

VEGETAR

Nr 1 | 2011



Hälsofrämjandet och Vegetariska föreningen samverkar igen.

Hälsoörelsen har ett modernt hälso- och miljöprogram grundat på Johan Saxons och Are Waerlands erfarenheter och studier. Vi har under årtionden utvecklat denna kunskap.

De förebyggande insatserna har varit borta i debatten under lång tid, Hälsofrämjandet tillsammans med Svenska Vegetariska Föreningen kan nu profilera sig som på 1940-och 1970-talen och vara ledande hälsoorganisationer i vårt land! I dag räcker det inte med allmänt resonemang. Det måste vara konkret och tydligt om man skall bryta igenom mediebruset. Vi måste delta i debatten i media. Det gäller att profilera våra idéer i modern tappning men med rätt grundton. Vi är säkra på att vi kan utträtta mycket under 2011 med våra stora kunskaper och erfarenheter. Den "gröna" livsstilen är viktigare idag än någonsin för både hälsan och klimatet.

www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se

Hälsorörelsens arv

efter Johan Saxon och Are Waerland – förpliktar

Are Waerland skrev 1941 om "det stora hälsoproblemet" bl.a. Människor (vi) har vant oss vid att sjukdomar ska ses som en del av tillvaron – som något naturligt. Det är skrämmande att han redan då observerade detta faktum och indirekt varnade för konsekvenserna. I dag 60 år senare tycks det vara en självklarhet. Vissa forskare och läkemedelsindustrin har lyckats att "inplantera" detta synsätt hos politiker, myndigheter och allmänhet. Ares målsättning var att förebygga denna "attitydutveckling" med hjälp av sitt "Program för en hälsodag". Han kritiserade att ordet Hälsa var dåligt redovisat i fack- och uppslagsböcker.

Själv definierade han hälsa på detta mälade sätt: "Hälsan är en upplevelse, en

livserfarenhet, en kraft, en underbar musik som genomströmmar vår varelse, inte endast för några ögonblick utan från morgon till kväll och kväll till morgon. Det är som en stadigt brinnande lampa, vars olja aldrig tar slut, som en vitflammande låga vilken hämtar sin näring ur varje liten cell i vår kropp – och genom den för in solens lyskraft, växtvärldens mångfald av färg skimrande frukter, gulnande sädesax och mörkgröna blad. Inför upplevelsen av allt detta brister alla definitioner och faller till marken som vissna löv. Allt vad vi kan göra för andra är att peka på hälsans förutsättningar och visa dem den väg de måste vandra för att nå den".

I dag talar man nästan bara sjukdomar, forskningen har preciserat orsakerna som

fel på generna, baciller och bakterier osv. Nu finns det idéer att man ska äta mediciner från födseln och hela livet – i stället för att med en positiv livsstil förebygga sjukdomarna. Vi måste arbeta tillsammans, så att den komplementära medicinen får sin rättmätiga roll inom hälso- och sjukvården under de närmaste åren. Vi måste starta nu med uppvaktningar skrivelser och seminarier. 2011 kan vi göra till ett "hälsoår", enligt ovan, så att det förebyggande arbetet tas på allvar av politiker, myndigheter och hälso- och sjukvården till fördel för folkhälsan.

KURT SVEDROS
HENRIK SUNDSTRÖM
ordförande

Hej medlem!

Tyvärr kom ditt medlemskort för 2011 inte ut tillsammans med HÄLSA nummer 12-2010 som vi hade planerat.

Vi beklagar detta. Vi hade allt klart som du ser av brevet.

Men här kommer nu ditt "nya" medlemskort tillsammans med en försenad julkhälsning och en önskan om ett gott nytt år!

Du kan nu kasta det plastkort vi haft under några år för det kommer inte att användas mer.

Med vänliga hälsningar

SVF:s kansli
EWA SANGWALL

Kontaktuppgifter:
Svenska Vegetariska
Föreningen SVF
Fjällgatan 23 B, 116 28
Stockholm
08-702 11 16
svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

KALLELSE TILL RIKSMÖTE ÅR 2011

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla 2011-års Riksmöte söndag den 10 april i Stockholm.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B.

Mötet börjar klockan 11.00, beräknas sluta senast kl 16.

Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 4 mars 2011. Motioner ska vara inne senast den 4 mars.

Anmälan av lokalavdelningarnas ombud sker från respektive avdelning senast den 4 mars. Eventuella förfrågningar besvaras via rikskansliet av Ewa Sangwall.

VALBEREDNING – SVF

Föreslå kandidater till riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.

BERIT ALVESKÄR, sammankallande, 08-634 01 22

ELSY OLOFSSON, 08-583 574 10

Skador i munnen efter snusstopp

Efter ett halvårs snusuppehåll fanns det skador på slemhinnan hos inbitna snusare. Speciellt hos dem som fortsatte att använda nikotinläkemedel under tiden. Det visar en avhandling från Sahlgrenska akademien.

Pressmeddelande
Sahlgrenska akademien
vid Göteborgs Universitet
2010-11-25

KVARN HEMMA

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



Prisexempel

Fidibus Classic 3.700:-
Kvarnen på bilden

Fidibus 21 2.700:-

Frakt tillkommer

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

**Ett stort och varmt tack för alla
gåvor som kommit under 2010.**

Svenska Vegetariska Föreningen

RAWFOOD

Ekologiska, obehandlade råvaror från naturens mest näringsrika växter och frukter. **Aciapulver** med fantastisk purpurfärg, **Chiafrö**, hela eller malda, **Macapulver**, vilda och skuggtorkade **Gojibär** från Tibet, **Gojiextrakt**, **Kakaopulver**, **Kokosfett**, **Paranötspulver** med hög halt av naturligt selen, **Agavesirap** med mycket lågt GI (20), **Hampaprotein** och skalade **Hampafrö**. Allt laddat med fytoämnen, nyttiga fettsyror, vitaminer och mineraler.



Bättre Hälsa AB
Tel 08-664 50 33
www.vitaminerna.se

Passiv rökning en global hälsobörda

Passiv rökning beräknas orsaka cirka 600 000 förtida dödsfall i världen varje år – och värst drabbas kvinnor och barn. Det visar en ny studie från Karolinska Institutet och Världshälsoorganisationen (WHO). Studien, som publiceras i vetenskapstidskriften The Lancet, är den första globala uppskattningen av ohälsa kopplad till tobaksrök i den omgivande miljön.

Pressmeddelande Karolinska Institutet 2010-11-26

Ört och trädvandring 2011

Vandringsledaren skrev i sin rapport till oss 2010: "I vackert, men kyligt väder gick barnen från skolan, några vandringar under vecka 16. Vi samlades i en aspdunge, där vi gick igenom hur ett träd är uppbyggt, utrustning, allemansrätten, m.m. Vi gick med intensiva steg vidare ut i naturen och tittade på tussilago, gnuggade och smakade bland annat på löktrav, rölleka och kirskaål. Jag pratade om vad man gjorde med träd och växter förr i tiden och vad man gör med dessa i nutid.

De fick som vanligt vid avslutningen varsin årsring av mig. Det slår aldrig fel, alla blir så glada när den delas ut. En pojke sa att den var finare än en medalj! Jag tror att det är en bra form av (motion) för barn och ungdom, ja för alla. Jag försöker att barnen ska använda alla sina sinnen. Jag hoppas att jag har inspirerat dem att vilja lära sig mer samt att vara aktsamma om vår underbara natur.

Denna friluftaktivitet "Friluftsliv med naturens skafferi" är en av de bästa aktiviteter som vi ska fortsätta med under 2011. Vi hoppas att den kan vara intressant för dig. Den 9-15 maj (vecka 19) ska vi vara extra aktiva i samarbete med Folkhälsoinstitutet avseende "Ett friskare Sverige".

Gå in på <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Matvanor/ettfriskaresverige/>, för mer information.

Vi bör sprida "Snusaffischen" för att förebygga att ungdomar börjar använda snus. Både flickor och pojkar snusar idag. Vill du sprida affischen, hör av dig till kansliet.

RAW FOOD

Levande föda - Råkost
Ny utbildning startar

Även kortare grundkurser i näringslära

www.naringscenter.se

08-96 73 50 • 08-753 17 50



Raw/Living Food - Kursgård i Värmland

Stärk immunförsvaret och din självläkningsförmåga med optimalt enzymrik och näringsrik mat, kombinerat med utrensning, teori, praktik, motion, yoga och aktiviteter. Välkommen till vår kursgård i en vacker miljö, invid skog och sjö.

Broviksvägen, Värmskog i Värmland.

Ring för mer info och broschyr!



0570-46 10 22 www.living-food.se

Boklista

Pangpris på böcker som ger dig mattips för både klimatet och hälsan, kanske som gåva till dig själv eller till dina vänner och bekanta.

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF (Porto tillkommer på alla priser)

De gröna alternativen

Kåre Engström och Anna-Lisa Stenudd
121 sidor spiralbunden, Inspiration – Recept – Fakta och tankar om grön mat.
Beställ. nr B 139
Pris (120:-) 75:-



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 (60:-) 50:-



Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (50:-) 45:-

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 (100:-) 75:-



Aloe vera

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera.
Beställnr 159
Pris (15:-) 10:-

Lätt och gott med vegetariskt

Utgiven av Svensk egenvård.
Häfte på 20 sidor med inspiration, tips och recept.
Beställnr 160
Pris (15:-) 10:-



OBS! När du beställer ett ex av Sköna magkänslor eller Aloe vera bifogar vi ett gratis ex av häftet "Livskvalitet på naturligt vis enligt Arne Ståhlberg och Magnus Nylander".

Vill du beställa?

Ring eller mejla 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.

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt	Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalle	0522-128 27	10%
Kost & Hälsa	Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Cikoria Hälsokost & Egenvård	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%
Hälsa för alla	Högåldsgången 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%	Kickis Hälsokost	L Kajutan, Åkersberga C	Åkersberga	08-540 665 58	10%
Heliotropen	Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Gröna Gävan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Hälsotek	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%	Restauranger, Caféer o Catering				
AB Calendula Hälsö-Livs	L S. Kansligatan 12	Gävle	026-68 50 51	10%	7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	Gröna Ekologisk Caféet	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Zucchini Vegetariskt matcafé	Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65 kr för medlem
Homeopaticentrums Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Lewins t.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Hälsokapellet	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	Vevegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosngatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Citrullus, www.citrullus.se	Surbrunnsgatan 60	Stockholm	08-30 62 60	5%
Kortedala hälsobutik	Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	EkoBar, www.ekobar.se	N. Stationsg 51 (Norrtull)	Stockholm	08-10 10 70	5%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%	Hermans Högjare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Linnéplatsens Hälsocenter	Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Café Hångmatta	Södermannagatan 10	Stockholm	073-945 17 02	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljieg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Hälsoboden Life	L Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Vegetariskt Delicafé	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	Egenvård				
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	4Wellnes, Tillskott, huvdård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%	www.satsapapersona1en.se				
Inga-Lills Vitalbod	Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	Sofimar, huvdård kostråd massage	Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17	10%
Anders EKologiska	L Norra Järnvägsgatan 5	Järna	08-551 735 79	5%	www.sofimar.se				
Järpens Hälsokost	Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	Kognitiva samtal, kostillskott				
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	Elisabeths Friskvård, massage	Österväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17	10%	Café Hångmatta				
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	Zonsense, massage, koppring m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49	10%
Life Hälsobutiken	L Limstogatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	www.zonsense.com				
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%	Åsöklänken, homeopati o zonerapi	Åsög 155	Stockholm	08-644 94 93	Ca 10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	Green Mama huvdårdsprod rysk hälsokost, 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	Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	Hälsohem				
Dermanord	Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	Masesgården, www.masesgarden.se	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
Dr Wallacks Hälsoprodukter	Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Inst. För Levande Föda	Fiskö-Åland	Åland	003581856285	10%
Hälsobutiken Må Bra	Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%	www.fisko.fi				
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	Kurser				
Nature, Caroli city	Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%	Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
MayLife Hälsobutiker	Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200 kr 15%	Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Reformkost	L Föreningsgatan 10 C	Malmö	040-23 63 28	Ej på livs 10%	Levande Föda Kur & Kursgård	Fjällbo 35 A	Väddö	0175-313 93	10%
ABC Hälsokost	Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	www.levandefoda.se				
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Övriga butiker				
Life Hälsobutiken	Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Ocean Sport,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
Skurups Hälsokost	L Järnvägs 7	Skurup	0411-432 40	10%	oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Resor				
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%	www.svenskahalsoresor.se				
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland, 020-795 095		5%
Naturbageriet Sattva	Krukmakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%	www.vandringsresor.com				
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%	Wi-resor	Birger Jarlsngatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
	L Flemingngatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%	www.wiresor.se				
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	Gynna dem som stödjer oss				
Leruddens Ekologiska	L Kärvsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%	Handla hos våra samarbetspartners och annonsörer och stöd oss i vår gemensamma hälsosträvan.				
Butik Vitamin	L Centralgatan 11	Sundsvall	060-156900	10%	Du möter duktiga handlare i butikerna som finns med i Rabattguiden. Tipsa även dina vänner så blir de kanske kunder och även medlemmar.				
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%					
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%					
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%					



Vill du ge SVF ditt stöd - Bli medlem nu!

För bara 200 kr (du som är under 26 år betalar endast 100 kr) får du under 2011 - nr 2, 5, 10 och 12/2011 av tidningen HÄLSA. Du får dessutom VEGETAR medlemsinformation minst två gånger per år. Du får även rabatt • på våra böcker och häften som vi säljer • på vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter • på hälsohemmet MASESGÅRDEN • på resor hos ett antal reseföretag. Ge gärna bort ett medlemskap som gåva – en gåva som varar hela året! Välkommen att betala din medlemsavgift till Svenska Vegetariska Föreningens plusgiro 1702-0 – märk gärna inbetalningen med "ny medlem".

Arbetskamrater förbisedd friskfaktor

Arbetskamrater betyder mycket för en lyckad återgång till arbetslivet efter en längre sjukskrivning, visar en aktuell avhandling.

Pressmeddelande
Linköpings Universitet 2010-11-29