



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 1 | 2020 | 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 240kr) 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

Are Waerland införde råkosttallriken i Sverige



Are Waerland (1876-1955) utvecklade ett livsstilskoncept bl.a. på hälso-hemmet Kiholm som ytterligare fördjupades på Tallmogården. **Denna livsstilsinriktade "behandling" med tyngdpunkt på kosten (med mycket råkost) och motionen gav goda resultat på de vanligaste folksjukdomarna som hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt, fetma, vuxendiabetes, ledsjukdomar, mag- och tarmbesvär och vissa tumörsjukdomar.**

Tallmogården - blev hälsans högborg i Norden och öppnades för gäster 1972 som hälsohem i Sunnansjö i Dalarna. Den livsstilsinriktade medicinen har sin grund i friskvården med livsstilsfrågorna som bas, fullvärdig vegetarisk kost, fasta, friluftsliv/motion, fysioterapi, psykoterapi och örtmedicin.

Förebyggande livsföring med utgångspunkt i Are Waerlands livsföringsprogram - "Program för en hälsodag" - var grunden för arbetet, på alla hälsohem i Sverige men speciellt på Kiholm/Tallmogården.

Are Waerlands kunskap, vilja och energi, att hjälpa människorna bort från sjukdomar är unik i världshistorien, inte bara i Sverige utan i Norden och övriga världen.

Detta arbete måste få en renässans inom svensk Hälso- och sjukvård med det snaraste. Vi har grunden - tack vare Are Waerland och hans klara motto/devis - **"Vi har inte med sjukdomar att göra - utan med livsföringsfel - avskaffa dessa och sjukdomarna skola försvinna av sig själva". Låt det bli ett valspråk, under vårt jubileumsår 2020. Det gäller att vi måste bryta läkemedelsföretagens monopol inom svensk hälso- och sjukvård och särskilt några professorers självtagna rätt att styra hela hälso- och sjukvården till förmån för läkemedelsindustrin.**

"Målet är ett friskare Sverige" - där Friskvården och livsstilsfrågorna och den växtbaserade maten är i fokus - och där hälsan ska vara det naturliga och sjukdomar det onaturliga. Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) med Are Waerlands arv som grund, Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) med Johan L Saxons arv som grund och läkarföreningen "Läkare för framtiden" med David Stenholtz i spetsen - ska vara den drivande kraften i detta arbete. **Låt oss sikta mot 40-70-talens framgångar i hälsoarbetet i vårt land - gärna tillsammans med klimatforskarna - då människornas och jordens hälsa är beroende av samma livsstilsförändringar. Låt oss samla alla positiva, progressiva hälsokrafter och**

hjälpa svenska folket tillbaka till en god hälsa i harmoni med naturen - bort från ohälsa, sjukdom och onödigt lidande - som gjordes på hälsohemmen Kiholm och Tallmogården på 40-70-talen.

Tillsammans har vi grunderna och möjligheterna - vill du vara med i arbetet, så att vi kan samla krafterna "För ett hälsosammare Sverige under 2020-talet"!



HÄLSOFRÄMJANDET

80 år

Värt att fundera på i år - Vad har Are Waerland betytt?

Are Waerland insåg att vår mat är vår hälsas hörnsten.

Han var den förste i landet som sammanförde kunskap och erfarenhet och formulerade ett praktiskt genomförbart grundprogram för en daglig hälsokost. Hans egen sjuklighet i ungdomen hade satt honom på spåret. Han studerade i Helsingfors, Uppsala, London och Paris och experimenterade många år med sig själv. Först 1934 vid 60 år gick han ut med sin erfarenhet i "In the cauldron of disease". Boken upptäcktes av tidningen Frisksports redaktör Agne Windmark. Are Waerland blev medarbetare i Frisksport och förmäddes 1936 att flytta till Sverige.

Nu började en 15-årig offensiv i Sverige för naturnära och sunda vanor. Are Waerland höll flera hundra föredrag runt om i Sverige. Ett av genombrottsföredragen hette "Vägen till fullkomlig hälsa". Han skrev under denna tid också ett 30-tal böcker och småskrifter. Många människor "väcktes" till eget hälso-medvetande av Waerland. **Ingen annan talare har förmodligen under det gångna århundradet förmått trollbinda så stora publikskaror. Ett exempel är Stockholms Konserthus stora sal som varje gång fylldes helt, och Alvikshallen som lockade 3 000 personer - förmodligen rekord i Sverige.**

Nu uppstod den svenska hälsorörelsen. Förbundet Allnordisk Folkhälsa bildades (senare kallat Hälsofrämjandet), hälsokostafärer öppnades, hälsohem etablerades, Are Waerland skrev i Frisksport som då var en betydande veckotidning, utgav dessutom tidningen Solvikingen, senare kallad Waerlands Månadsmagasin och från 1955 namnändrad till Tidskrift för Hälsa.

De flesta sjukdomar var enligt Are Waerland självförvållade. Hans teser var: **"Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel. Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna försvinner av sig själva. Våra organ har under årmiljoner utvecklats i harmoni med den omgivande naturen. De är inte anpassade till stillasittande inomhusliv och koncentrerad industrikost. Genom att återge våra liv optimala faktorer fungerar livet optimalt."**

Waerland formulerade ett dagsprogram som beaktade denna grundsyn och som var rimligt

att hantera i vårt moderna samhällsliv. Det innebar en helt vegetarisk kost, mest råkost med mycket gröna växter i centrum plus rårivna rotfrukter. Till detta kokt eller bakad potatis och fullkornsbröd. Mellanmål utgjordes av frukt och bär beroende på årstid

Dagens måltider kunde vara två eller tre. Vid tre ingick frukost med surmjölk som kunde berikas med frukt, vetegroddar och blötlagda fikon. Den andra måltiden föreslog han skulle vara ett cerealiemål. Han hade själv komponerat gröten kruska av vetekli, krossade havregryn och lite russin. Gröt på sammalet mjöl var en lättare variant. Numera finns ett rikt utbud av mysli med KRAV-odlade ingredienser. Det är samtidigt en form av råkost. Till middag kommer så ovannämnda grönsaksrätt.

Vid sin avbalansering av dagsprogrammet hade Waerland också tagit hänsyn till kostens syrabasförhållande enligt dr Ragnar Bergs forskning. De syrabildande cerealierna överbalanseras av de basbildande vegetabilierna. Detta framhålls som särskilt viktigt för personer med anlag för reumatism, astma och eksem och vid mycket stillasittande.

Hörnpelare i hälsoprogrammet är vidare att tillföra endast ringa eller inget av socker, salt, vitt mjöl och koncentrerat fett samt att utesluta giftiga stimulansmedel såsom kaffe, tobak och alkohol.

Are Waerland vände sig till en bred allmänhet och ansåg att det gamla bruket av mjölk kunde bibehållas som en oskadlig säkring vad gäller försörjningen med protein och B12. Hans kostform, waerlandkosten, blev därmed **sakligt oantastbar, i dag finns det många olika bönor.**

Ett waerlandskt nyckelord var HELHET. Vi själva är ett förbund av många ämnen och faktorer. Varje växt är också en odelbar helhet. Helhet behöver helhet. Helhet är hälsa.

Ett andra nyckelord var SPECIALISERING, specialisering till få, men fullvärdiga livsmedel. Waerlandkosten skulle i princip vara likadan varje dag, enformig men inte ensidig. Alla naturligt levande varelser väljer få, ut-

valda näringskällor. Deras organ är specialiserade på att utvinna optimal näring ur dem.

Sitt budskap framförde Are Waerland med en unik skicklighet. På hans tid var det mesta om vitaminer, mineraler, enzymer, fibrer liksom om motionens och ljusets betydelse ännu outforskat.

Men Waerland kom rätt. Han kompletterade vad man då visste med tillit till HELHETEN. Han hade dessutom förmågan att föra samman vetande och erfarenhet till en praktiskt brukbar helhet, till en bärande LIVSSTIL, något som dagens vetenskapliga bekräftelser tyvärr inte klarar av.

**/FRAMLIDNE ESKIL SVENSSON,
F.D. CHEFREDAKTÖR FÖR TIDSKRIFT
FÖR HÄLSA**

Det är fullständigt otroligt att en människa som Are Waerland kunde få ihop någonting som efter 80 år fortfarande håller så bra. Det finns egentligen ingenting viktigt i vad han sa som har visat sig vara helt fel, det är bara detaljer och påbyggnad som genom ökade kunskaper har tillkommit" - detta var professor Per-Arne Öckermans sammanfattande ord i slutet av alla vid sina föredrag hos Hälsofrämjandet. Samtidigt var det ett sammanfattande svar på föredragens rubrik, "Var går egentligen vägen till hälsa?" Are Waerland visade vägen bort från ohälsa och lidande, för många sjuka. /RED

**Vill du annonsera
i Vegetar?**

Christopher Harnesk

0660-29 99 45

christopher.harnesk@agrenshuset.se

"VEGANER HAMNAR UTANFÖR – LAGEN MÅSTE ÄNDRAS"

Trots att allt fler äter vegetariskt och veganskt, upplever många svårigheter med kostvalet socialt sett. Det skriver en grupp debattörer, däribland simmaren Lars Frölander, Sarah Mansouri, kommunikationschef på Djurens Rätt och läkaren David Stenholtz på Aftonbladet Debatt. De menar att det skapas ett utanförskap av att inte dela måltider med varandra.

Debattörerna vill se ett skifte till en grönare kosthållning för att öka gemenskapen. De anser att veganer bör inkluderas i diskrimineringslagstiftningen och vill avskaffa EU-stödet på 300 miljarder kronor till kött- och mejeriindustrin varje år.



Ändra lagen - vi som är veganer diskrimineras

Debattörerna: Påskynda det gröna kostskiftet för vår hälsa och miljö

Publicerad: tor. 26 dec 2019

Detta är en debattartikel. Det är skribenten som står för åsikterna som förs fram i texten, inte Aftonbladet.

DEBATT (<https://www.aftonbladet.se/debatt>)

Allt fler väljer att äta mer vegetarisk mat eller att äta helt växtbaserat på grund av vinster för djur, hälsa och miljö. Trots en växande acceptans och respekt för ett grönare ätande upplever många fortfarande svårigheter, främst av sociala skäl. Mat för oss samman. Att inte dela måltider med sin omgivning kan hos många skapa en känsla av utanförskap och sannolikt är detta den viktigaste faktorn till att många av oss inte minskar vår konsumtion av kött- och mejeriprodukter. Men därtill vill vi peka på tre områden där nuvarande samhällsordning direkt motverkar ett skifte till grönare ätande i befolkningen och en förändring på dessa områden är angelägen.

1. Diskriminering. Personer som väljer en vegansk livsföring inkluderas i dagsläget inte av diskrimineringslagstiftningen (DL). Detta tar sig tydligt uttryck inom barnomsorgen. I Sverige har alla barn rätt till mat i förskola och skola. De familjer som väljer en växtbaserad kosthållning baserad på etik och vetenskap synes dock inte omfattas av denna rättighet.

Religion eller medicinska skäl kan ingen skola bortse ifrån, enligt DL och religionsfrihet.

2. EU-stöd. 300 miljarder kronor av EU-medborgares skattepengar går årligen till kött- och mejeriindustrin i form av EU-stöd.

3. Okunskap. En helt växtbaserad kost är näringsriktig i alla livets skeden. Detta enligt eniga expertpaneler, bl. a världens största yrkesorganisation av dietister och nutritionister. Trots detta lyfts återkommande argument mot vegansk kost att det skulle leda till brister och nedsatt funktion, även från politiker och branschorganisationer kopplade till köttindustrin. I dokumentärfilmen "The Game Changers", bekräftar läkare, vetenskapsmän och elitidrottare att vi inte behöver animaliska produkter för att kunna träna hårt. Många som sett filmen upplever att myten att vi behöver kött krossats. Filmen lyfter även hälsovinster av att äta helt från växtriket.

Analyser av både miljö- och hälsoeffekt för olika livsmedel visar att det är hela vegetabilier som är mest gynnsamt för båda. Processade livsmedel som socker och vitt mjöl och samtliga animaliska livsmedel utfaller sämre. En vegansk kost ger större hälso- och miljövinster jämfört med en lakto-ovo-vegetarisk eller att följa globala kostråd. Ju

mindre animaliska produkter vi äter, desto färre djur kommer att lida och dö i våra djurfabriker.

Invägandes dessa fördelar för individer, samhälle och miljö måste vi så klart vidta åtgärder för att underlätta grönare matval, eller åtminstone undanröja hinder. Som minimum vädjar vi härmed till vår regering att vidta politiska åtgärder för att:

- Utöka dagens diskrimineringslagstiftning till att inkludera livsföring på etisk och vetenskaplig grund, såsom veganism, detta gjordes 2011 i England.
- Verka för att EU:s stöd till kött- och mjölkindustrin avvecklas.
- Ta initiativ till informationskampanjer för att motverka okunskap om växtbaserat ätande.

Dessa åtgärder kommer påskynda det gröna kostskifte som redan pågår vilket är angeläget för vår hälsa, miljö och för att stärka ett upplyst och empatiskt samhälle. Välj vego!

DAVID STENHOLTZ,

BITR. ÖVERLÄKARE ONKOLOGI OCH ORDFÖRANDE LÄKARE FÖR FRAMTIDEN

SARAH MANSOURI,

KOMMUNIKATIONSCHEF DJURENS RÄTT
ANNIKA CARLSSON KANYAMA, DOCENT KTH

PÅR FRIBERG, PRÄST SVENSKA KYRKAN

LARS FRÖLANDER, OS-MEDALJÖR SIMNING

IDA KUOS, JURIST

B12 behövs som tillskott i en vegansk kosthållning. /RED

Alkohol - mångmiljardsmäll för samhället

Olyckor och andra skador, som kan relateras till alkohol, beräknas idag kostar vårt samhälle omkring 45 miljarder kronor per år.

Exempel på alkoholrelaterade kostnader är dels de akuta, som vid olyckor, dels de medicinska som vid vård av personer med alkoholproblem. Även kostnad för sjukskrivning och bortfall i arbetstid finns. Till allt detta kommer det mänskliga lidandet vid alkoholproblem och alkoholrelaterade olyckor, som naturligtvis inte går att mäta i pengar.

Källa: Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplösning (CAN), Frågor och svar om alkohol

Stiftelseägda analysföretaget Ramboll har tagit fram en studie åt Systembolaget som heter Alkoholens samhällsekonomiska konsekvenser - en beskrivande samhällsekonomisk studie.

Den visar att kostnaderna för alkoholkonsumtion i Sverige uppgår till 103 miljarder kronor under ett år. Studien visar att det under 2017 togs ut ungefär 625 000 alkoholrelaterade sjukdagar. Ungefär 660 000 av alla vårdbesök är alkoholrelaterade. Totalt utredde polis och åklagare 162 000 alkoholrelaterade fall under 2017. Så här fördelar sig kostnaderna för alkoholkonsumtion i Sverige: Försämrad livskvalitet, cirka 43 miljarder kronor. Produktionsbortfall, cirka 35 miljarder kronor. Sjukvård, cirka 15 miljarder kronor. Brottslighet, cirka 9 miljarder kronor.

Ny studie

En ny studie, beställd av Systembolaget, visar hur kostnaderna för alkoholkonsumtionen är spridda i samhället. Analysföretaget Ramboll

har undersökt kostnaderna för bland annat sjukvården och arbetsgivare. Alkoholkonsumtionen kostade samhället 103 miljarder kronor under 2017 enligt studien. - Det är enorma kostnader som påverkar hela samhället, säger Magdalena Gerger (VD och Koncernchef för Systembolaget). - Det är kostnader som inte bara rör den som dricker, utan även dem som är anhöriga och som får en försämrad livskvalitet till följd av alkohol. Studien visar att kostnaderna för den försämrade livskvaliteten som följer i spåren av alkohol kostade samhället 43 miljarder kronor.

- Det har varit viktigt att sätta kronor och ören, svart på vitt, när det gäller det här. Ett exempel är barns lidande om de växer upp i en familj där föräldrarna dricker för mycket, allt från en försämrad skolgång och psykisk ohälsa till framtida missbruk hos de här barnen.

- Det jag tycker är viktigt att förstå är att livskvaliteten inte alltid först och främst försämrades hos dem som dricker, utan det drabbar alla runt omkring. Andra exempel är arbetsplatsolyckor till följd av alkohol och dricker, utan det drabbar alla runt omkring. Andra exempel är arbetsplatsolyckor till följd av alkohol och kollegorna som blir drabbade i samband med dem. Produktionsbortfall, där bland annat sjukfrånvaro och klienter inom kriminalvården ingår, uppgår till en kostnad på cirka 35 miljarder kronor.

- Sjukvården tog emot 660 000 alkoholrelaterade besök 2017, och nära hälften av dessa rör alkoholrelaterade psykiska sjukdomar, många

orsakade av diagnosen alkoholmissbruk. Detta påverkar en redan tungt belastad sjukvård. Alkohol är inblandat i vartannat misshandelsfall, listan kan göras lång. Systembolaget har i uppdrag att förse samhället med information och fakta baserat på forskning. Den färskaste studien visar var kostnaderna är som störst och inom vilka områden det finns kunskapsluckor som behöver täppas till enligt Magdalena Gerger.

TT: Samtidigt är det Systembolaget som säljer alkoholen, det blir lite dubbelt? - Det kan man tycka, men i och med att vi inte har förbjud alkohol i Sverige så har vi i stället ordningen att vi ska hålla nere konsumtionen. - Forskning från bland annat WHO visar att det finns tre viktiga verktyg för att minska problemen med alkohol. Det är begränsad tillgänglighet, begränsad marknadsföring och att hålla uppe priserna. - Allt detta görs i Sverige. I och med monopolet begränsas tillgängligheten, och genom skatteverket hålls priserna uppe.

Enligt Magdalena Gerger skulle kostnaderna för alkoholkonsumtionen öka om det såldes alkohol i vanliga butiker.

Riksförbundet Hälsöfrämjandet var till helt nyligen med i den samlade nykterhetsrörelsen och har under alla år försökt att få gehör för att livsstilen - kost och motion även borde vara en viktig faktor för att minska alkoholproblemen i samhället. Men det har inte ännu fått genomslag. Are Waerland pekade redan 1913 på brister i arbetet mot alkoholen.

/KURT SVEDROS



Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning

HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

www.helhetshalsa.se



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

Varför vurma för kött?

Man blir bestört när man läser professor Johan Frostegårds debattartikel i SvD med rubriken "Kött av god kvalitet är nyttigt". Det får en att tänka tillbaka på kostdebatten som rådde i mitten av förra seklet. Vad man åt och hur man i övrigt levde hade inget med sjukdomar att göra enligt skolmedicinen. Ät och lev som du vill så tar sjukvården hand om dig när du blir sjuk var därför det outtalade mantrat från samhället.

När Are Waerland började förkunna sitt hälsobudskap i mitten av 1930-talet, att vi inte har med sjukdomar att göra utan livsföringsfel, fick han därför ett massivt motstånd från läkarkåren. Inte konstigt då man inom skolmedicinen bara intresserar sig för att ställa diagnos och sedan försöka bota symptomen. Tyvärr något som idag fortfarande gäller till stor del.

Redan på 1930-talet fanns det vetenskap som visade på hur viktig kosten och våra levnadsvanor var för hälsan. Men idag finns det enormt mycket fler vetenskapliga artiklar som, både på övergripande populationsnivå (epidemiologiska- och observationsstudier) och på molekylnivå (cellbiologiska studier), visar hur vi påverkas av just kosten och vår livsföring.

Att kött skulle vara speciellt nyttigt är inte det som den samlade vetenskapen visar, men i och för sig inte heller att små mängder kött skulle vara skadligt. Rent näringsmässigt är kött främst en källa till protein och fett, men ger inte mycket av mineraler, vitaminer eller andra bioaktiva ämnen, som är viktiga för att våra celler ska fungera optimalt. Där är en varierad vegetarisk kost överlägsen. Det kan vem som helst se om man läser näringstabeller.

Det finns inte heller någon vetenskap som visar att protein från animaliska produkter skulle vara bättre än från vegetabiliska källor. Förmodligen är det tvärt om, då vegetariska produkter också innehåller de hjälpämnen som behövs av kroppen för kunna tillgodogöra sig protein, fett och kolhydrater på ett bättre sätt.

Vi vet idag också att kött i större mängder påverkar oss negativt. Det ger en förändrad tarmflora som producerar giftiga ämnen och försvagar tarmfloran så gifter läcker in i kroppen och skapar inflammation. Extra skadligt blir det om vi samtidigt äter raffinerade produkter med mycket socker, salt och vitt mjöl, vilket bidrar till förstoppning.

Vi vet också att en kost bestående av främst vegetabiliska produkter ger en annan tarmflora som stärker tarmslemhinnan och minskar risken för att kroppen belastas med gifter och ger i övrigt en bra tarmfunktion.

Man undrar lite varför Johan Forsgård skrivit artikeln. Är han rädd att den nu starka "vegovågen" ska skapa fler sjukdomar? Det finns en viss poäng i det, för att vara vegetarian eller vegan är inte självskrivet något som stärker hälsan. Det är lätt att gå vilse i djungeln av alla nya "hälsoprodukter" av fabriksproducerad mat som både innehåller mycket socker och salt, dvs två av de tre vita gifterna förutom vitt mjöl som Are Waerland varnade för.

När det gäller kosten propagerade Waerland för en laktovegetarisk kost som han under mer av 30 års studier kommit fram till var den bästa. Den bestod till stor del av naturliga obearbetade produkter från växtriket som var så lite värmebehandlade som möjligt (råkost) samt tillskott av en del mjölkprodukter, och då fil/yoghurt samt lite ost. Spannmålsprodukter var viktiga, men då med hela sädeskorn där alla viktiga näringsämnen fanns bevarade.

Slutligen undrar man varför man över huvudet ska äta kött förutom att det är en del av vår matkultur, även om det är av "bra kvalitet". Några positiva hälsoaspekter finns inte. Men vare sig vi vill det eller inte så är vi tvungna att minska den historiskt onaturliga höga köttkonsumtionen - både för hälsan och miljön. Visst har människan ätit kött i alla tider, men det var en mycket liten del av det totala kostintaget. För hundra år sedan var det frågan om några kilo per person och år i en stor del av världen. Idag är det 20-40 gånger så mycket. Detta är en viktig orsak till våra välvärdssjukdomar.

Idag går också stora odlingsarealer åt för att producera soja, majs och vete för att sedan i "djurfabriker" kunna producera allt det kött som idag konsumeras. Det är ett mycket ineffektivt



sätt att producera föda åt världens befolkning då det krävs ca 8 ggr mer odlingsareal än annars. Att den höga köttkonsumtionen därför är ett hållbarhetsproblem då den bidrar till avskogning och utsläpp av växthusgaser vill inte Frostegård ta upp. Det har tydligen inte med saken att göra. Ett resonemang som är typiskt för vissa företrädare inom skolmedicinen som i sin utbildning inte får lära sig att se helheten och i sitt yrkesutövande också har svårt att se den.

**PEHR-JOHAN FAGER, ORDFÖRANDE,
RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET**



Kokos - älskare



Ekologiska produkter från Desert Essence:

- Bodylotion kokos
- Duschvål kokos
- Schampo kokos
- Balsam kokos

Eko och vegan utan tillsatser.

Distr: WeMake
www.wemake.se
Import: Life Products AB

Life
PRODUCTS AB

www.lifeproducts.se

Det finns ett starkt samband mellan kost och cancer



- Intresset för kost och framför allt för sambandet mellan kost och hälsa är väldigt stort i dag.

- Hur starkt är egentligen sambandet?

- Det är otvivelaktigt så att vi hade kunnat eliminera en rad sjukdomar bara genom kosten. Jag tänker då på övervikt, diabetes typ 2, hypertoni och hjärt- och kärlsjukdom. Cancer skulle vi inte kunna eliminera helt men man ska veta att 50-90% av all cancer (beroende på art) är kopplad till vår livsstil. Att ändra sin kost i hälsosam riktning har sannolikt en mycket stor inverkan på risken att insjukna i cancer – generellt anses det i dag att mer än 30 % av all cancer direkt orsakas av ohälsosamma livsmedel. Därtill kommer indirekta orsaker av vår kost som övervikt och därtill hörande minskande förmåga till fysisk aktivitet. Läger vi dessutom till alkoholhaltiga drycker till ekvationen stiger andelen cancer som kan förebyggas med kost till långt mer än hälften.

- Ok, då har vi med andra ord väldigt mycket att vinna på att tänka på vad vi stoppar i munnen? - Ja, otvivelaktigt är det så. Sannolikt kan även en optimerad kost med maximalt innehåll av cancerförebyggande ämnen minska risken för den cancer som anses ha andra orsaker som miljögifter, strålning, rökning och ärftlighet. Vidare finns många studier som talar för att den som drabbats av cancer förbättrar sin prognos genom hälsosammare kostval liksom att den som botats från cancer har minskad risk att återinsjukna. - Ger du kostråd till dina patienter?

- Min tid som läkare är helt öronmärkt för att tala om den behandling patienten står inför. Därför finns det inte mycket tid kvar. Men för de patienter som är intresserade ger jag självklart råd om kost.

Vilka råd ger du då?

- Världscancerfonden rekommenderar den som vill minska sin risk för cancer att äta en kost huvudsakligen från växtriket. Jag instämmer helt i detta. Alla ämnen i vår kost med påvisad cancerskyddande effekt återfinns i hela ätbara växter. Vidare återfinns de ämnen med påvisad cancerframkallande effekt i animaliska produkter. Jag brukar dela ut en broschyr som "Kompetenscentrum för hälsa" tagit fram om vad man bör utesluta och dra ned på. Jag rekommenderar de som vill gå ett steg längre att även utesluta mjölkprodukter som ju innehåller en tillväxtfaktor, IGF-1, som har en stark koppling till cancer. David berättar att en liter mjölk tredubblar östrogenhalten hos barn. Vi noterar att David har sojamjolk i sitt kaffe. - Men David, om nu nästan vart tredje cancerfall hade kunnat undvikas av en god kost. Varför omfattas då inte behandling av cancer med att ge patienterna kostråd? - Det där är en väldigt bra fråga. Jag tror att det beror på okunskap men också fördomar om att man inskränker på människors livskvalitet. Det finns en allmän föreställning om att livet är härligt när vi kan unna oss goda saker och att vi tar bort matglädjen när vi börjar äta mer hälsosamt. Jag ser det tvärtom – efter att jag själv lade om min kost till att bli vegan har snarare min livskvalitet och matglädje ökat.

- Om du bara får säga en sak, som man av hälsoskäl bör utesluta från sin kost, vad är då det?
- Processat kött – charkvaror – eftersom det ger mest skada på kroppen och har starka kopplingar till sjukdomar.

Och om du bara får ge ett tips på vad man ska äta mer av?

- Jag är väldigt intresserad av s.k. fytonutrierter. Fytonutrierter är näring från växtriket som har hälsobringande effekter eftersom de bromsar olika sjukdomsprocesser i kroppen. Grönsakernas olika färger innehåller olika fytonutrierter och det intressanta är att 1+1 inte =2 i deras värld. Eftersom olika fytonutrierter förstärker varandras egenskaper kan det i stället leda till att 1+1=3. Därför är en bra regel att en måltid ska innehålla växtrikets alla färger (läs mer om den s.k. regnbågsmaten <https://foodpharmacy.se/2014/12/regnbagsmat/>). Då förser du kroppen med en bred matta av sjukdomshämmande processer.

Avslutningsvis, hur äter du själv?

- Sedan några år tillbaka är jag vegan och äter växtbaserad föda. Innan jag lärde mig mer om kost trodde jag att min kropp behövde animaliska produkter för att tillgodogöra sig viktiga näringsämnen, men nu vet jag att växtriket kan förse min kropp med alla näringsämnen.

PUBLICERAT DEN: 13 APRIL, 2015

B12 behövs som tillskott i en vegansk kosthållning. /RED

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16

svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-643 05 04

info@halsoframjandet.se
www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Vi stöder Hälsorörelsen och dess medlemmar



SÅ KAN MAN SÄNKA SJUKVÅRDSKOSTNADERNA - och få bättre hälsa på köpet

EN STOR DEL av dagens sjukdomsbörda består av så kallade välfärdssjukdomar. Det är främst frågan om diabetes typ 2, cancer, hjärt-/kärlsjukdomar, allergier, reumatism och mag-tarmsjukdomar. Men dit kan också depression, utmattningssyndrom och en hel del annat räknas. Men välfärdssjukdomar är inte något nytt, men det började bli mer frekvent i slutet av 1800-talet. Då hos de mest välbeställda, men har i dag förts över till hela samhället i och med den ökade levnadsstandarden.

Välfärdssjukdomarna gör att sjukvårdskostnaderna stiger i höjden och köerna till vården bara växer. Samhället sätter också stort hopp till nya läkemedel, men också tidigare diagnos, så läkemedel kan sättas in läkemedel tidigare.

Politikerna litar på att sjukvårdshuvudmännen ska lösa problemen genom bättre och effektivare processer - något som verkar lika svårt som att fånga sin egen skugga. Det aktualiserades i Västmanlands Läns Tidningar (VLT) den 11 november när två professorer på debattsidan gör "reklam" för en ny behandlingsmetod för typ 2 diabetes som innebär mer läkemedelsförskrivning och den 13 november då man gör "reklam" för nya diagnostikmetoder för att kunna hitta alla som är på väg att drabbas.

GIVETVIS ÄR DET bra att få en tidig diagnos, men tyvärr blir man åter påmind om skolmedicinens och samhällets outtalade mantra - lev som du vill så tar sjukvården hand om dig när du blir sjuk. Men typ 2-diabetes och de flesta andra sjukdomar beror i grund och botten på hur vi lever. För mycket socker, salt, raffinerat mjöl, mättat fett och stillasittande är några av orsakerna. Eller om vi vänder på det, för lite motion i vardagen ute i det fria och för liten del vegetarisk kost, som inte bara ger nödvändiga mineraler, vitaminer och andra bioaktiva ämnen, utan också näring till våra tarmbakterier.

DET FANNS DOCK de inom läkarkåren, som redan i början av förra seklet såg att de flesta sjukdomar berodde på vår livsföring, detta med stöd av dåtidens biologer/fysiologer. Men varför skulle man ändra sina levnads-vanor då skolmedicinen gick i god för att vad man åt, drack och levde i övrigt inte hade med sjukdomar att göra. Det fanns till och med många läkare som påstod att rökning var nyttigt och socker var ren energi för cellerna som man inte kunde få för mycket av.

ALLA DE BERÄTTELSE r kring hur ändrade levnadsvanor botade diabetes, mag-tarmproblem, reumatism och hjärtproblem, och gav mer energi och livsglädje, betydde inget för de stora massorna när skolmedicinen förkastade det som ovetenskapliga anekdoter. Glädjande är dock att många av våra elitidrottsmän nu börjar anamma den livsstil när det gäller kosten som redan för 100 år sedan visat sig öka prestationsförmågan och hålla sjukdomar borta.

ETT EXEMPEL VAR den finländska löparen Paavo Nurmi som mellan 1920-28 vann 9 olympiska guldmedaljer, Karl Widmark från Västerås är ett annat. Han diagnostiserades av sjukvården med obotligt hjärtfel och giftstruma, men tog guld både i Enmanskanot 1 000 meter och 10 000 meter i kanot-VM 1938 i Vaxholm. Detta efter att han ändrat sin kost totalt enligt Are Waerlands laktovegetariska principer hösten 1936.

I dag går det att räkna upp otaliga elitidrottare som övergått till vegetarisk kost och presterat bättre än någonsin. Nu i år kom också boken "Vego i världsklass". Den är skriven av bland andra Linda Bakman, näringsfysiolog och kostrådgivare åt svenska olympiska kommittén. I dag är det en trend bland idrottsmän med en omläggning till en mer vegetarisk kost, och övriga samhället börjar haka på den trenden, nu också av klimatskäl.

TYVÄRR VERKAR DET vara långt kvar innan politiker förstår hur viktigt det är att skapa incitament för en ändrad livsstil som förebygger sjukdomar. Det är inte bara ett sätt att sänka sjukvårdskostnaderna utan också att öka produktiviteten genom att få fler friska och harmoniska medborgare - men givetvis för att få ett mer hållbart samhälle. Vi behöver ett politiskt parti som driver detta och inte bara sjukvårdsfrågor. Eller är det ungdomarna med Greta Thunberg eller likasinnade i spetsen som ska "ge jorden, en bättre hälsa" med stöd av klimatforskarna - där bl.a. Johan Rockström sagt att ändrad livsstil genom livsstilsförändringar är bra för både jordens och vi människornas hälsa. D.v.s. vi människor får bättre hälsa på köpet.

**PEHR-JOHAN FAGER ORDFÖRANDE
I RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET,
2019-11-26, VLT**

50 ÅR I HÄLSOFRÄMJANDET - Hälsinglands mångsysslare



Äta veganskt

Publicerad: Aftonbladet 02 januari 2020 kl. 09:33

Kerstin Herbetsson (KH) och Anna-Chatrine Nennestam (ACN) inleder sin replik på vår debattartikel med en tanke till alla hungrande hemlösa. Vi delar givetvis skribenternas önskan om näringsrik mat till alla.

Om man på allvar önskar att maten ska räcka till fler så är de växtbaserade alternativen tveklöst bäst. Vid SLU har man visat att en svensk gård som ställer om till vegetabilier kan mätta tre gånger så många. Att välja svenska produkter är så klart bra men vill man främja miljönytta och matförsörjning är det vegetabiliskt man bör välja i första hand och inte svenska animalier. Vi har därför inga invändningar till att EU-stöd används till vegetabilisk matproduktion vilket KH och ACN verkar tro.

Det påstås att vi har "smutskastat" men vi kan inte alls se någon smutskastning i vår artikel och anklagelsen är för oss fullkomligt obegrädd. Vidare verkar KH och ACN ha missförstått vår vädjan om ökad diskrimineringslag (DL). De påstår att vi vill lagstifta om önskekost. En vegansk livsföring handlar i regel inte om egna önsknings och smak utan om att låta sina värderingar komma till uttryck i sina handlingar. Specifikt är det värderingar som vi egentligen alla delar: att vi inte vill utsätta djur för onödigt lidande. Ett veganskt kostval gynnar även vår hälsa och miljö. Därför är det synnerligen bakvänt att den som gör detta val kan diskrimineras. Förekommer detta i dag? Ja, på förskolor, skolor och även statliga myndigheter såsom Försvarsmakten, förvägras veganer tillgång till växtbaserade alternativ.

En Hälsofrämjare Lars-Holger Röstlund 99 med 50 år inom förbundet i år, är och har varit en mångsysslare av rang i Hälsingland. Han har varit verksam i Hälsinglands hembygds-krets sedan 1960 och sekreterare sedan 1968 i länet och ordnat Snoddasmuséet, verksam med Hembygdsföreningens stugby i fjällen, varit kom-munkamrer, m,m.

Inom Hälsofrämjandet var han aktiv i distrik-tet (förbundet hade ca, 5 aktiva distrikt under en period). Inom distriktet utvecklade han 10 lokala föreningar i Hälsingland. Hans fru var sekreterare i lokalföreningen och i distriktet under lång tid. Ett förbundsmöte ordnade han i Bollnäs med 100-tals besökare; ombud, gäster och medlem-mar flera många håll. Bl.a. var Bosse Holmberg och Lilly Johansson m.fl. aktiva under mötet.

95-åriga Lars-Holger var Snoddastågets första chaufför - följ med på resan

Många känner säkert till historien om Gösta "Snoddas" Nordgren - men färre vet något

om hans berömda tivolitåg och varför det hamnade i just Bollnäs. 95-åriga Lars Holger blev Snoddastågets första chaufför - ovanligt pigg än idag, 95 åriga Lars Holger Röstlund, klev utan problem in och satte sig en av Snoddastågets två vagnar vid invigningen. Snoddaståget åker nu för tiden sin traditionsenliga tur genom staden på sommaren. -Vi körde en annan rutt tidigare. Det var annorlunda då, vi hade inte ens riktiga körtilstånd, säger Lars-Holger. Det var inte förrän Snoddas gick bort, 1981, som Lars-Holger Röstlund såg tåget igen. Han grundade då en stiftelse till Snoddas minne och genom den köpte han tåget för 40 000 kr, varav en köpman betalade 20 000 kr. Hans engagemang för Snoddas grundade sig på att han under uppväxten blev vän med den fem år yngre Gösta Nordgren, pojken som senare skulle bli Snoddas med hela svenska folket. - När vi blev äldre jobbade vi med

ungdomar tillsammans, planerade och påbörjade byggnation av en ungdoms-gård och anordnade underhållningskväl-lar för att få in pengar, säger Lars-Holger. Gösta blev en populär underhållare och till slut hade de samlat in tillräckligt med pengar. 1952, samma år som Snoddas slog igenom i Lennart Hylands radioprogram med visan "**Flottarkärlek**", invigdes deras ungdomsgård i Röste. Det var också 1952 som historien om Snoddaståget tog sin början. Snoddas fick tåget som betalning när han hade spelat på ett tivoli och äga-ren sa: "**Jag har inga pengar**, är det något annat du vill ha?" Då pekade Snoddas på tivolitåget och sa "Ja, det där tåget kan jag ta" Direktören gick med på överenskom-melsen, men under premissen att Snod-das fortsatte sjunga gratis resten av som-maren. Därefter körde Snoddas hem tåget till Sjögrå, där han bodde. Men han sålde tåget till en köpman.

gynnar hälsan - och klimatet

Nästan hälften av landets kommuner vägrar servera vegansk mat. Om religiösa skäl fram-förs så erbjuds annan mat och vi anser att även vetenskapligt baserade val som gynnar alla ska gälla som motivering. Så är fallet i England sedan 2011. Det handlar inte om att vi som vegar-ner känner oss diskriminerade för att vi är ve-ganer. Men då verkligheten ser ut som den gör anser vi att det behövs en lagändring och ökad kunskap. Precis som KH och ACN är vi överty-gade om att förändring börjar med att vi alla tar ansvar. Där ingår att föra debatt, utbilda, sprida fakta samt att ifrågasätta rådande normer och med eftertanke välja vad vi lägger på tallriken.

DAVID STENHOLTZ, BITR. ÖVERLÄKARE ON-KOLOGI OCH ORDFÖRANDE LÄKARE FÖR FRAMTIDEN

SARAH MANSOURI,

KOMMUNIKATIONSCHEF DJURENS RÄTT

ANNIKA CARLSSON KANYAMA,

DOCENT KTH

PÅR FRIBERG, PRÄST SVENSKA KYRKAN

LARS FRÖLANDER, OS-MEDALJÖR I SIMNING

IDA KJOS, JURIST

SOM VEGETARIAN I DET MILITÄRA.

Med förvåning har jag sett i Aftonbladets de-battartikel att Försvarsmakten, vägrar servera vegetarisk mat, och dels att det är svårt att klara sig på växtbaserad mat. Då jag 1950 låg i det militära på Jägarskolan i Kiruna och på

I. 20 i Umeå, så hade vi inga bekymmer att få vegetarisk mat på regementet, men även på övningarna (mer provisoriskt). Med hänsyn till den debatt som varit i Aftonbladet så vill jag visa hur det var då - och att man klarar alla strap-satser på växtbaserad mat - vi fick en ordentlig råkosttallrik + bröd och kruskagröt till lunch. Referatet är från min tjänstgöring i det militära.

Regementsorder om vegetarisk mat.

"Jag tog en tur då och då, mellan övningarna, till intendenten och frågade om den vegetariska maten, vi hade bra samtal men han fick inte stöd från ledningen, (förmodligen läkaren). Strax före första lite längre permissionen så upptäckte jag att jag blev yr och trött när vi var ute på de olika övningarna, och särskilt en dag när vi rensade sly för hand. Jag åt ju inget som inte passade mig (envist principiell). Jag beslutade då att gå upp till Arméstaben på Gärdet i Stockholm, när vi fick hempermission i slutet av sommaren. Jag visste att Frisksportförbundet tagit upp den ve-getariska maten när de aktualiserat frågan om frisksportkompanier. Jag sökte upp chefsinten-denten som hade ansvar för all militär mat. Han såg inte så intresserad ut och rökte så jag hade inga förhoppningar. Men så fel jag hade, det blev ett bra samtal, och jag fick ett förslag med en treveckors rullande vegetarisk matsedel och frågan om vi kunde godkänna den. Jag svarade ja, (jag var ju påläst - hade läst Are Waerlands

förslag, ock vad han skrivit om Waerlandkosten i sina böcker). Innan jag ens hunnit tillbaka till I.20 i Umeå, så kom det en generalorder om att; "de som så önskade skulle få vegetarisk mat inom all militär verksamhet på regementena" (i fält var det inte självklart). **Jag förstod snart, varför det överhuvudtaget gjordes möjligt och så snabbt; det var bl.a. att det vegetariska portionspriset var lägre och näringsinnehållet högre än i kro-nans normalportion.** Intendenten på I20 löste detta snabbt, en person på halvtid anställdes (för pengarna som blev över) och de startade med rullande treveckors matsedeln direkt. T.o.m. intendenten tyckte det var positivt, när vi träffa-des i "regementets matråd". Men när kruska och vegetarisk tallrik snabbt beställdes av över 100 rekryter, så sa intendenten, när han cyklade förbi, mest på skoj, när jag stod vakt vid ingången till regementet, "Du får inte göra mer propaganda, det klarar vi inte". Jag kände mig nöjd med denna framgång för den gröna maten. Matfrågan var löst för vegetarianer inom den militära verksam-heten för framtiden. (Trodde jag då). De första som gick över till vegetarisk kost var de som idrottade i någon form. De tyckte de blev lättare i kroppen och orkade träna efter maten till skillnad mot när de åt kronans ordinarie mat. Ytterligare en positiv reaktion, av kamraterna, som indirekt på det sättet stödde "waerlandkosten" - med rå-kosttallrik och kruskagröt

/KURT SVEDROS

"MÅ BRA MED ALLEMANSRÄTTEN" – Inget bidrag från Svenskt Friluftsliv för 2020



**Trots rekordsuccé 2019, fick RHF inte bidrag för 2020 att arbeta med allemansrätten i skolorna - det ströks av Svenskt Friluftsliv, varför?
- RHF fick i bidrag 350 000 kr för 2019 till denna viktiga insats.**

"Må bra med allemansrätten", har åter igen varit enormt populär inom ramen för RHF:s verksamhet. Upplagan för 2019 blev till slut ca. 60 000 exemplar efter extra bidrag från Risénstiftelsen. Det har beställts fler än tidigare från Utbudet av lärare i skolor runt om i hela landet. Efterfrågan från lärarna hos Utbudet (som förser skolorna med kostnadsfria skolmaterial). "Må bra med allemansrätten" har de senaste fyra åren och även 2019 periodvis varit bland de 4 (Sep 2019 plats nr 2) mest beställda materialen av allt skolmaterial som levererats till skolorna runt om i hela Sverige. RHF har återigen gett underlag till elevers utevistelse, och lyckats ge dessa elever fina naturupplevelser och framför allt kunskap om allemansrättens möjligheter och skyldigheter. Dessutom har lärarna kunnat följa läroplanen med ett bra och omtyckt material kring dessa frågor. **Utbudet gratulerar RHF till ett bra material** - de har aldrig haft, en så stor efterfrågan på något material tidigare.

Om du som medlem eller annan tycker att det är värt ett litet bidrag att stödja RHF:s arbete med Allemansrätten så att fler elever får komma ut i naturen och lära sig om den, så tackar vi för ett bidrag på PG 288719-8, skriv "Allemansrätten".

Trots denna fantastiska framgång och att RHF återigen har gett underlag och möjlighet till många elevers utevistelse i naturen och lyckats ge dessa elever fina naturupplevelser och även kunskap om allemansrättens möjligheter och skyldigheter. Trots att både Naturvårdverket och Skolstyrelsen stödjer RHF:s arbete med Allemansrätten både praktiskt och bl.a. med denna kommentar:

"Kursplaner måste förstås i sin helhet. Dess tre delar, syfte - centralt innehåll - kunskapskrav, kan inte behandlas separata. De som läser kursplanerna atomistiskt och bara tittar på t.ex. kunskapskrav, kanske kan tro att vi har strukit centralt ämnesinnehåll som ska bedömas. Det har Skolverket inte gjort. Tittar man nämligen lite närmare på kunskaps-

kravet så ser man att det omfattar hela det centrala innehållet som eleven ska få möta i undervisning och bedömas mot. Det innebär att det krav som anspelar på kunskapsområdet Friluftsliv och utevistelse inom idrott och hälsas centrala innehåll är generellt skrivet och omfattar hela kunskapsområdet Friluftsliv och utevistelse utan att "packa upp" vissa innehållspunkter av kunskapsområdet som ska bedömas.

Kunskapskrav är medel för betygsättningen och inte undervisningens mål. Målet för eleven är att utveckla de förmågor som avslutar kursplanens inledande syftestext i relation till undervisningens obligatoriska centrala innehåll. Obligatoriskt betyder att lärare måste undervisa i det. Det är juridiskt bindande. Det är elevens förmåga/ kunnande i relation till det centrala innehållet/ kunskapen som sedan betygsätts. Kunskapskraven har reviderats i syfte att bli mer lika de långsiktiga mål/ förmågor som avslutar kursplanernas syftestext. Detta i syfte är att komma bort från "baklängesplaneringen" att lärare enbart tittar på kunskapskraven och planerar sin undervisning utifrån det, vilket begränsar det centrala innehåll som elever får möta".

Så har RHF ändå inte erhållit något bidrag från Svenskt Friluftsliv för 2020:

"Och som sagt ingen kunskap i allemansrätt är borttaget i kursplanen, den är förstärkt!"

KURT SVEDROS



**Onsdag 25 mars 2020
kl 18.30 – 20.30
Fermentering med
Elba och Carina**

Fermentering - mjölksyrabakterier
Fullt hus förra våren, nu trendiga Kombucha igen. Även med Kimchi Kefir och snabbstyrning av grönsaker!

Vad är Kombucha?

Kombucha är en hälsodryck som görs av jäst- och bakteriekultur och den innehåller nyttiga ämnen som enzymer, vitaminer, mineraler och hälsosamma bakterier. Man blandar avsvannat grönt te och socker och tillsätter det till en kombuchasvamp. Låt stå ca en vecka, smaka av. De äldsta dokumenterade källorna som talar om användningen av Kombucha är ca 2200 år gamla.

Vad är Kimchi? Syrad läckerhet.

Gjord av Kinakål/salladskål så att alla goda bakterier hinner fermentera och ge den karaktäristiska smaken.

Den gemensamma nämnaren för kombucha, kimchi och syrade grönsaker är mjölksyrabakterier som gör gott för din hjärna och din psykiska hälsa.

Under kvällen lär vi oss att göra vårt eget kombuchate, vi snabbstyr grönsaker genom pressning och demar hur man gör en "snabbkimchi" och Kefir. Du får provsmaka under kvällen och med dig hem får du en ny liten vän - en kombuchasvamp.

Elba Pineda Gustafsson och Carina Lingman lotsar oss genom kvällen

Anmälan till info@halsoframjandet.se
eller direkt till
073-980 79 33 carina@lotus-htsh.se
Pris; 150:- medlem
250:- icke medlem.

Trevliga medlemsmöten i Falköping

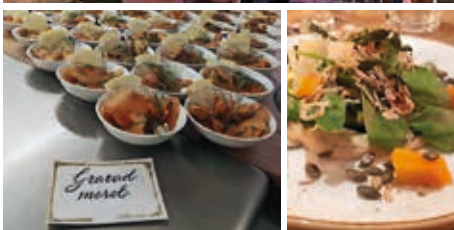
Hälsofrämjandet i Falköping fyllde 30 år 2019 och detta firades med en underbar vegansk jubileumsmiddag på Teaterbaren. Middagen var en 3 rätters vegansk och glutenfri utsökt måltid, som avnjöts av ett 30-tal medlemmar.

Riksföreningens ordförande Pehr-Johan Fager var särskilt inbjuden och höll inledningsvis ett intressant föredrag om Hälsofrämjandets grundare Are Waerland, vars tankar på 30-, 40- och 50-talen inom hälsoområdet fortfarande är högst aktuella i vår tid. Tidigare ordförande Anita Eriksson, Margareta Södergren samt Agneta Lagergren som varit aktiva i styrelsen sedan starten 1989 uppvaktades med blommor.

Den 24 november serverades i Falköping det traditionella veganska julbordet på Vilhelmsro. Det fina veganska julbordet intogs på Vilhelmsros gårdscafé för andra året i rad. En gård från 1800-talet bara ett stenkast från Falköpings centrum. Vi var ca 50 gäster, både medlemmar och icke. Det var stor variation på julmaten, mest svenskt men även influerat av det franska köket, eftersom kocken Vivienne är från Frankrike. Även här var allt veganskt och glutenfritt.

Den mysiga miljön och maten som tillagats av kocken Vivienne, plus musik av trubaduren Lena bidrog i hög grad till en minnesrik upplevelse. Vi delade ut tidningen Hälsa och Vegetar/Hälsofrämjaren till alla gäster. Julbordet avslutades på sedvanligt vis med Ris à la Malta och veganskt gottebord.

Vi hoppas på fortsättning även 2020.



”Allt för Hälsan”



Hälsofrämjandets Mässmonter på **”Allt för Hälsan”** var 8 kvm stor och välplacerad samt skyltad med våra nya och fina banderoller, som nu har fått ett tydligare mer tilltalande budskap.

Ansvar för montern hade Elba Pineda Gustafsson och medhjälpare var Berit Alveskär, Anna Synnestvedt, Carina Lingman och Agneta Ahlm.

Till årets hälsöhändelse i Storstockholmsområdet räknas ”Allt för Hälsan” - som i år satsar på Alkoholfritt, återhämtning och rolig träning. Den höll på i tre dagar mellan 9-11 november! Man bjöd på bland annat rolig träning, och tog upp hur dagens sätt att leva leder till stress hos människor, en stress som inte nödvändigtvis behöver vara skadlig om man ser till att återhämta sig tillräckligt och på rätt sätt. Ledningen var glad för årets samarbete med Richard Man, - en sommelier och bartender - (som bland annat startat upp barkonceptet på Fotografiska museet). På mässan hade de byggt upp en skön oas som de kallade Reload Bar med sköna sittplatser, DJ, mat och goda alkoholfria drinkar med recept av Richard. Richard fanns på plats för att blanda drinkar och prata med besökare. Hans bok *”Alkoholfritt till maten”* att köpa på plats.

Man ville även från mässans sida; att besökarna *”skulle lära sig”* - att hälsa är roligt och lustfyllt och att det inte behövde handla om uppoffringar och måsten. **På mässan kunde besökarna prova på olika**

träningsaktiviteter, som yoga- och löparpass, lyssna på experterna och träffa profilerna som ger handfasta tips inom alltifrån mat och träning till återhämtning och psykisk hälsa. Med hänsyn till detta fokus så hade Hälsofrämjandet en mycket viktig uppgift dessa dagar. Montern var dekorerad med en vacker frukt- och grönsakskorg sponsrad av Hermans Restaurang. Besökarna visade ett stort intresse och var nyfikna på föreningens hälsoarbete och ville veta mer om Hälsofrämjandet och dess program. De ställde en rad frågor. **Elba med medhjälparens fina insats gav direkt 22 nya medlemmar i Hälsofrämjandet.** Förmodligen fanns det många som ville tänka och läsa lite i materialet och återkomma senare.

Till besökarnas stora uppskattning, så bjöds de på hemgjord hälsodryck Kombucha vars innehåll är rikt på bl. a. probiotiska bakterier.

Anna Synnestvedt, som är en mycket kunnig grön kock, som är med i styrelsen var behjälplig vid vår monter och svarade på alla frågor om grön mat och gav värdefulla tips och råd med fokus på julmaten.

Mottot - ”Mer grönt på julbordet”: Gav säkert besökarna funderingar och tankar om att utöka och laga mer växtbaserad mat till årets julhelg. Flickorna delade ut ett stort antal av tidningarna Hälsa och Vegetar/Hälsofrämjaren, Allemansrätten samt Hälsofrämjandets i Stockholm program.



Konstantin i Pierias Livs - i Hötorgshallen - Stockholm

Han är Hälsörörelsens (Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen) representant. Om du är intresserad, så erbjuder han dig ett gratis ex av tidningen Vegetar/Hälsofrämjaren, där man bl. a. skriver om föreningarnas arbete med "Mat och klimatfrågan" och om hur viktig "den gröna linjen är" för hälsan och klimatet.

Den holistiska hälsocoachen, står bakom disken och säljer många olika nötter, bär och fröer och informerar om hälsovärdet av dessa och andra produkter. Han svarar även på frågor både om föreningarna och om hälsa i allmänhet. Om du på allvar söker inspiration till ett hälsosammare liv - och vill göra en insats för både hälsan och klimatet - kom med som medlem!

Det finns många skäl att leva vegetariskt. - hälsan gynnas, - klimatförändringarna minskar, Energiförbrukningen minskar, vattenbristen i världen minskar och ekonomin gynnas. Om du blir medlem i någon av föreningarna får du dessutom 10 % rabatt när du handlar. Medlemsavgiften varierar - se föreningsrutorna i Vegetar/Hälsofrämjaren. Tycker du att det är värt att pröva?

Välkommen till ett friskare - klimatvänligare liv!

/KURT SVEDROS

Julbord

- Hälsofrämjandet Stockholm (HFS)

Onsdag 11 december kl 18.30 hade HFS inbjudit till ett vegetariskt julbord på Seyhmus restaurang på Varvsgatan 29 på Södermalm. De har ca 50 platser i lokalen. Syftet med Hälsofrämjandets julbord är att vi alla ska kunna träffas och umgås både nya och gamla medlemmar tillsammans med styrelsen. Restaurangen Seyhmus med filosofin att driva en restaurang med ansvar och omsorg inte minst med omtänksamhet om gästerna. Restaurangen bjöd på en fantastisk buffé med härliga färgrika och exotiska maträtter. Råvarorna var valda med omsorg, de är krav- och närodlade, även dryckerna är nyttiga och ekologiska. Styrelsen fick möjlighet att träffa många medlemmar och fira av det gångna året med förhoppning om ett bra nytt år 2020.

Det blev fullsatt. Det var en fin stämning och under kvällen så sjöngs ett antal kända julvisor. Elba arrangerade det hela med flera bra medhjälpare och det blev en lyckad kväll.

På fotot ser man glada besökare i den välfyllda lokalen.



Sarah Sjöström - vegetarian sedan 3 månader

Redaktionen/Kurt har fått nedanstående text från Per Ragnar:



"Såg du att Sara Sjöström sedan tre månader är vegetarian?! Hon har redan märkt stor skillnad!"

-Jag har blivit väldigt mycket starkare. Det blir bara personliga rekord på gymmet hela tiden. Jag känner att jag har mer energi, jag sover bättre på nätterna och jag känner att humöret är stabilt. Jag tycker det har förändrat jättemycket för mig.

Förutom att uppnå bättre resultat genom vegetarisk kost nämner Sjöström att det även finns ett visst miljötänk med i bilden. Välkommen i klubben! Härligt att höra!

Inspirerad av Lars Frölander och Therese Alshammar (två av våra bästa simmare långt fram i åren) satsar Sarah Sjöström på att enbart äta växtbaserad kost inför OS i Tokyo i sommar, rapporterar SVT Sport. Frölander blev vegan inför OS 2000 då han tog guld på 100 fjärl.

/ KURT SVEDROS

Grönkålschips

- 1) 250 gr. Grönkålsblad
- 2) 200 gr. fin Tahini
- 3) Saft av 2 färskt pressade citroner, inklusive rivet skal av en citron
- 4) Halv röd lök (riven), 2 klyftor pressad vitlök och 2 tsk svartpeppar
- 5) 3 msk umeshu shiso vinäger och en dl glutenfri Tamari
- 6) 2 dl "Bjäst" (odlade jästflingor)

Gör så här: Först blandar man ingredienserna från 2an, 3an, 4an och 5an, i en skål. Sen lägger man in grönkålsbladen, "masserar" dem och låter bladen dra i sig safterna minst 15 min.! Sist lägger man in "Bjästen"! Platta ut på bakpapper och in i torkskåpet (på 38 C.) c:a 12 timmar.

Pumpasoppa för fyra personer
(OBS! Fermentera svampen dagen före)
En och halv liter vatten
3 dl gula linser,
0,5 kg pumpa
c:a 300gr. sötpotatis

- 4 klyftor vitlök
1 msk kallpressad kokosolja
15 st fermenterade blandchampinjoner
(eller kantareller och svart trumpetsvamp)
1 msk vegansk buljong
1 dl. olivolja

Gör så här: (Koka alltid med locket på!).
Först kokar man de gula linserna i ca 25 min. Tillsätt sedan sötpotatisen, fortsatt koka i 10 min. Tillsätt sedan pumpan, vitlöken och kokosfettet - sänk temperaturen. Låt den koka 20 min till, då är det dags för champinjoner och buljong att tillsättas! Stäng av plattan, och låt soppan stå ca 15 minuter och avsluta med olivoljan.

PS: Bästa fermenteringsmetod: 70% Probioform och 30 % Tamari i en glasburk c:a 14 tim i rumstemperatur, sen i kylskåpet! DS.

VARMA HÄLSINGAR KONSTANTIN SCHÖNROS, PIERIAS LIVS



KALLELSE TILL Vegetariska Föreningens Stockholm årsmöte 2020

Tid: Fredagen den 28 februari 2020, kl 14.00.
Plats: Hälsan Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm
Motioner till årsmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 7 februari 2020.



KALLELSE TILL RIKSMÖTE i Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) ÅR 2020

Datum: Söndagen 15 mars 2020.
Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.
Tid: Mötet börjar klockan 11.30 och beräknas sluta senast kl 16.00
Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den **28 februari**.
Anmälan om deltagande görs till Rikskansliet i Stockholm senast den 28 februari.
Förfrågningar besvaras via kansliet av Ewa Sangwall, 08-702 11 16.



VALBEREDNING - SVF
Föreslå kandidater till Riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.
Berit Alveskär, sammankallande, 08-634 01 22, 070-719 41 10.
Elsy Olofsson, 08-583 574 10. Senast 1 februari-2020.

GRETA THUNBERG I DAVOS:

"AGERA SOM ATT NI ÄLSKADE ERA BARN"

22 januari 2020

"Vi ber att ni agerar som om ni älskade era barn." Den svenska klimataktivisterna Greta Thunberg riktade in sig på näringslivet och världens politiska ledare när hon talade vid Världsekonomiskt forums årsmöte i schweiziska Davos. "Vårt hus brinner fortfarande, er handlingsförlämnning är som olja på vågorna. Antingen gör ni **det** här eller så förklarar ni för era barn varför ni gav upp 1,5-gradersmålet". Thunberg var lågmäld men välartikulerad när hon lade till att hennes generation inte kommer att ge upp. Den svenska aktivisten är ett av toppnamnen när tusentals ledare från den ekonomiska och politiska eliten samlas i Davos. Redan tidigare på dagen var hon med i ett panelsamtal. - **Vi slåss alla för miljön och klimatet. Om man ser det från ett större perspektiv har i princip inget gjorts. Det kommer att krävas mycket mer än så här. Det här är bara början, sade hon då. Greta Thunberg hävdade att världens regeringar inte inser vikten av klimatkrisen.** Det faktum att hon blir lyssnad på är inte är samma sak som att det leder till förändring, påpekade Thunberg, enligt nyhetsbyrån AFP. - Jag är inte den som borde klaga på att inte höras, sade hon och möttes av skratt från publiken. - Jag hörs hela tiden. Men vetenskapen och unga människors röst är inte i samtalets centrum.

Det handlar om oss och framtida generationer och om dem som har drabbats i dag, sade Thunberg i sitt tal. - Vi måste ta in vetenskapen i samtalet. /Saxat Kurt Svedros

Trots alla allvarliga varningar så pratas det mycket lite om "Mat och klimatfrågan" som är 25 % av problemet. Hälsorörelsen har med stöd av forskaren Johan Rockström, länge försökt lyfta fram den frågan till politikerna. Men inget gehör. /Red.



Högintensiv träning bra för äldre med demens

Äldre personer med demens mår bra av högintensiv fysisk träning. Med träning förbättras balansen, samtidigt som motivation för träning ökar efter en tids träning. Det visar en ny avhandling från Umeå universitet - Resultaten understryker att det aldrig är för sent att börja träna, säger Anna Sondell, doktorand vid Institutionen för Samhällsmedicin och Rehabilitering vid Umeå universitet. I en studie lottades en grupp om 186 äldre personer med demens på särskilt boende till att antingen delta i högintensiv funktionell träning eller i en social aktivitet sittande. Båda aktiviteterna genomfördes två till tre gånger i veckan under en fyramånadersperiod. Utvärdering gjordes av deltagarnas motivation, effekt på balans samt hur de genomförde programmet.

Träning ökade motivation

I träningsgruppen ökade de äldres motivation att delta, medan den istället minskade i gruppen som lottats till sociala aktiviteter. Deltagarna hade hög närvaro och de kunde träna medell till högintensivt i balans- och styrkeövningar. Det handlade om träning i funktionella vikt bärande positioner liknade



vardagliga rörelser, som uppresningar, trappgång, bålrotation och gång. Deltagarnas motivation var större när de väl var på aktiviteterna, än innan det gick dit. Många förbättrade sin balans under perioden, även om variationerna var stora. De eventuella obehag som träningen kunde ge upphov till var små och tillfälliga.

Bättre självförtroende efter rehabilitering

I en annan studie i avhandlingen intervjuades 16 hemmaboende personer med demens som hade deltagit i ett individuellt anpassat rehabiliteringsprogram. Rehabilitering utfördes av ett team med flera olika professioner, fysioterapeut, arbetsterapeut, undersköterska, sjuksköterska, läkare, psykolog, dietist, kurator, apotekare och tandhygienist, och inkluderade även stöd till anhöriga. Teamet gjorde bedömningar av de problem, styrkor och behov som individerna hade och utformade en plan för rehabilitering. Intervjusvaren visade att deltagarna efter programmet upplevde stärkt självförtroende, vågade göra mer saker i vardagen och hade fått insikt om att de kunde påverka sin situation. Dock upplevde en del också ökad oro inför framtiden, till följd av rehabiliteringen. - Studierna visar att det finns flera sätt att påverka måendet för den som drabbas av demens. Det är inget hopplöst tillstånd. Fysisk träning, sociala aktiviteter och individanpassad rehabilitering kan förbättra tillvaron för den drabbade och anhöriga, säger Anna Sondell som är legitimerad sjukgymnast och har arbetat med geriatrisk rehabilitering.

Avhandling Träning och teamrehabilitering för äldre personer med demens: genomförande, motivation och erfarenheter Kontakt Anna Sondell, anna.sondell@umu.se

19 december, 2019 Artikel från Umeå universitet

Ett stort TACK för 2019 och en önskan om ett bra år 2020



Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen framför ett tack till er som stött verksamheten på olika sätt under 2019 - som medlemmar, sponsorer eller samarbetspartners. Tack vare er så har verksamheten både utvecklats och i vissa projekt gjort stor succé såsom "Må bra med Allemansrätten" och "Fredagsfys".

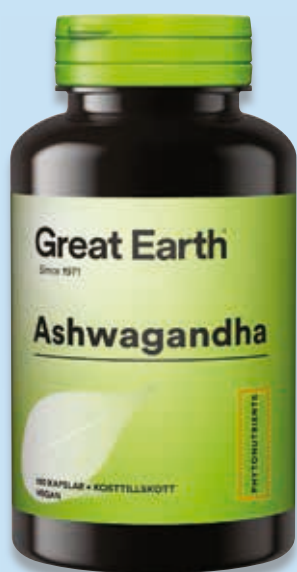
Sponsorer: Bl. a **Baltex, Utbudet, Masesgården och Tidningen Hälsa.**
Bidragsgivare: Bl. a **Svenskt Friluftsliv, Gälöstiftelsen, Risénstiftelsen.**
Samarbetspartner: Bl. a **Ågrenshuset, Utbudet, Tidningen Hälsa och Masesgården.**

Sist men inte minst vill vi tacka alla medlemmar som skänkt penninggåvor.

Ashwaga.. va?!?

Ashwagandha hjälper dig att bibehålla mentalt och fysiskt välbefinnande i perioder av stress. Ashwagandha kallas även indisk ginseng och har länge använts inom den indiska läkekonsten vid symptom av trötthet, stress eller fysisk utmattning.

Helt klart lättare att förstå än att uttala.



NYHET!

Great Earth®

www.greearth.se @greearthscandinavia

Finns hos återförsäljare



I trädgårdslandet

I slutet av oktober var det dags att plocka in de sista grönsakerna innan frosten. Sallad, spetskål och rödkål, förvandlades till sallader, kålpudding och wok. Morötter sparades i hinkar och alla paprikor i växthus fick flytta in i huset. Nu står krukor med paprika i alla fönster inne och på farstuvisten. Kvar ute står svartkål, grönkål och vintersallad. De gröna tomaterna jag lagt i lådor, har mognat. Istället har groddningen av mungbönor och linser tagit fart på köksbänken.

På marken har fruktträdens löv fallit. Jag räfsar ihop dem och lägger som täcken i pallkragarna och varvar i säckar med jord och bokashikompost. Det blir kallt om fingrarna så det blir skönt att gå in och laga till en värmande soppa.

Sötpotatissoppa

1 rödlök,
1 vitlöksklyfta,
1 tumstor bit ingefära
2 morötter och en sötpotatis
1 buljongtärning och 6 dl vatten
Tärna grönsakerna och koka upp med vatten och buljong. Koka mjukt och mixa soppa. Krydda!

Bakverk

Ibland vill vi ha något bakverk till fikaten, helgen, vännerna, festen. Men vi vill inte gärna få i oss raffinerat socker eller stora mängder fett. Många av oss undviker förutom animaliska produkter även gluten.

Yvonne Hedberg har skrivit boken "Fika, Eat clean, Vegan", som just består av sådana recept. Boken inspirerar till att kombinera njutning med nytthet. Bokens recept delas in i delarna: Jul, Nyår, Påsk, Midsommar och övrigt. Mjuk pepparkaka och kokostoppar känns lockande. Vanliga ingredienser är mandelmjöl, dadlar, chiafrön och kryddor. Det finns också recept på mandelmusslor med hjortrongrädde och Halloncheezecake. I boken finns även några glassrecept. En del av recepten är raw.



/ULLA TROËNG

Mässbesök 2019

I november var det under en veckas tid, tre olika mässor. Först ut var Vegovision, arrangerad av Djuren rätt. Utställarna är företagare av olika slag. Föreningar får ej plats att delta. Ett undantag i år var Naturskyddsföreningen. I början av året bedrev animalieindustrin i Sverige hetsjakt på Vegomässorna och många stora företag som tex Ica, Willys, vågade därför inte delta längre. Därför saknades de nu, men många andra producenter av vegomat fanns på plats, alla erbjöd generöst smakprover. Peas of Heaven, Oumph!, vegetarisk Sorundakorv, YiPin och Ekko gourmet bjöd på vegetariska biffar och korvar. Oatly och Planti hade yoghurt. Den som var sugen på glass kunde dagen lång äta hur mycket glass som helst från 3Vänner och Magnum. Två pralinöretag sålde lyxiga praliner, Vegan Delight och Green Praline. Huj bjöd på mjukostar tillverkade av solrosfrön eller cashewnötter. Da Carla sålde ostar och glutenfria bröd men framför allt chips gjorda på linser, kikärter och quinoa.

Matmagasinet Vego, som är den stora inspiratören när det gäller vegomat fanns också på plats, delade ut tidningar och sålde "Det veganska köket", en komplett handbok om veganmat.

Ve och Fasa visade upp kläder och Green Laces skor. Två dagar pågick Vegovision och förutom alla smakprover och inköp, pågick föreläsningar om etik, hälsa, miljö och kampanjarbete. Det fanns även café och restaurang och pysselverkstad för barn.

En vecka senare var det Allt för Hälsan där bl. a. Hälsofrämjandet deltog med monter På Allt för Hälsan hittar man ingen mat alls. Däremot kosttillskott och avsmakning av olika drycker. Men framför allt handlar det om träning, träningskläder, yoga, massagestolar och en del choklad. Det fanns flera avdelningar på mässan där man kan pröva olika träningsformer och massage. Under årens lopp har flera intressanta utställare försvunnit från mässan, tex de traditionella vegomatillverkarna som Risenta, Biodynamiska produkter, Friggs, Biofood, Markatta. Även Årstiderna och Ekolådan har upphört att delta. För att hitta mat får man gå in till den andra mässan som pågick i Älvsjö, Mat och Vin. Där fanns många animaliska varor att vända bort blicken ifrån. Dessutom vandrade de flesta omkring med vinglas och smakade på olika vinsorter. Men, på den här mässan fanns vegomaten. Dels avsmakning av vegokorvar och vegobollar, raw cupcakes, rawbars och rostade bondbönor. Där fanns även en matscen där olika vegokockar lagade till rätter som publiken fick smaka på. Dessutom fanns kryddor, oljor, bröd, chips, oliver, nötter att smaka och handla med sig.

/ULLA TROËNG

KALLELSE TILL FÖRBUNDSMÖTE

i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) 2020

Till alla medlemmar

År 2020 har Riksförbundet Hälsofrämjandet fört ut Are Waerlands - "Program för en Hälsoodag" i 80 år. Ett livsföringsprogram som vilar på en fast grund - med kost och motion som grundelement - framför allt råkost och rörelse i naturen. Är du intresserad av "Mat- och Klimatfrågan" och har erfarenhet av eller viss kunskap om Friluftsprågor och/eller vill du vara med och bl.a. påverka beslutsfattarna och/eller sprida kunskap om dessa och andra hälsofrågor? Verka för en livsföringsreform - med livsstilsbaserad hälso-, sjuk- och friskvård?

Du kan som medlem föreslå dig själv som ombud till Förbundsmötet eller som ledamot i styrelsen. Eller har du någon bekant som du tror kan och vill göra en insats inom dessa områden, anmäl honom/henne (fråga först). Man bör varit medlem minst ett år. Välkommen med förslag till valberedningen senast den 29 februari 2020.

Riksförbundet Hälsofrämjandets FÖRBUNDSMÖTE 2020.

Datum: Söndag den 19 april 2020. **OBS!! Ändrat datum!! OBS!!**

Plats: Hälsohuset, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Motioner: Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 27 februari 2020,

Anmälan: Att delta på förbundsmötet senast den 29 februari 2020.

Alla medlemmar är välkomna!

Anmälan och motioner: info@halsoframjandet.se eller

Fjällgatan 23 B, 116 28 STOCKHOLM.

/Pehr-Johan Fager, ordf



zao

essence of nature



100%
Natural



crueltyfree
andvegan



100% Vegan
Make-up

RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Life Din Hälsobutik	Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost	Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopaticentrums Hälsobutik	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	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	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%
Naturigtvis, www.naturigtvishallekis.se	L Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	Högdalsgården 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	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	Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L Limstaggatan 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	Ekhomens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra	Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	Uddmangsgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägs 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	Krumkåkargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
Prierias Livs Saluhallen	L Hötorget	Stockholm	0730-745 176	10%
Primör	L Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Rot -Butik och Kök (fd Cajsa Warg)	L Renstiernsg 20.	Stockholm	073-984 30 82	5%
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L Kärvsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie	Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
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 Söderväg 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%
Herrmans Höjdtare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seymus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bävernsgården 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrangör AB, Kurortsresor med Mindfulness	Christer Andevid	7-14/4 och 14-21/4-2018	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300 kr
4WellnessSweden, tillskott kurser www.4WellnessSweden.se	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29		10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55		10-20%
EcoBeauty by Sofimar www.sofimar.se	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38		10%
Anette Einar, Massage, bildarbete Reikicentrum Lidköping www.reikicentrum.se	Forsa Bruk Fabriksq. 4	Katrineholm Lidköping	070-214 20 20 070-130 44 24	vedicart, yoga	10% 10%
SannBalans, vägledning, healing www.sannbalans.se	distansbehandling	Malmö	070-228 10 68		10%
Elisabeths Friskvård, massage www.elisabethsfriskvardspraktik.se	Östanväg 69	Malmö	040-16 02 92		10%
Lilian Sy homeopati och zonerapi www.liliansy.se	Ekudden	Nacka	070-664 62 13		10%
Nösunds Detox & Hälsocenter www.nosundshalsocenter.se	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43		10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81		10%
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera www.chiroform.se	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97		10%
Sundhetskompaniet - massage www.sundhetskompaniet.se	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20		10%
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36		10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungflug. 18	Stockholm	070-497 31 55		10-20%
Carina Lingman, ansikts/fotmassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33		20%
Althea Hudvård & Livsstil www.althealivsstil.se	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12		5%
Zonsense Kroppsterapi www.zonsense.com	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49		20%
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18 www.greenmama.se		Sundsvall	060-12 40 65		10%
Kornets Hälsa Spa, Massage m.m.	Fatburgsgatan 18A,	Stockholm	0708-912510,		20%

Hälsohem

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

Kurser

Betula Vita erbjuder 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 helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Levande Föda Kur & Kursgård www.levandefoda.se	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%

Övrigt

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Baseballjäckor - Factory store	Nätbutik för baseballjäckor	Helsingborg	0733-666 111	www.baseballjacker.se på ordinarie pris 20%
FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%

Resor

Andevid Kurs- o Researr, se "Egenvård"	Kurortsresor	Mindfulness	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300 kr/resa
Ingas Resor AB	Danderyd	inga@ingaresor.se	070-727 07 62		5%
Sundqvists Resor www.vandringresor.com 5%	Busspan	Mariehamn, Åland	020-795 095		
Wi-resor www.wiresor.se	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30		5%

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

Pris (65:-) 50:-



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 naturen,
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 hjärtkärlsjukdom 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



EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly
och Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.

En guide till alternativa,
komplementära och integrativa
terapierna.

Boken kan läsas från pärm till pärm,
men ska i första hand användas
som uppslagsbok när man vill ha
komplementärmedicinska råd om olika
sjukdomar.

Boken är en utökad upplaga av dr Alys
bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170

Pris (50:-) 40:- + porto



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 Ståhlberg 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.

Returadress: Ågrenshuset Produktion AB, Flygelvägen 3, 893 80 Bjästa



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 Vego 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. OmniVegan Omega-3 har 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, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



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.

NYHET



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.omnismypharma.se och andra internetbutiker.

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

