklade världen, men öka i utvecklingsländerna. Det senare beror på att det främst är lågintensiva metoder som idag används i utvecklingsländerna. Avkastningen höjs då när lantbrukarna börjar med intensiva ekologiska metoder som växtföljd, täckodling, agroforestry, organiska gödselmedel och effektiva vattenutnyttjande.

Sund livsstil kan förhindra cancer

I stort sett all cancer kan utrotas genom att undvika tobak och genom mer fysisk aktivitet, mindre övervikt och bättre mat, menar expertgruppen. I rapporten lämnas åtta råd för hur det ska gå till:

Kroppsfett

Kopplingen mellan övervikt och ett flertal cancersjukdomar är övertygande

Råd: Unga ska sikta på att vid 21 års ålder vara så smala som möjligt inom normala gränser (BMI: 21-23). Håll normal BMI som vuxen.

Fysisk aktivitet

Skyddar övertygande mot tjock- och ändtarmscancer och troligen mot andra cancersjukdomar.

Råd: Promenera 30 minuter om dagen. Öka sedan till en timme.

Energität mat

Bevisad orsak till fetmaepidemin som äts på bekostnad av annan cancerhämmande mat.

Råd: Undvik läskedrycker. Dra ned på energität processad mat. Ät sparsamt med snabbmat.

Mat från växtriket

Bevisen för allmänt cancerskydd har försvagats sedan 1990-talet.

Råd: Ät minst fem portioner frukt och grönt per dag (400 gram). Ät lågfibrerade gryn/frön och/eller baljväxter till varje måltid.

Kött

Stärkt koppling mellan rött och processat kött och tjock- och ändtarmscancer.

Råd: De som äter rött kött bör äta mindre än 500 gram i veckan, varav mycket litet, om något alls, i processad form.

Alkohol

Kopplas övertygande till ett flertal cancerformer.

Råd: Begränsa alkoholkonsumtionen till två små glas vin för män och ett litet glas för kvinnor, om dagen.

HENNAKVARNEN
 Levande föda med hög kvalitet!
 Kontroll på maten du äter med
 förskalet mjöl och
 förskrossade gryn

Hennakvarnen erbjuder
 Vegetariskt ätst-
 Fidiibus Classic 3.100,-
 (Inklusive mjöl) (Inklusive gryn 3.500,-)
 Fidiibus 21 2.400,-
 (Inklusive gryn 2.800,-)

www.hennakvarnen.se
 Tolfren International AB
 08-663 08 89 • 073-053 66 52
 tolfren@algonet.se

Gott till jul!
 utan mjölk & socker!

• Sötad med naturligt björksocker
 • Minimum 60 % kakao
 • Mjölkn (vegan)
 • 2 varianter: Ren choklad
 & Med hampfrön (omega 3,6 & 9)

Life Products AB
 Näshtalsvägen 20, 125 41 Årstad
 Dist. Bifrost, tel: 08-500 200 00

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

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 (50:-) 45:-

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 120
Pris (115:-) 90:-

Spännande gröna rätter

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

Vegansk näringslära på vetenskaplig grund

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

Agenda 21 – mat för ett uthålligare samhälle

Bok 120 sidor utgivet 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 spiralinbunden,
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:-

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 Petterson
Fakta om vegankost, veganpyramider, vegantallriksmodell och 4 veckors veganmatsedel för skolan.
Beställ nr B 150
Pris (70:-) 60:-

Vegankost i skolan

Kåre Engström/Björn Petterson
Materialet som ovan med tillägg av OH-bilder.
Beställnr 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:-

Så tänker mitt hjärta

Per Ragnar
Beställ nr 158
Pris (75:-) 50:-

Vill du beställa?

Ring , faxa eller maila Din beställning till kansliet.
OBS! Till 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**



Bokpremier till nya medlemmar

I maj lottade vi ut bokpremier bland vårens nya medlemmar. Vinnarna blev följande: Suzanne Dahlin, Styrso, Lotta Frittzson, Mullsjö, Lotta Gerkman, Örebro, Lisbeth Gustavsson, Vänersborg, Beatrisa Hellström, Södertälje, Susanne Lind, Lerdala samtliga Hälsofrämjandet. Från Vegetarisk föreningen skickades böcker till Malin Ah-King, Johanneshov och Yvonne Österlind, Huddinge. Grattis till er alla!

Hälsomässa Älvsjö

Den 26-28 oktober var det dags för höstens stora mässa ”Allt för hälsan” på Stockholmsmässan, Älvsjö. RHF och SVF fick en ”gratisonter” och fanns på plats under de tre dagarna med broschyrer, försäljning av böcker, provsmakning av Risentas sesamkakor och information om Ört och trädvandringar av Marie Håkansson. Vi hade också en tipstävling ”Vad finns i flaskorna?” som roade nästan 400 personer. Vi har dragit 3 vinnare som fått bokpriser hemskickade till sig.

Vi skickar ett stort grattis till Anna Öhman, Stockholm, Carina Ödén, Norrköping och Susanne Englöf, Stockholm.



Riksförbundet Hälsofrämjandet

Rabattförmåner till medlemmarna

Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt	Butik	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt	Cikoria Hälsokost & Endast på livs
Kost & Hälsa		Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Egenvård		Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	10%	
Hälsa för alla	L	Högdalsgöngen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L	Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%	
Källan Ekobutik	L	Tunnlandsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs	7%	Kickis Hälsokost	L	Kajutan, Åkersberga C	Åkersberga	08-540 665 58	10%
Heliotropen	L	Köpmansgatan 73	Bästad	0431-702 46	10%	Gröna Gävan	L	Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%	
Hälsolek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Life Hälsobutiken	L	Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%	
Life Din Hälsobutik	L	Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%							
AB Calendula Hälso-Livs	L	S. Kansligatan 12	Gävle	026-68 50 51	10%	Catering och restauranger						
Hälsokraft	L	Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	7 art fiket (på Hagabion)		Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%	
Gröna Boden AB	L	Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Citrullus		Surbrunnsgatan 60	Stockholm	08-30 62 60	5%	
Homeopaticentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	www.citrullus.se						
Hälsokapellet		Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	Gröna Ekologisk Caféet		Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink	
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosogatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Hermans Höjdare		Fjällgatan 23 A	Stockholm	08-643 94 80	10%	
Kortedala hälsobutik		Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	Legumes		Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%	
Kvilles Hälsokost	L	Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs	10%	Lewins f.d Mr Vitamin catering		Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Linnéplatsens Hälsocenter		Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Sofimar Catering		Ransättersgatan 23	Karlstad	054-15 56 17	10%	
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	www.sofimar.se						
Hälsoboden Life	L	Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Vegegården		Rörsjöгатan 23	Malmö	040-611 38 88	10%	
Flemingsbergs Hälsokost	L	Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	Vegetariskt Delicafé		Varvsгатan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%	
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	Zucchini Vegetariskt matcafé		Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65:- för medlem	
Lenas Hälsokost	L	Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%							
Inga-Lills Vitalbod		Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	Egenvård						
Järpens Hälsokost		Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Anette Einar, Homeopati, massage		Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%	
Hälsolek	L	Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	kognitiva samtal, kostillskott						
Life Hälsobutiken	L	Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	4Wellnes, Tillskott hudvård kurser		Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%	
Kinna Hälsokost		Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	www.satsapersonalen.se						
Life Hälsobutiken	L	Limsstogatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	Elisabeths Friskvård massage		Östenväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%	
Leksands Hälsokost	L	Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs	10%	www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Life Hälsobutiken	L	Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	Green Mama, hudvårdsprodukter		Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%	
Limhamns Hälsokost	L	Linnégatan 45	Limhamn	040-16 14 10	10%	www.greenmama.se						
Bio Sols Hälsobutik		Ekhomens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	Sofimar, hudvård kostråd massage		Ransättersg 24	Karlstad	054-15 56 17	10%	
Dermanord		Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	www.sofimar.se						
Dr Wallacks Hälsoprodukter		Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%							
Jarls Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	Hälsohem						
Life Hälsobutiken, Ej på livs		Caroli City	Malmö	040-23 61 40	Över 200:-15%	Hälsans Centrum		Svanstein	Övertorneå	0927-201 30	7%	
MayLife Hälsobutiker, Ej på livs		Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200:-15%	Inst. För Levande Föda		Fiskö-Åland	Åland	003581856285	10%	
Reformkost	L	Föreningsgatan 10 C	Malmö	040-23 63 28	Ej på livs	10%	Masesgården	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka	
ABC Hälsokost		Urborgsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Wermlandia Hälsohotell			Ekshärad	0563-405 50	10% på hel vecka	
Hälsounkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Åsökliniken, homeopati o zonerapi		Åsög 155	Stockholm	08-644 94 93	ca 10%	
Life Hälsobutiken		Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%							
Hälsogården		Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Kurser						
Skurups Hälsokost	L	Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	Ateje Nära konstkurser		Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%	
Gryningen	L	Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Levande Föda Kur & Kursgård		Fjällbo 35 A	Väddö	0175-313 93	10%	
Gröna Hörmet AB	L	Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	www.levandefoda.se						
Lemuria Hälsa & Skönhet	L	Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	10%	Yogakällan-Friskvård i Borås		Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort	
Lifeland AB	L	Norrullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%							
Naturbageriet Sattva		Krukmakargatan 27	Stockholm	08-669 93 93	10%	Övriga butiker						
Renstiernas Hälsokost		Renstiernas gata 19	Stockholm	08-644 88 61	12%	Blue Turtle		Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder	10%
Hälsokostbolaget	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	Ocean Sport		Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%	
Leruddens Ekologiska	L	Kärnsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%	oceansport.se@telia.com						
Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%							
Carins Hälsobod		Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%	Resor						
Hildes Hälsokost-Fotvård	L	Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%	Sundqvists Resor		Bussplan	Mariehamn, Åland	020-795 095		
Life Hälsobutiken	L	N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%	www.vandringsresor.com						

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.

Rabattguiden

Vi välkomnar nedanstående nya företag till Rabattguiden och tackar för att de ger våra medlemmar rabatt på sina behandlingar, produkter och tjänster.

Egenvård

Anette Einar, Forsa Bruk, Katrineholm, 070-214 20 20. Homeopati, massage, kognitiva samtal och kosttillskott, 10%

Övriga butiker

Ocean Sport, Nätbutik för sport- och fritidskläder, Helsingborg, 0733-666 111, 20%.
www.oceansport.se,
oceansport.se@telia.com

Resor

Sundqvists Resor, Bussplan, Mariehamn, Åland, 020-795 095, 5%
www.vandringsresor.se
info@sundqvists.com



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@daus.se



**SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TORKAPPARATER
VATTENRENNARE
MJÖLKSYRNINGSKRUKOR M.M.**

KVARNSPESIALISTEN
Björnsåsvägen 42
448 91 Floda
Tel & fax: 0302-359 79
Prospekt GRATIS!
www.kvarnspecialisten.se

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

Annonsera i Vegetar
- Ring Gert
0660-26 61 06

GRÖNSAKS- BULJONG

Det vegetariska alternativet...



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

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

CHLORELLA

Vår Mayana-chlorella
är en av världens finaste
chlorella-oljor med mycket
hög halt av klorofyll
och övriga näringsämnen.
Tabletterna innehåller
inga bindemedel etc,
enbart 100% chlorella.
Dess utrensningsverkan är känd. Vi har
dessutom ett bra pris.
400 mg • 500 eller 250 tabletter
Bättre Hälsa AB
Tel 08-664 50 33



NYHET!

Veggi

HELT VEGETARISKA
RÅVAROR AV
NYTTIGT SOJAPROTEIN



BESTÄLL VIA VÅR HEMSIDA!
The products will be sent to you at 20% off
www.veggi.se

Hälsoresa Senegal 3-18/12 -07
Hälsoresa Brasilien 25/2-12/3 -08
Hälsoresa Schweiz 15-29/6 -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



**Hälsa och friskvård
i vackra Klarälvsdalen**

• Aktiva helger • Hälsoveckor
www.wermlandia.com
Tel: 0563-405 50
Auktoriserat hälsohem

SAMAP

Hushållssädeskvagnar
Mal färskt fullkornsmjöl
av bl.a. vete och råg

- malt på naturstenar
- mycket tystgående
- inget bortsiktat
- fullt hälsosvärde

Ring så berättar vi mera!



ORBIO AB • tel: 08-767 08 85 • www.orbio.se



Från Kansliet

Hej alla!

År 2007 går mot sitt slut och mycket har hänt under året som har varit positivt för Hälsörörelsen. Vår mat har plötsligt kommit riktigt i fokus! Alla pratar nu om "klimatsmart mat" och om hur vi ska kunna undvika miljöfarliga utsläpp i samband

med djurhanteringen och transporten av vår mat. Trots rapporter om ökat köttätande bland svenska folket så är det glädjande många som inser att vi alla måste byta ut några måltider i veckan mot en mer miljöanpassad sådan. Här kommer de fantastiska baljväxterna in. Bönor, linser och ärtor kan ge oss det protein vi behöver istället för att gå omvägen via djuren. Att vår mat ska vara ekologiskt odlad och utan onödiga tillsatser och besprutningar har

även det blivit mer "inne". Vi behöver alltså stöd vi kan få inför 2008 så hjälp oss att bli fler medlemmar. Hör av dig till kansliet så skickar vi information om medlemskap.

En riktigt God jul och Gott nytt år önskar

**PIA BEXELL RHF
EWA SANGWALL SVF**



Stora ReseLotteriet

– klubbens bästa nyförväru



Är du med i en förening som behöver mer pengar?

Allt fler ideella klubbar och föreningar har upptäckt att Stora ReseLotteriet är ett av de effektivaste sätten att snabbt få in pengar till verksamheten. Många småklubbar drar ofta lätt in 30–40.000:- på några månader. Större föreningar kommer många gånger upp i över 100.000:-. Vings "Stora ReseLotteriet" passar för alla föreningar. Du får hela lotteriet i ett färdigt paket: fria lotter med ert namn, fri leverans, fri rådgivning och vinstplan. Välj själv paketets storlek: från 25.000:- till en halv miljon i behållning!

Läs mer på Ving.se

Ja, vi vill gärna förbättra vår ekonomi!
Skicka informationsfolder om Vings lättsålda "Stora ReseLotteriet"!

Föreningens namn _____

Kontaktperson _____

Adress _____

Postnummer _____

Postort _____

Posta kupongen till "Stora ReseLotteriet", Ving, 105 20 Stockholm.
Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du betala porto. Du kan också faxa kupongen: 08-555 130 98, ringa 08-555 130 00 eller maila: lottinfo@ving.se