



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 1 | 2021 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**KOM MED OCH
STÖD VÅRT ARBETE!**

Vi behöver dig!
Som medlem får du
nr 2, 5, 10 och 12 av
tidningen **HÄLSA**
(värde 260kr) och 4 nr av
VEGETAR.

Du får rabatt på

- böcker och häften vi säljer
- vissa hälsokostbutiker, restauranger och terapeuter
- MASESGÅRDEN
- några reseföretag

**Välkommen
att bli medlem**

svf@vegetarian.se eller
info@halsoframjandet.se

Mer info finns på:
www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

I orostider

I orostider var rubriken på den ledare Are Waerland skrev i första numret av Solvikingen som gavs ut i januari 1940. Det var tidningen som idag bär namnet HÄLSA och som ges ut av tidningskoncernen Egmont Publishing.

Då syftade givetvis rubriken det nyss startade andra världskriget, men idag har vi ett annat världskrig som är akut närvarande. Det är givetvis kriget mot det nya coronaviruset SARS-CoV-2 och sjukdomen covid-19 som direkt och indirekt påverkar alla oss människor på jorden.

Under andra världskriget miste 55-60 miljoner livet beroende på krigets härjningar, och om någon månad har vi säkert passerat 2 miljoner döda med eler av covid-19 i hela världen, varar dryga 9000 i Sverige.

Men i relativ närtid har vi faktiskt haft ett ännu värre smittoutbrott, influensapandemin spanska sjukan. Enligt officiell svensk statistik dog då 34 374 personer i Sverige under åren 1918-19. Vi hade då 5,7 miljoner invånare. Det betyder nära sju gånger så många dog per invånare då än vad det gjort idag av covid-19. För övrigt beräknas det ha dött mer än 50 miljoner människor i hela världen på grund av spanska sjukan, vilket motsvarar ca 2 % av de smittade.

Detta inte skrivet för att förringa den situation vi har idag, men för att sätta det i proportion. Varje förtida liv som släcks är givetvis en tragedi för anhöriga och vänner.

Men historieböckerna visar också att det fanns ett grannland där man klarade sig mycket bättre från spanska sjukans härjningar. Det var Danmark. Visst var

det många som också dog där, men klart färre per miljon invånare jämfört med Sverige. Detta trots att Danmark varit betydligt värre påverkat av första världskriget.

I sin bok "I sin bok I sjukdomarnas häxkittel" beskriver Are Waerland det han anser vara anledningen till att Danmark klarade sig relativt bra jämfört med Sverige, och för övrigt också betydligt bättre än något annat land i Europa. I alla länder ökade dödstalen med mellan 24-46 % under 1918 jämfört med medeltalet för åren 1908-1913. I Danmark sjönk dödstalen med 2 %. Anledningen till att Danmark inte drabbades så hårt var troligtvis de åtgärder som myndigheterna med Dr Hindhede i spetsen genomförde när det gällde danskarnas kost.

Kortfattat bestod det i att bara ett slags bröd tilläts att bakas i Danmark. Det var ett grovt rågbröd på fullkorn med en tillsatts av 15 procent vetekli. Samtidigt slaktades 80 % av svinen och 34 % av korna. Detta gjordes för att förhindra en annalkande hungersnöd då grisar och kor till stor del föddes upp på spannmål. Man kunde då istället använda säden till att baka bröd som var extra rikt på fibrer, mineraler och vitaminer.

Idag har vi ingen annalkande hungersnöd, utan tvärt om vi lever i ett överflöd. Trots det har många brister på viktiga näringsämnen beroende på den fabriksproducerade näringsfattiga snabbmaten, som många har som "stapelföda". Förutom lägre innehåll av vitaminer och mineraler är den fiberfattig och ofta full med socker, salt, fett och artificiella tillsatsämnen.

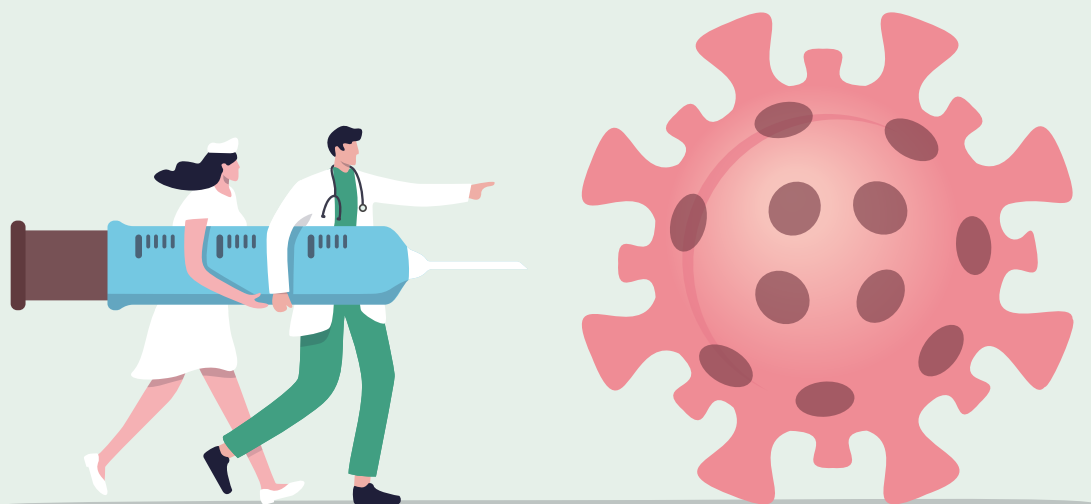
I den senaste större studier som finns kring vårt näringsintag i Sverige, Riksmat-

ten 2010-11, visas dock övergripande att "Medelsvensson" får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Men det betyder också att hälften får i sig mindre än vad man behöver. Sen gäller det att ha tillräckligt av alla essentiella ämnen för att kroppens processer sak fungera optimalt. Det är ju alltid den svagaste länken som får kedjan att brista. Detta gör nu, liksom för 100 år sedan, människor mindre motståndskraftiga mot infektioner trots det överflöd vi har på mat.

Med detta i tankarna skulle man kunna ställa sig frågan – vad hade hänt om Folkhälsomyndigheten i dessa orostider också haft dagliga presskonferenser kring hur vi skulle kunnat stärka vår hälsa genom att äta mer fullkornsprodukter, frukt och grönt och mindre animaliska produkter, fett, socker, salt och vitt mjöl, men också kring annat som kan hålla oss friska och starka. Detta givetvis som tillägg till de rådande rekommendationerna om att hålla avstånd och stanna hemma om man känner sig sjuk.

Det är tydligt att Hälsöfrämjandet fortfarande, nu mer än 81 år efter att Are Waerland grundade rörelsen, har en stor funktion att fylla. Inte bara för att minska det nya coronavirusets härjningar, utan också för att minska alla de välvärdssjukdomar som plågar oss med oförminskad kraft. ♦

PEHR-JOHAN FAGER
Ordförande Riksförbundet
Hälsöfrämjandet



Det nya coronavaccinet

De flesta har nog hört att det vaccin som nu börjar ges mot covid-19 är en helt ny typ som inte använts tidigare. Men många kanske inte vet vad det är som är nytt och vad det kan innebära. Här följer en kort beskrivning.

Traditionella vacciner mot exempelvis influensa består av avdödade viruspartiklar. Vårt immunförsvar kan reagera på det ändå och bilda antikroppar som sedan gör att levande virus tas om hand, om vi blir smittade, innan vi blir sjuka. Men för att producera vaccin måste först influensaviruset odlas fram. Till det använts hönsägg. Det är en kostsam och relativt långsam process som är svår att skala upp.

Den nya typen av vaccin mot coronaviruset bygger istället på genteknik. Man kan relativt snabbt och enkelt tillverka så kallat mRNA, dvs den typ av genetisk kod som normalt bildas med hjälp av vårt DNA från cellkärnan, och som sedan inne i cellen bilda de ämnen vi behöver. När det är klart bryts sedan mRNA ner i sina beståndsdelar för att sedan återbildas med en annan struktur beroende på vilket ämne som ska bildas.

Det nya vaccinet består alltså av mRNA med en kod som gör att cellen själv kan bilda delar av viruset. Det bildas alltså inte några nya viruspartiklar utan enbart delar av viruset som sedan går ut i blodet. Och då det är främmande ämnen för kroppen kan vi bilda antikroppar mot de strukturerna.

Skulle vi efter vaccineringen bli infekterade av coronaviruset så känner vårt immunsystem igen vissa av delarna på viruset som vi har antikroppar mot och förhindrar då att vi blir infekterade och sjuka i covid-19.

De traditionella vaccinerna har alltid innehållit adjuvanter och konserveringsmedel, dvs ämnen som ska hjälpa till att sätta fart på immunreaktionen när vi blir vaccinerade och förhindra bakterietillväxt. Det har ofta varit thimerosal, som innehåller kvicksilver, och/eller något aluminiumsalt. Numera använder man också en emulsion av squalen, ett kroppseget ämne, som adjuvant, men också andra ämnen. Noterbart är att Pfizers BioNTechs mRNA-vaccin varken har konserveringsmedel eller traditionella adjuvanter.

Rent teoretiskt bör de nya mRNA-vaccinen vara säkert, dvs om det fungerar som det ska och enligt den kunskap man idag har. Men vi är alla lite olika och kan därför reagera lite olika med vårt immunsystem, beroende på en rad olika faktorer. Det kan vara näringsstatus, vilka infektioner vi haft tidigare och rena ärftliga faktorer. Risken finns alltid att ett fåtal kan få någon form av biverkning. Vilken typ och i så fall hur allvarlig är svårt att säga.

Viktigt när det gäller vaccinering mot covid-19 är att det tar ganska lång tid innan man blir immun efter en vaccinering. Det beror på att mRNA ju bryts ner efter ganska kort tid och därmed

slutar producera det ämne de kodar för. Man har i studier av Pfizers BioNTechs mRNA-vaccin sett att bara 50 % bildar antikroppar efter första dosen, men att antalet ökar till 90 % om man ger en till dos 3 veckor senare.

Det är en mycket hög siffra då skyddseffekten för exempelvis influensavaccin inte är mer än 40-60 % hos de vaccinerade. Det är bara vaccin mot mässling och vattkoppor som ligger på effektivitetsnivå uppåt 90 %. Men problemet med vaccinering är också att effektiviteten för vaccin är lägre för äldre än unga personer. Vilka testpersoner man testar ett vaccin på har därför betydelse när det gäller den siffra för effektivitet som anges.

Men vare sig man vaccinerar sig eller inte så är det alltid bra att stärka sitt immunförsvar genom en hälsosam livsstil enligt Are Waerlands läror. Då minskar man inte bara risken på ett naturligt sätt att bli sjuk av virus och bakterier utan alla de sjukdomar som idag plågar oss idag. Och om man vaccinerar sig och har ett bra immunförsvar så är chansen också större att vaccinet fungerar. ♦

PEHR-JOHAN FAGER
Ordförande Riksförbundet
Hälsöfrämjandet

MUSKELBYGGGARENS MISS:

TRON PÅ PROTEIN- TILLSKOTT

Behöver många äta extra protein?

Proteinbarer, proteindrycker och proteinpulver. I butiker, på gym och på hemsidor för träning marknadsförs proteinprodukter med sådan intensitet att de framstår som livsnödvändiga. Men hur är det med den saken? Behöver några av oss äta extra mycket protein? Svaret är att vanlig mat räcker gott och väl för i stort sett alla, enligt både Livsmedelsverket och EU:s experter.

Det rekommenderade dagliga intaget är 0,83 gram protein per kilo kroppsvikt per dag (0,9 gram för barn över två år och unga under 18). Det är en nivå som anses täcka behovet för hela 97,5 procent av befolkningen. Undantaget är framför allt vissa äldre med kroniska sjukdomar. Enligt Livsmedelsverkets kostundersökning Riksmaten äter svenskar i snitt 1–1,2 gram protein per kilo kroppsvikt.

Tusentals andra hälsosamma ämnen kan påverka träningsresultaten mer.

Det är en dos som räcker långt även för den som styrketränar på gym. Då kan behovet öka upp till 1,5 gram per kilo (enligt vissa studier 1,8 gram) men det kompenseras mer än nog av att den som tränar ofta blir mer hungrig och äter mer mat.

Protein finns naturligtvis inte bara i kött och annan mat med animaliskt ursprung utan även i varierande grad i en lång rad vegetabilier. I dem finns också tusentals andra hälsosamma ämnen som din kropp behöver och som på lång sikt kan påverka träningsresultaten mer än renframställda aminosyror i ett tillskott.

Slutsats

Praktiskt taget alla som äter varierat och inte svälter sig får i sig mer protein än vad de behöver via vanlig mat. Äldre och svårt sjuka kan behöva äta lite mer än övriga.

Saxat från SvD, Henrik Ennart,
Publicerad 2020-12-1



Foto: Markus Spiske, Unsplash

Verkar finnas fog för att "äta i regnbågens färger"

Spelar färg och smak på maten någon roll för hälsan?

Polyfenoler nämns allt oftare i hälso-sammanhang. Det talas om att färgstarka grönsaker, frukter och bär är supernyttiga, liksom te, kaffe, vin och riktigt mörk choklad. Men vad är polyfenoler egentligen? Och är de bevisat bra för hälsan?

Polyfenoler är en kemisk ämnesklass som finns i växter. Det finns mer än 25 000 kända naturligt förekommande växtkemikalier. Förutom polyfenoler är det till exempel karotenoider (i bland annat morot) och glukosinolater (i kål, senap, pepparrot till exempel). Tidigare talade man mest om dem som antioxidanter men det är bara en del av funktionen. Många ingår i färg- och smakämnen eller i växtens eget försvar mot olika typer av angrepp. Varje bär har sin egen unika profil av polyfenoler, konstaterar forskare vid Alnarps lantbruksuniversitet.

Polyfenoler har många olika effekter i kroppen och har i studier visat sig påverka en rad olika fysiologiska funktioner och riskfaktorer för sjukdom, enligt professor Rikard Landberg vid Chalmers i Göteborg. Epidemiologiska studier har korrelerats till längre livslängd och minskad risk för sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ-2-diabetes, vissa cancerformer och även neurodegenerativa sjukdomar.

Två livsmedel med polyfenoler har än så länge fått godkännande av Efsa, europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet att marknadsföras med bevisade hälsobudskap mot utpekade krämpor. Efsa är känt för att sätta ribban högt när tillverkare vill marknadsföra mat som medicin. Det anses bevisat att chokladflakes eller kapslar med så hög halt kakao att det ger 200 milligram flavonoler per dag kan bidra till normalt blodtryck. Dessutom anses det bevisat att 20 gram högkvalitativ olivolja om dagen motverkar oxidation av blodfetter.

Den snabbt växande förståelsen av hur växtkemikalierna påverkar vår hälsa väntas även leda till ökad efterfrågan på äldre kultursorter som ofta innehåller en större variation av ämnen än dagens högavkastande varianter.

Slutsats

Polyfenoler verkar vara viktiga för hälsan. Det är ett högtintressant forskningsområde där funktion hos dessa över 25 000 växtkemikalier undersöks. Hur som helst – att äta en varierad färg- och smakrik kost med många olika sorters grönsaker, frukt och bär är sannolikt bra för hälsan. ♦

Saxat ur SvD, HENRIK ENNART
Publicerad 2020-12-08

Tankefel från 40-talet – myten sprids fortfarande

Foto: Laura Mitulla, Unsplash



(män) vatten om dagen. Åtta glas är en annan vanlig rekommendation. Otoliga webbsidor om hälsa intygar att vi behöver dricka mycket vatten för att vara fräscha, hålla saltbalansen och hjälpa njurarna att rensa ut gifter.

Vatten har dessutom blivit en stor affär. Den globala försäljningen av flaskvatten har tagit över från en dalande läskedrycksmarknad. Men hur mycket behöver vi egentligen dricka? Och duger kranvatten?

Friska människor klarar vätskebalansen genom att låta törsten styra

Ursprunget till det amerikanska rådet att dricka åtta glas vatten om dagen är illa vetenskapligt underbyggt, konstaterades i en studie i American Journal of Physiology redan år 2002. Sannolikt härstammar det från en missuppfattning från 1940-talet om att vi behöver dricka lika många milliliter vatten som vi äter kalorier. Missen är då att maten själv kan ge hälften av den vätskan. De Nordiska näringsrekommendationerna från 2012, NNR, för fram att det inte går att ange

någon säker siffra alls för hur mycket enskilda individer behöver dricka. Vätskebehovet varierar, enligt NNR, från person till person, och med ålder. Äldre kan behöva lite mer och sedan beror det på hur varmt det är och hur mycket man rör sig.

”Den stora majoriteten av friska människor klarar vätskebalansen genom att låta törsten styra”, konstaterar NNR, men mättar ändå mellan tummen och pekfingeret en mängd på mellan en och 1,5 liter dricksvatten per dag. Och då ska vi komma ihåg att vi får i oss ungefär motsvarande mängd via maten vi äter.

Slutsats

Få behöver åtta glas vatten om dagen. Du kan lugnt låta törsten styra. ♦

Saxat från SvD, HENRIK ENNART
Publicerad 2020-12-04.

INTE SJÄLVA MÄNGDEN GRÖNT SOM ÄR VIKTIGAST

Ett vanligt råd från myndigheter, bland andra svenska Livsmedelsverket, är att äta ett halvt kilo frukt och grönt om dagen. De flesta får i sig betydligt mindre grönt än så och men det finns ändå skäl att anta att det kommer finslipas vid nästa översyn.

På senare år har forskare i både Storbritannien och USA sett att variationen tycks ha större betydelse än den exakta mängden vegetabilier. Inte minst blir detta tydligt vid studier av våra tarmbakterier.

I dag vet forskarna att en stor artrikedom av mikrober i tarmen är förenat med god hälsa. Detta har beskrivits i ett stort antal forskningsrapporter och genomgångar det senaste decenniet exempelvis nyligen i tidskriften Nutrients och i Nature. Bland annat studier

inom ramen för American gut project vid University of California och British gut project har visat att den enskilda faktor som är starkast förknippad med en stabil tarmflora är att äta mer än 30 olika vegetabilier i veckan.

De som åt så varierat hade både större artrikedom och en mer hälsosam sammansättning av mikrober i tarmen än dem som åt färre än tio olika sorters vegetabilier i veckan.

Det tycks alltså vara ett ännu bättre mål att äta många olika sorters vegetabilier än att äta fem hekto av någon enstaka, även om det skulle vara hajpad supermat som broccoli.

Än så länge kan inte forskarna avgöra om den minskade artrikedomen orsakar

kroniska sjukdomar eller om det är tvärtom. Oavsett vilket anses en minskad artrikedom i tarmen kunna bidra till försämrad hälsa.

Ett tips är att försöka variera så att du varje dag får i dig fiberrika grönsaker som baljväxter, gröna blad, lök, fullkorn och kål. Komplettera med kryddörter, frukt, bär, nötter och frön.

Slutsats

Sikta på variation. Försök att ha grönsaker i alla regnbågens färger på tallriken. Ta av allt på salladsbuffén. ♦

Saxat från SvD, HENRIK ENNART
Publicerad 2020-12-03 i SvD



Foto: Josefin, Unsplash

MÄNNISKOR BEHÖVER SKAPA HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR

I dag är de långa sjukvårdsköerna ett av de största problemen i samhället. Coronakrisen tydliggör det på ett dramatiskt sätt genom fulla vårdavdelningar. Men när fokus helt flyttas över till covid-19 innebär det att övrig sjukvård nedprioriteras, och köerna blir bara längre. Det blir en vårdskuld som måste betalas med mycket lidande och många liv.

Diabetes, hjärtinfarkt, stroke eller cancer tar inte paus bara för att vi har covid-19. För att inte tala alla andra krämpor vi människor har beroende på våra levnadsvanor.

Nu har det glädjande nog, den 6 november, kommit en debattartikel i Läkartidningen som tagit upp detta med titeln "Hälsosamma levnadsvanor räddar liv". Bakom artikeln finns Susann Ask, ordförande i Dietisternas riksförbund, men också fyra andra, inklusive Läkarförbundets ordförande Tobias Alfvén. Man skriver bland annat: "En hälsosam kost ger kroppen förutsättningar att upprätthålla immunförsvaret samt tillfriskna och åter-

hämta sig". De skriver också att myndigheterna borde betona vikten av hälsosamma levnadsvanor. Men vad gör Folkhälsomyndigheten? De är helt upptagna av covid-19 och pratar bara om fysisk distansering och att tvätta händerna, medan de väntar på ett vaccin. Varför går de inte samtidigt ut med en kampanj att människor ska ändra sina levnadsvanor, och på så vis stärka sitt immunförsvaret så att, om man blir sjuk, inte blir det så allvarligt.

Mer frukt och grönt, mindre animaliska livsmedel, mindre socker och salt och mer motion utomhus skulle göra underverk. För att inte tala om att dra ner på intaget av alkohol och uppmana till rökstopp.

Nu finns det givetvis ingen vetenskaplig artikel som visar vad dessa åtgärder tillsammans skulle leda till, men en samlad bild från 1 000-tals artiklar inom områden som biologi, biokemi, cellfysiologi, immunologi och epidemiologi, visar det tydligt – något som de personer som ligger bakom artikeln i Läkartidningen givetvis vet.

Det var också något som Hälsofrämjandets grundare Are Waerland beskrev i ett stort antal böcker från 1934 och fram till 1955. Beroende på ensidig raffinerad kost har i dag många låga nivåer av vissa vitaminer och mineraler och en störd tarmflora, som gör att kroppens maskineri fungerar sämre. Det är därför omvärldens nedbrytande krafter lättare kommer åt oss. Det finns 30 olika vitaminer och mineraler som myndigheterna anser nödvändiga att vi får i oss i rätt mängd för att kroppens celler ska fungera optimalt.

I verkligheten finns det också en rad andra ämnen, som också har betydelse för motståndskraften mot sjukdomar, och som bara finns hos växterna. Det visar den vetenskapliga litteraturen om man följer den mer ingående.

När ska folkhälsomyndigheten verkligen arbeta med folkhälsa och inte bara tro att det är fysisk distansering, att tvätta händerna och vaccinering som ska hålla oss friska?

Innan en förändring sker kommer sjukvårdsköerna bara att växa. Men med ett folkhälsoarbete som bygger på att främja de stärkande livsstilsfaktorerna hos individen och bekämpa det nedbrytande, så skulle vi på ett hållbart sätt få friskare människor och därmed minskade köer till sjukvården.

Om inte fler engagerar sig finns tyvärr risken att den vällovliga artikeln i Läkartidningen kring detta bara kommer försvinna i brusets av all annan information. ♦

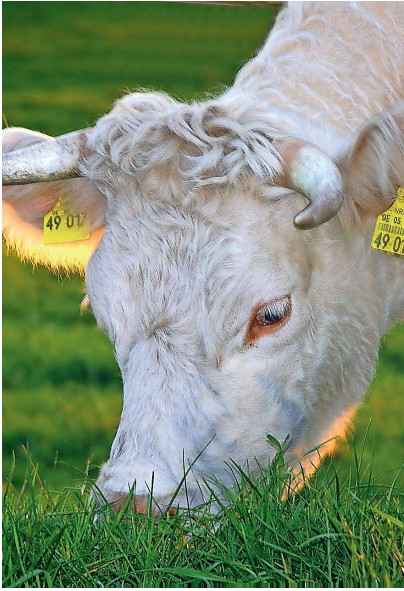
PEHR-JOHAN FAGER
Ordförande Riksförbundet
Hälsofrämjandet

Du får 5% rabatt hos oss om du är medlem i SVF och Hälsofrämjandet

MACA
300 G

Gryningen
Stockholms ekologiska hälsobutik
Folkungagatan 68, Stockholm
08-641 27 12

Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar



Eko-kött orsakar stora skador på hälsa och miljö

Ekologiskt kött ger inte upphov till mindre växthusgasutsläpp än konventionellt kött. Detta enligt en studie som publicerats i Nature Communications. Forskarna analyserade växthusgasutsläpp från olika livsmedel och även hur mycket priserna skulle behöva ökas för att kompensera den skada de orsakar genom att förvärra klimatförändringar.

Man fann att växthusgasutsläpp för ekologiskt och konventionellt kött var lika. Vidare fann forskarna att det kött som orsakade minst växthusgasutsläpp ändå var mycket sämre än det sämsta livsmedlet från växtriket.

Forskarna uppskattade även den prisökning som behövs för att kompensera för miljökada av konventionellt kött till 40% och för ekologiskt kött till 25% (eftersom det redan är dyrare).

En tidigare rapport från 2018 av forskare vid Oxforduniversitetet har uppskattat hur mycket rött kött och charkvaror behöver beskattas för att kompensera för den ohälsa de genererar. Man fann att skatter motsvarande 20% respektive 110% skulle behövas för rött kött respektive charkvaror i höginkomstländer. Inget undantag för ekologiskt kött föreslogs. ♦

**Publicerat 4 januari 2021
av Läkare för framtiden**

Väck dina sinnen

Följ med Elba på en NATUR- och KULTURVANDRING!
Drottningholms Slott, Ramslöksplockning och Barfotastigen.



Foto: Kitera Dent, Unsplash

I takt med den ökande urbaniseringen blir våra naturområden en bristvara. Vistelser i naturen har hälsobringande effekter som bl.a. kan ge: sänkt puls, färre muskelspänningar, stabiliserat blodtrycket, Ökat upptag av D-vitamin, lägre kortisolnivåer, fler vita blodkroppar, minskad stressnivån och bättre immunförsvar.

Att naturen ger avslappning och förbättrad hälsa beror enligt forskarna på att vi människor under merparten av vår evolutionära historia levt i naturen.

Naturvandring i stadsnära miljöer blir det avgörande insteget till våra naturnära områden och därför en viktig del av folkhälsan, inte minst möjligheten att återuppväcka våra sinnen, som doft, smak, känsel, syn- och hörselintryck som förstärker vår fysiska och psykiska hälsa m.m.

Vi tar oss ut med kollektiva medel till Brostugans värdshus som blir vår träffpunkt. Därefter vandrar vi gemensamt genom Kärsön och ut på en naturstig som leder oss fram till Barfotastigen, välbefinnandes väg. Tanken med stigen är att du, efter att ha tagit av dig

strumpor och skor, ska använda alla dina sinnen under den korta promenaden som är 250 m lång. OBS! Detta måste ni prova på!

Tillsammans intar vi vår matsäck ute i det fria. Vandringen fortsätter mot ramslöksängen där vi söker finna den ädla löken. Ramslöken finns inte på så många ställen i landet, men är vanligt förekommande på Gotland. De flesta kockar använder sig gärna av ramslök i matlagning. Utefter vår vandring kommer vi att smaka på ett flertal av naturens ätbara växter.

Vi avslutar dagen med en rundvandring i Drottningholms Slottspark, en minnesvärd sevärdhet som är upptagen i UNESCOs världsarvslista.

Datum: 9 Maj 2021, kl 11 - 15
Anmälan; info@halsoframajandet.se
Elba Pineda Gustafsson 070-734 62 01

Kläder efter väder, ta med sittunderlag och ett par extra strumpor.
Ta gärna med vänner och bekanta! ♦

VARMT VÄLKOMNA!

Våriga recept på vegansket vis!

ULLA TRÖENG, ordf Veganföreningen

Pumpasoppa med borlottibönor

500 gr pumpa, gärna hokaido
2 morötter
1 bit rotselleri
3-4 vitlösklyftor
1 tummestor bit ingefära
1 liter buljong
1 ask kokosmjölk
1 ask borlottibönor

Tärna alla grönsaker.
Fräs i lite olivolja och ta i buljongen och kokosmjölken.
Koka i 10 minuter.
Ta i bönorna och mixa soppan.
Smaka av med örtsalt och peppar.

Kalles sötpotatiscurry

1 stor sötpotatis i bitar
4 lökar
1 potatis
3 morötter
3 msk curry
12,5 dl buljong
1 msk råsocker
1 msk sojasås

Fräs morot, sötpotatis och lök, sedan potatis.
Ta i socker, curry, buljong och koka i 10 minuter.
Ta upp hälften av sötpotatisen.
Mixa resten.
Blanda därefter ner sötpotatis i såsen och tillsätt tofu i kuber eller bönor.

Bouillabaisse

1 lök
4 vitlösklyftor
1 fänkål
1 morot
2 tomater
1 liter buljong
1 kuvert saffran
1 ask vita bönor
Basilika, timjan, persilja, fänkålsblast

Tärna alla grönsaker fint. Koka upp i buljong och saffran i 10 minuter.
Häll i bönorna och kryddorna
Smaka av med några msk olivolja och 2-3 pressade vitlösklyftor.

Svarta bönor med kål

2 dl svarta bönor
1 riven morot
1,5 dl finskuren rödkål
1 grönkålsblad i bitar (massera det i olja)
1/2 avocado
1 finhackad syrad gurka
Dressing 1 msk apelsinsaft + 1 msk olivolja

Sallader är mättande om man tillsätter baljväxter. Lagg gärna i kall koket potatis, koket durra eller quinoa.

Kikärtor med svartkål

- 2 dl kikärter
- 2 dl hackad sallad eller spenat
- 2 finhackade svartkålsblad
- 1 riven rödbeta
- 1 dl mungbönsgroddar
- 2 msk syrad morot
- Dressing. 1 msk lime eller citron+1 msk olivolja

Tips på mellanmål att äta på jobbet på eftermiddagen eller hemma på kvällen

- Äppelskivor doppade i mandelsmör
- Paprikaskivor doppade i hummus
- 1 avocado med citronsaft och några valnötter
- Fruktsallad på tärnat äpple, klementin och banan toppad med solrosfrön
- Apelsinskivor med graqatäppelkärnor
- Kålrabbiskivor med pesto
- Morotsstavar med cashewnötter
- Glass på mixad mango och kokosgrädde
- Nötbollar på mixade nötter, dadel och kakao
- Torkade äppel- och päronbitar
- Smoothie på grönkål och avocado
- Smoothie på banan, bär och spenat

Bondens pålägg

2 auberginer (helst ekologisk)
1 sötpotatis (helst ekologisk)
250 g cashewnötter eller andra
nötter (skölj i kokt vatten)
1 msk balsamvinäger
(helst ekologisk)
2 msk ofiltrerad äppelcidervinäger
5 klyftor vitlök (helst ekologisk)
1 msk riven ingefära eller 1 tsk
i pulverform
Herbes-épices mixte (Konstantins
egen kryddblandning, som för-
varas i en burk för att användas
även till andra maträtter)
(Oregano, timjan, mejram, pap-
rika, tasmansk-bhutan, svartpep-
par, koriander, shiitake, dragon,
kardemumma, vitlök, Ingefära,
kryddnejlika)
2 msk Vikingsalt eller Hawaii
vulkaniskt salt
4 dl kallpressad ekologisk olivolja

(Äkta rökt vulkaniskt salt fram-
ställs genom en tidskrävande
process som går ut på att man
blötlägger trä (björk eller tall) för
att sedan röka trä, till dess, att
saltkristaller bildas på utsidan
och som sedan skrapas av)
Hawai- och Vikingsalt finns en-
dast på Pierias Livs; Hötorgshal-
len, Stockholm.

Gör så här:

Rosta auberginer och sötpotatis i
ugn 175 g ca 50 minuter.
Skala sedan auberginerna och
potatisen.
Lägg dem i en matberedare och
tillsätt sedan resten av ingredi-
enserna. Pålägget kan även an-
vändas i olika sorters maträtter.

Guacamole

ca 700 g (ca 6 stycken) avokado
ca 2 gula lökar
2 stora matskedar hackad bleksel-
leri eller stjälselleri
2 pressade citroner
1 msk balsamvinäger
1 msk umeshiso (finns på Gry-
ningen, Örtagubben eller Li-
feland)
1 pressad lime
1 msk herbes épices Konstantins
egen kryddblandning (se recept
till Bondens pålägg.)
1 dl olivolja
1 röd paprika
1 gul paprika
Lite vulkansalt (finns på Saluhal-
len vid Hötorget, Stockholm)

Mixa alla ingredienser utom
paprikorna som hackas fint och
blandas i sist.
(helst ekologisk råvaror)

Vego Gourmetbiffar

Ta en halv sats av "Bondens
pålägg".

Andra hälften består av färsk per-
silja, blekselleri, rödlök, ramslök,
rivna morötter, rödbetor, stjälk-
selleri, palsternacka, rotselleri,
riven kokos, havregrädde, Hawaii
vulkaniskt salt, kikärtsmjöl och
sist men inte minst svenska kan-
tareller, Karl-Johan svamp eller
svart trumpetsvamp. (OBS! Köp
inga importerade svampar).
Man går efter känslan och per-
sonlig smak när det gäller mäng-
den av ingredienserna.

Panera med boveteflingor och
frys gärna utan att försteka.
Använd kallpressad kokosolja
att värma dem i, aldrig rapsolja
som inte får hettas upp eftersom
dess fettsyror Omega 3, 6 och
9 förstörs, inte nog med att de
förstörs det bildas fria radikaler
istället.

Av KONSTANTIN SCHÖNROS



Vem säkerställer att kommunen och äldreboendes tagna styrdokument kring hälsa efterlevs?

GÖR SOM HANINGE KOMMUN – INVESTERA I FOLKHÄLSAN PÅ ETT HÅLLBART SÄTT OCH TA HJÄLP AV OSS I FREDAGSFYS SVERIGE.



Foto: fredagsfysverige.se



Fredagsfys Sverige står för långsiktiga åtgärder och hållbarhet vad gäller folkhälsa med fokus på utbildning, inspiration och motivation.

Vi är en del av utav den ideella organisationen Riksförbundet Hälsöfrämjandet som arbetar med hälsoprevention för alla målgrupper. Vår enkla modell är förankrad sen många år tillbaka på framförallt förskolor och skolor runtom i Sverige med mycket goda resultat, men vi arbetar även med äldreboenden, idrottsklubbar, landstinget, företag och SIS (Statens institutionsstyrelse).

Fokus ligger på att så många som möjligt ska få kunskap via teoretiska och praktiska fortbildningskurser. Genom motivation och inspiration hjälper vi personalgrupper att hitta sina egna verktyg så att de själva kan driva sitt hälsoarbete vidare i sin verksamhet.

Vi kan erbjuda:

- Utbildning av samtlig personal inom preventiv hälsa
- Praktisk inspirationskurs inom kost och bättre alternativ
- Praktisk sockerskola, praktiska tips och verktyg inom fysisk aktivitet
- Nätverkande mellan enheter
- Nätverkande mellan förskola/skola/äldreboende/föreningar
- Tillgång till Fredagsfys Sveriges metoder

Syfte

Inspirera till Fredagsfys Sveriges "Hälsans hand" som innefattar – frisk luft – fysisk aktivitet samhörighet – sömn/vila – kost. Kortsiktiga mål
Att enskilda äldreboenden följer de styrdokument som kommunen och äldreboendet har satt upp.

Långsiktiga mål

Öka folkhälsan för äldre i Sverige.

Vi arbetar utifrån följande Styrdokument

- Nordiska Näringsrekommendationer
- Livsmedelsverkets rekommendationer
- Bra måltider i äldreomsorgen
- Folkhälsopolitiska mål (Folkhälsomyndigheten)
- Kunskap, kompetenser och utbildning
- Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
- Boende och närmiljö
- Levnadsvanor
- Kontroll, inflytande och delaktighet
- Kommunens kostpolicy

Vill ni veta mer?

Kontakta verksamhetsansvarig
Susanna Almström
susanna@halsoframjandet.se,
070-734 04 86

Ett projekt som drivs i Riksförbundet Hälsöfrämjandets regi

Redogörelse för RHF:s Stav- gångsaktivitet runt Djurgården hösten 2020

Jag är verkligen glad över den marknadsföring vi gjorde, utan kostnad via olika sajter, den nådde ut till så många som visade intresse för RHF:s stavgångsvandring runt Djurgården. Av de som anmälde sig fick vi 5 st nya medlemmar direkt vid starten. Tyvärr, ett flertal av dem som visade intresse av vår aktivitet kunde inte vara med på grund av Pandemirestriktionerna, eftersom dessa inte kunde åka kollektivt till Djurgården. Deltagandet varierade från gång till gång mellan 8 och 14 deltagare, dock var det 20 anmälda.

Sammanfattning

Regelbunden träning kommer att ge förbättrade hälsoeffekter över tid. Vår gemensamma målbild är att fysisk aktivitet i behandlande och förebyggande syfte kommer att vara till stor hjälp vad gäller både fysisk och psykisk ohälsa. Man måste även understryka vikten att av umgås, att träffa andra och få ett socialt sammanhang.

Under rådande omständigheter kan vi tyvärr bara genomföra uteaktiviteter till våra medlemmar. Men vi kan även erbjuda icke medlemmar att upptäcka RHF:s hälsoverksamhet, genom att delta utan kostnad under dessa Coronatider. Med detta gör vi inte bara en social insats för folkhälsan utan vi får även bra extern marknadsföring av RHF.

Mitt förslag till våren 2021 är att vi fortsätter på samma sätt på temat att Träffas för att umgås, ta en promenad tillsammans med förbehåll avståndet.

Marknadsförings Sajter utan kostnad som jag använde till Stavgångs aktiviteten: FB, SPF-Östermalm, DN-på stan, Vad händer i Stockholm, Gratisistockholm, Allt om stockholm, Mitt i, Visitstockholm, Ljusasidorna. ♦

ELBA PINEDA GUSTAFSSON

SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN, STOCKHOLMSAVDEL- NINGEN - ÅRSMÖTE 2021

Hjärtligt välkommen till Vegetariska Föreningen, Stockholmsavdelnings Årsmöte den 28 februari 2021, kl 14.00.

På grund av rådande omständigheter så kommer mötet att hållas digitalt via Zoom.
För att delta krävs tillgång till internet och mejl.

Anmälan: Henrik Sundström, henrik478299@yahoo.com eller 0708-47 82 99, så får du en länk till mötet ett par dagar före mötet.
Motioner skickas senast 12 februari till henrik478299@yahoo.com eller Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm.

Henrik Sundström, ordförande

HÄLSOFRÄMJANDET STOCKHOLM - ÅRSMÖTET 2021

Hjärtligt välkommen till Hälsofrämjandet Stockholms Årsmöte den 21 februari 2021 kl 17.00.

På grund av rådande omständigheter så kommer mötet att hållas digitalt via Zoom.

Anmäl dig till ordförande, MariAnne Bahlenberg marianne.bahlenberg@gmail.com eller 0733-80 74 60, så får du länk till mötet.

Motioner: Skickas till MariAnne Bahlenberg, se ovan.

Hälsofrämjandet Stockholm

SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN (SVF) - ÅRSMÖTET 2021

Hjärtligt välkommen till Svenska Vegetariska Föreningens årsmöte den 11 april 2021 kl 18.00.

På grund av rådande omständigheter så kommer mötet att hållas digitalt via Zoom. För att delta krävs tillgång till internet och mejl.

Anmälan: Henrik Sundström, henrik478299@yahoo.com eller 0708-47 82 99, så får du en länk till mötet ett par dagar före mötet.

Motioner: Skickas senast 1 mars till henrik478299@yahoo.com eller till Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm.

Henrik Sundström, ordförande

Collagenbildande ämnen för veganer



Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

Bragg • organic, ofiltrerad, rå äppelcidervinäger med den unika "mamman"



Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger.
Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

KALLELSE TILL FÖRBUNDSMÖTE I RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET (RHF) 2021

Datum: Söndag den 11 april 2021, kl 14.00.

Plats: Pga. av Coronan kommer förbundsmötet att hållas via Zoom, länk för att delta erhålls två dagar före mötet. För att kunna delta behövs att man har tillgång till internet och mejl.

Motioner: Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 11 februari 2021, info@halsoframjandet.se eller Fjällgatan 23 B, 116 28 STOCKHOLM.

Anmälan att delta på förbundsmötet görs senast den 2 april 2021 till Pehr-Johan Fager, pjf@halsoframjandet.se eller 0709-203 961.

Alla medlemmar är välkomna!

*Pehr-Johan Fager
Förbundsordförande*

Stavgång - Djurgården runt

ELBA PINEDA GUSTAFSSON utbildad FaR- (Fysisk aktivitet på recept) och Naturvåglädare.

Stavgångsvandring

Stavgång ger dig förbättrad kondition, förhöjd syreupptagningsförmåga, ökad lungkapacitet, bättre kroppshållning och balans. Under vår träff diskuterar vi Fysisk aktivitet i vardagen och dess betydelse för hälsa och livskvalitet. Under Coronatider håller vi avståndet men går ändå tillsammans och umgås.

Terminsbaserad verksamhet, vi träffas varje tisdag t.o.m. tisdagen den 15 juni kl. 11.

Plats: Sandhamnsgatan 6, entré 4-6
Anmälan: info@halsoframjandet.se
Kontakta: Elba 070-734 62 01
Varmt Välkomna! Delta utan kostnad!

HÄLSOFRÄMJANDET PÅ MASESGÅRDEN DEC 2020

Riksförbundet Hälsöfrämjandet, RHF, firade under 2020 80-årsjubileum men pga. Coronapandemin hänskjuts firandet på framtiden. Vi fick dock en förfrågan från Masesgården om att komma till dem för att fira deras 44 år med 30% rabatt på vistelse där under vecka 50.

Pehr-Johan Fager, förbundsordförande och undertecknad, MariAnne Bahlenberg, förbundskassör, åkte upp till Masesgården där Pehr-Johan höll två föredrag om vår gemensamme grundare, Are Waerland. Många besökte Waerlandrummet på Masesgården efter föredragen för att läsa mer om Are. MariAnne höll ett föredrag om hormonyoga vilket är en mjuk yogaform som har sitt ursprung i Tantra Kundalini- och medicinsk yoga. Den är mjuk med fokus på andning och våra viktigaste körtlar såsom hypofysen, sköldkörteln, binjurarna, äggstockar samt testiklar. MariAnne höll också fyra hormonyogapass vilket var mycket uppskattat av gästerna. MariAnne avslutade med ett femte pass, Yoga Nidra, som är en avspänningsmeditation där deltagarna vägleds i avspänning genom hela kroppen. Vi avslutade med meditationen Aad Guray som är den vackraste av meditationer enligt undertecknad.

RHF och Masesgården har samma grundfilosofi som bygger på Are Waerlands idéer. Att allt hänger ihop – vi måste äta rätt, röra på oss, se till att vi har mental balans i vardagen. Den kost vi föresprå-

kar är den laktovegetariska. Vi fokuserar på det friska, det som stärker hälsan. Självklart var det andra som också höll föredrag, stavgång, vattengympa, promenader. Programmet var fullspäckat med föredrag om kost, lymfmassage, medicinsk Qigong.

Förutom det program som ingick i veckan så kunde man gå en kurs i Medicinsk Qigong som hölls av Göran Jakobsson.

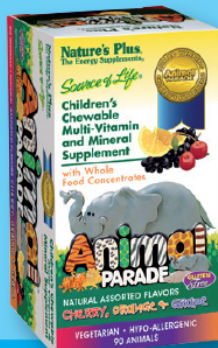
Varje morgon började vi med potatisvatten kl 07.15 för att 07.30 fortsätta med Qigong, morgongympa med lymfmassage, vattengympa eller hormonyoga. Därefter blev det gröt med bär.

Sedan följde programmet fram till lunch med Masesgårdens fantastiska utbud av råkost och vegetariska varmrätter. Därefter en kort vila till nästa programpunkt fram till middag som består av råkost, soppa och bröd. Avslutningsvis ca kl 20 efter sista övningen för dagen fick vi the med skorpor. Efter det var det inga problem att sova.

RHF planerar att kunna erbjuda en ny vecka på Masesgården efter att allt lugnat sig på Coronafrenten, så att fler medlemmar får möjlighet att njuta på det enda hälsohem i Waerlands och Hälsöfrämjandets anda som finns kvar. ♦

MARIANNE BAHLENBERG
Förbundskassör

Animal Parade



Den goda naturliga
vitaminen som
barnen gillar.

Naturliga
färgämnen.
Inget socker eller
sötningemedel.

Finns i välsorterade butiker
Grossist Hälsokraft (EVD)
Import: Life Products AB

Life
PRODUCTS AB

www.lifeproducts.se

RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



BUTIK,	L = Butiken har livsmedel	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Life Din Hälsobutik		L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost		L Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft		L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB		L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopacentrums Hälsobutik		L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet		L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB		L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik		L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost		L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter		L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost		L Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft		L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Naturligtvis, www.naturligtvishallekis.se		L Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla		L Högdalsgången 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod		L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost		L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket		L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken		L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik www.sofimar.se		L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost		L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken		L Limstagatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Life Hälsobutiken		L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost		L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost		L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik		L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord		L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter		L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen www.greenqueen.eu		L Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra		L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost		L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city		L Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost		L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten		L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken		L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården		L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com		L Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost		L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen		L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Herbamin		L Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB		L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva		L Krukmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
		L Stora Nygatan 6	Stockholm	0730-745 176	10%
Pierias Livs Saluhallen		L Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Hälsokostbolaget		L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska		L Kärsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin		L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie		L Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%

EKOLOGISKA TOVADE HANDGJORDA PRODUKTER, WWW.GREENMAMA.SE, INTERNETBUTIK

Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L Södeväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

RESTAURANGER, CAFÉER O CATERING

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caféet.	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bävernsgården 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
Organico	Timmermansg. 19	Stockholm	08-702 06 18	10%

EGENVÅRD

Tia Jumble – Ayurvedisk hälsokonsultation, tiamjumble.com.	Hälsokonsultation med pulsläsning, bokas via bokadirekt.se (sök på Tia Jumble).			
		Kod: HÅLSA. 100 kr rabatt på ordinarie priset 1 250 kr.		
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
www.4WellnessSweden.se				
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Massage, bildarbete	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	vedicart, yoga 10%
Reikicentrum Lidköping	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
www.reikicentrum.se				
SannBalans, väglledning, healing distansbehandling		Malmö	070-228 10 68	10%
www.sannbalans.se				
Elisabeths Friskvård, massage	Östanväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Lilian Sy homeopati och zoterapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se				
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
www.nosundshalsocenter.se				
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
www.sundhetskompaniet.se				
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungfug. 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Carina Lingman, ansikts/fotmassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33	20%
Althea Hudvård & Livsstil	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
www.althealivsstil.se				
Zonsense Kroppsterapi	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	20%
www.zonsense.com				
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				
Kornets Hälsa Spa, Massage m.m. Fatbursgatan 18A,		Stockholm	0708-912510,	20%

HÄLSOHEM

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs v. 211 Grytnäs	Leksand	0247-645 60	25% på hel vecka
---------------------------------	---------------------------	---------	-------------	------------------

KURSER

Betula Vita kurser och workshops, www.betulavita.se,		Nacka	073-6428874	10%
Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
www.levandefoda.se				

ÖVRIGT

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Baseballjacker – Factory store	Nätbutik för baseballjacker	Helsingborg	0733-666 111	
www.baseballjacker.se				

på ordinarie pris 20%

FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

RESOR

Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland		020-795 095
www.vandringsresor.com	5%			
Wi-resor	Birger Jarlgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				

Böcker till bra pris!

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du
håller dig frisk med Aloe vera.
Beställ. nr 159

Pris (15:-) 10:- + porto

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probio-
tikans hälseffekter. Häfte 49
sid. beställ nr. 152

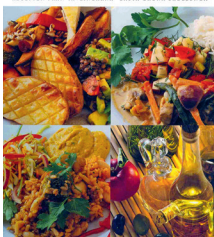
Pris (15:-) 10:- + porto

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-portionsrecepten
går utmärkt att halvera eller
dubbla. 48 sid.
Beställ. nr B 146

Pris (65:-) 50:-

Grön skollunch



NYA BÖCKER

Anja Arneving B181, Kryddor i stället för medicin

Häfte, 45 sidor. De
flesta har glömt kryd-
dornas medicinska
effekter.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



B182, Hälsoörter

Anja har valt ut 20 örter som hon
tycker är värdefulla att kunna
använda som naturläkemedel.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B183, Kloka Boken

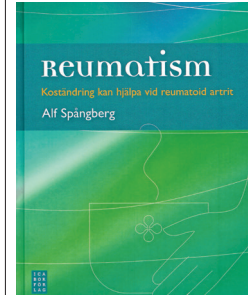
Anja delar med sig av gamla
kunskaper och klokheter som hon
samlat på sig.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B184, Allergi

Anja ger tips och råd till den som
vill prova alternativa åtgärder vid
problem med allergier.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg
Boken beskriver hur och varför
glutenfri vegandiet är bra vid
ledgångsreumatism. Boken
har också bra information till
alla som vill lägga om sina
matvanor. Den innehåller även
mycket fakta kring olika födo-
ämnen och deras betydelse
för hälsan.

Beställ. Nr B 173

Pris (70:-) 50:- + porto



Hälsörörelsen arbetar med projektet: "Frisk i natu-
ren, gröna hälsoargument baserade på fakta".

Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med
- en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig
medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan
hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring,
depressioner och mental återhämtning i enlighet
med mycket forskning under senare år.

Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring
08-702 11 16.

Pris (10:-) 5:- + porto

DEN VÄXTBASERADE KOSTEN

Maria Felding, klinisk dietist, fil.mag. klinisk nutrition
Tobias Schmidt Hansen, läkare
319 sidor häftad

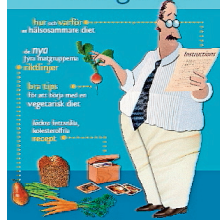
Målet med boken är att ge läsaren en grundläggande förståelse
för hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlän-
ningar utvecklas. Tillstånd som hjärtsjukdom och typ 2-diabe-
tes går nämligen både att förebygga och behandla med en växt-
baserad kost. Författarna ger dig också en praktisk vägledning till
hur man äter växtbaserat, inklusive recept för att komma gång.

Beställ nr B186

Pris (150:-) 125:- + porto



Växtbaserat från grunden



VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

Häftet om 15 sidor är en översätt-
ning av "The Vegetarian starter Kit"
som publicerats av den amerikanska
organisationen Physicians Com-
mittee for Responsible Medicine
(PCRM). Översättningen till
svenska är gjord av Läkare för
Framtiden med tillstånd från PCRM.
Häftet innehåller enkel näringslära
och en del recept.

Beställ. Nr B 180

Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN!

**Vegetariska recept
FÖR UNGA matälskare**
Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya
vegofavoriter för unga matäls-
kare. Från uppiggande frukostar
och välbehövliga mellanmål till
mumsiga vardagsrätter
och spännande bjudmat.

Beställnr B 178
Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska
matsedelsförslag
för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (40:-) 30:-



LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS

Arne Stålberg och Magnus Nylander
Häfte på 26 sidor Om Immunförsvaret,
Kostfiber, Selen och Probiotika.

Beställnr B 185

Pris (10:-) 5:- + porto

NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele och adress nedan) din beställning till
kansliet. (Säkra fredagar, övriga dagar telefonsvarare).

OBS! Priserna inom parentes gäller den som inte är medlem i
Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller
Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF).

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.



Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomsättning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



B12

är en sugtablett med vitamin B₁₂ i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För bästa upptag

100%
veganska
produkter

Din Vegeo Boost

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet för ditt välbefinnande.

Nu också till barn



D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.

Endast 1 om dagen



Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger med ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.

Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strörs på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET



KIDS Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K₂, Vitamin B₁₂ i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



Multi

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.



Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se och andra internetbutiker.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.

