

VEGETAR



Nr 3-4 • 2010

Du som ännu inte är medlem i SVF - Kom med och stöd vårt arbete!

Just nu har vi ett bra erbjudande!

BLI MEDLEM NU och du får du vara med
resten av 2010 plus hela 2011.

För bara 200 kr (du som är under 26 år betalar endast 100 kr)
får du under 2010 - som extra bonus nr 12/2010 av tidningen HÄLSA
under 2011 - nr 2, 5, 10 och 12 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 en del reseföretag

Välkommen att betala din medlemsavgift till
Svenska Vegetariska Föreningens
plusgiro 1702-0 - märk gärna inbetalningen
med "ny medlem".



www.vegetarian.se

”

Vår bevakning och vårt aktiva arbete är viktigt både för vår hälsa och miljö

”

Svenska Vegetariska Föreningen är spjutspetsen inom hälsorörelsen och därför viktig i folkhälsoarbetet. Vi ger den vegetariska maten ett ansikte och arbetar hårt för en mat utan kemiska tillsatser och färgämnen. I år har vi agerat när det gäller tillsatser av salt och socker i våra livsmedel och nu senast krävt att azofärgämnen ska stoppas. (se artikel sid 3). Vi har även krävt stopp för slam på matgrödor och kraftigare satsning på ekologisk odling.

Då och då kommer livsmedelsindustrin att aktualisera ”bestrålning” av livsmedel. Det är en förödande konserveringsmetod som förstör mineraler och vitaminer i vår mat.

GMO är en stor fara för både människor,

djur och natur. Därför måste vi fortsätta kampen som vi startade under 70-talet. Om det sprids i landet så omöjliggör det praktiskt taget ekologisk odling. Vår bevakning och vårt aktiva arbete är viktigt både för vår hälsa och miljö.

Vi hoppas på ditt stöd nu och under kommande år. Förutom din värdefulla medlemsavgift så vädjar vi till dig att om du har möjlighet stötta oss med ett extra bidrag, stort eller litet är lika välkommet. Vi söker olika statsbidrag och hos stiftelser m.m. Tyvärr kom SVF i bryderi då Hälsofrämjandet sa upp samarbetsavtalet. Samarbetet fungerade bra och gav mycket verksamhet för pengarna och det gemensamma kansliet fungerade perfekt.

Vegetar har nu funnits i 107 år. Vi hoppas att vi ska kunna fortsätta ge ut den i första hand till 2013. Då har föreningen och medlemstidningen arbetat med vegetarismen i 110 år. Vi hoppas på ditt stöd för att vi skall kunna brygga över svackan som uppstått. Vi tror att trenden vänder och att vegetarismen åter får en större plats i mediadebatten. SVF jobbar för att få statsbidrag som Hälsofrämjandet och andra ideella organisationer får. Har du tips på var vi skulle kunna söka ekonomiska bidrag så hör gärna av dig till kansliet.

Trevlig och aktiv höst önskar vi dig!
Glöm inte alla bär i skogen!

Världens bin dör

Biodlare: Bidöden kan få förödande konsekvenser för det svenska jordbruket

Jorden över tvingas biodlare se sina bin dö. Under tiden tvistar forskarna om varför. Bidöden är en stor ”tyst” katastrof som har slagit hårdast i USA och Kanada, men även Afrika och Asien har stora problem. I Europa har antalet bisamhällen minskat med en tredjedel – varje år, de senaste åren.

När bina dör fungerar inte processen

längre, vilket får förödande konsekvenser. Det finns naturligtvis sätt att komma runt detta, men det är både onaturliga och kostsamma.

Ett tragiskt exempel är de jordbrukare i Kina som använder sig av människor för att pollinera sina fruktodlingar så att de ger skörd.

Bara i Sverige är binas arbete värt cirka 70 miljarder kronor om året enligt Jordbruksverkets beräkningar.

Vi tror att en övergång till ekologisk eller biodynamisk odling är det mest effek-



tiva sättet att rädda bina. Samtidigt som det hjälper till att balansera det övriga ekosystemet för att undvika kollaps gör det att bina slipper utsättas för gifter.

Är det ett sätt att skaffa arbetstillfällen runt om i världen som pollinerare?

KRAV-märkt bröd och gröt !



Fråga efter
produkterna
i din hälsobutik

Gott hårt tunnbröd

- Dinkelbröd - 100% dinkel
- Spirulinabröd - rågmjöl
- Bakat hos Stödebröd



Alf Spångbergs hälsogröt special

- Innehåller Quinoa, Amaranth, Bovetekross Hirsflingor, Linfrö, med eller utan russin.
- Kostfibrer bidrar till en normal mag-tarmfunktion.
- Ett bra sätt att ge kroppen en bra start på dagen.



Lindroos Hälsoagenturer • 019-331510 • www.lindroos.net

Angående: **Azofärgerna**

Tidigare var de allergiframkallande azofärgerna förbjudna i vårt land. Detta var viktigt då det är de mindre barnen "den svagaste gruppen" som drabbas av kemiska tillsatser som inte tillför något positivt för konsumenten.

Socker + färg + vatten = s.k. läskedryck - är inget som de små konsumenterna har behov av, ej heller av smågodis med ungefär samma innehåll.

Det är cyniskt att bortse från konsumentintresset i denna fråga då de små barnen lockas med intensiv markandsföring både i butiker och på annat sätt. Ännu allvarligare är det att förutom att allergierna ökar är de engelska forskarnas studier som

visade att dessa ämnen kan ge koncentrationsproblem m.m. hos barn.

Det är alltid tillverkarens intressen som väger tyngst både när det gäller att bedöma studiers tyngd och hänsyn till konsumenternas rimliga krav. Att i en så viktig hälsofråga för våra minsta barn nonchaleras och man bara beslutar om märkning som är praktiskt taget omöjligt att få att fungera är oförsvarligt. Det går knappt att läsa märkningarna idag på grund av olika knep, för liten text och olika färger i bakgrunden som försvårar för konsumenten att läsa.

Till detta kommer att föräldrar inte hinner och inte orkar leta efter fler "varningar" då de ska handla än mindre orka övertyga de små barnen om att smågodis innehåller farliga kemikalier. Detta är omöjligt vid de stora hyllorna fyllda med

lösgodis. Vi ska ha sunda livsmedel och andra varor i butikerna utan hälsovådliga kemiska tillsatser.

Stoppa de farliga azofärgämnen nu - ta hänsyn till de minsta konsumenterna så att de får en så positiv "hälsostart" som det är möjligt i livet. Sjukdomar finns det alldeles nog av.

Med hänsyn tillovan sagda anholder SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN om att departementet ger vederbörande organ i uppdrag att förbjuda de färger som nu ska märkas.

**SVENSKA VEGETARISKA
FÖRENINGEN**

HENRIK SUNDSTRÖM
Ordförande
KURT SVEDROS
Projektledare

Hejsan!

Såsom Vegetarian sedan c:a 40 år har jag blivit mer och mer övertygad om kostens betydelse för vår HÄLSA. Vill gärna berätta om ett par egna erfarenheter om detta.

Jag har sportat och idrottat flitigt i hela mitt liv. Har tävlat bl.a. i friidrott.

Då jag var 40 år övertalade några vänner mig att pröva på Marathon (löpning 42,195 m.) samt Vasaloppet. Okej, jag lade om mina träningspass och efter 2-3 år hade jag som bästa tid på Marathon 3 tim. och 23 min. Det var då jag blev Vegetarian och 10 år senare - då jag var 55 år - och med exakt samma träning - hade jag 2,55 min.

Varför denna fantastiska förbättring? Kroppen hade ju "äldrats" med 10 år.

JOOO!! Jag hade "byggt om mitt hus" (mig själv) med bättre och starkare byggmaterial.

Alla kompisar kunde inte fatta denna enorma förbättring.

Ett bevis på kostens stora betydelse!

Min hustru hade under ett 20-tal år stora

problem med sin hälsa och ingen läkare kunde hjälpa henne. Hon hade "äggviteämnen som gick ut i kroppen", hade svår värk i "alla" leder och svullnade upp på ben och på handleder.

När hon såg min "förändring" ville hon också ändra kostprogram. Vi åkte till Tallmogården och fastade under ett par veckor och Anne-Marie blev också Vegetarian. Efter att ha varit Vegetarian i 3 månader var 90% alla hennes gamla hälsoproblem borta. VI VAR VÄRLDENS LYCKLIGASTE MÄNNISKOR!

Senare skulle vår dotter ta 2 veckors semester i Fj.Östern tillsammans med en väninna och hon ville att Anne-Marie skulle följa med.

På denna resa kunde man inte alltid få Vegetarisk kost och Anne-Marie "slarvade" med maten. Hemkommen fortsatte hon att äta "blandat" och efter 3 mån. var alla gamla hälsoproblem tillbaka igen.

ÅTERIGEN ETT BEVIS PÅ KOSTENS ENORMA BETYDELSE FÖR VÅR HÄLSA.

HÅKAN TROEDSSON
(hakan.troedsson@hotmail.com)

"Kvalitetsuppror" i Kramfors

Kramfors unga i uppror för smör

Barnen ska serveras standardmjölk och smör i skolan, Det kravet skrev 1500 personer i Kramfors kommun i vintras under på i en namninsamling som lämnades in till kommunen. Demonstranterna samlades i det så kallade "Smörupproret" för att åter visa sitt missnöje, denna gång i samband med kommunalfullmäktiges möte. Idag serveras lättmjölk och margarin i Kramfors skolor och förskolor.

SKTF 2010-10-08

Hälsopionjären Are Waerland uttalade när margariner började lanseras, som alternativ till smör, under 40-talet - "Varför dessa konstprodukter när vi har smör"?

Man kan nog säga samma sak idag med alla mer eller mindre tvivelaktiga margariner. Även mjölken har manipulerats sedan den tiden och vad är lättmjölk idag?

En av tre rör sig för lite

I vårt samhälle har antalet tillfällen där man rör sig minskat drastiskt på grund av bilar, rulltrappor och skrivbordsjobb, säger Nina Åkesson som leder projektet "Ett friskare Sverige" på Statens folkhälsoinstitut.

Vardagsmotionen är viktigast.

– Man förebygger en rad olika välfärdssjukdomar om man rör sig minst 30 minuter per dag, säger hon.

Bland annat minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa former av cancer som idag är de vanligaste dödsorsakerna för svenskar, enligt Socialstyrelsen.

Det handlar om att ta cykeln istället för bilen och trapporna istället för hissen. Allt som leder till att man rör sig i vardagen är bra.

Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer bör vi äta ett halvt kilo grönt och frukt om dagen, vilket motsvarar två rejäla nävar grönsaker och tre frukter. I hela landet är det ännu bara i genomsnitt 9% som äter tillräckligt med grönt och frukt. Livsmedelsverket vill dessutom att vi äter mer fullkornsprodukter.

Det är skrämmande siffror som Livsmedelsverket redovisar när det gäller hur lite grönt och frukt människor äter. SVF har här en viktig uppgift både att informera och lära ut hur man lätt kan äta mer grönt i trevlig och smaklig form varje dag.



Giftiga äpplen stoppas

Livsmedelsverket stoppade nyligen företaget Ewermans import av äpplet Royal Gala från Chile. Äpplena innehåller för höga halter av bekämpningsmedlet diazinon.

Gränsvärdet ligger på 0.01 milligram per kilo och vid en provtagning hos företaget i mitten av juni uppmättes halter på 0,20 milligram per kilo.

Därför kräver Livsmedelsverket att få testa alla inkommande partier innan de släpps ut på marknaden.

Det har ständigt kommit nya larm om gifter i frukt, tidigare var det Smart-Fresh. KRAV sade nej till Smart-Fresh. Det bör du också göra! Fråga i butiken om det fortfarande används! Du vill väl inte äta ett år gamla äpplen? Preparatet Smart-Fresh har sitt ursprung i blomsterindustrin, där det används för att ge snittblommor längre hållbarhet. Det amerikanska

företaget Agro-Fresh har fört innovationen till fruktindustrin, som jublar över att kunna erbjuda "fräsch" frukt under hela året. Men den "fräscha" frukten är inte så lækker som den ser ut. I vissa fall kan den vara upp till ett år gammal, där den ligger i butiken. Frukten ser perfekt ut på utsidan, men den förlorar sitt nyttiga innehåll under förvaringen.

Även du bör vara smart och undvika frukt som eventuellt är behandlad med Smart-Fresh eller andra giftiga, kemiska ämnen. Välj i första hand ekologisk KRAV-märkt frukt och därefter om det inte finns ekologiska äpplen, svensk frukt.

EKOT 2010-06-30

Vegetariska Föreningen Göteborg
Lokal: Vera Sandbergs Allé 8, rum Vasa 4
Tid: Onsdag den 29 september kl 19.00
Talare: Evald Lindqvist

Ämne:
Våra medicinalväxter, dess historia och användning



SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TORKAPPARATER
VATTENRENARE
MJÖLKSRYNINGS-
KRUKOR M.M.

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

Vill Du annonsera i Vegetar, kontakta Gerth Jakobsson, tel 0660-29 99 61
E-post: gerth.jakobsson@agrenshuset.se

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

Välkommen till
Grynningen

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

KVARN HEMMA

Levande föda med hög kvalitet!
Kontroll på maten du äter med färskmalet mjöl och färskkrossade 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

RAWFOOD

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



Bättre Hälsa AB
Tel 08-664 50 33
www.vitaminer.nu



1995 var Lars Frölander, 21 år, en extremt lovande simmare som redan hade två OS-medaljer. Men någonting står inte rätt till – Lars får allt svårare att återhämta sig efter träningspassen och han plågas av återkommande förkylningar, huvudvärk och trötthet.

– Jag har varit infektionskänslig sedan jag var liten, men det här var något nytt och det blev bara värre och värre, berättar Lars.

Efter en tid insåg han att han utvecklat en överkänslighet mot klor.

När Lars sökte vård fick han upprepade och verkningslösa penicillinbehandlingar. 1998 hade jag i stort sett bestämt mig för att sluta simma. Jag önskar att en enda läkare hade frågat vad jag levde på.

Men så kom vändpunkten. Lars vände sig till alternativmedicinen och hans kost uppmärksammades direkt som en bidragande faktor till problemen.

– I efterhand känns det uppenbart att jag använde min kropp som en skräpmat-behållare och levde på snabbmakaroner, korn och mackor. Som idrottsman handlade kostplanering inte om något mer än att räkna kolhydrater och proteiner.

Det som hände sedan var inget annat än en helomvändning – på mindre än ett år gick Lars från skräpmatjunkie till hälsofreak.

– Jag slutade med mjölk, vete och socker. Utöver det försökte jag äta så naturligt som möjligt – tillsatser och halvfabrikat byttes mot linser och kostillskott. 2001 blev jag vegetarian.

– Skillnaden var otrolig – min kloröverkänslighet lade sig direkt, jag återhämtade mig mycket snabbare på träningen och jag blev både piggare och starkare.

Mellan 1999 och 2005 tog Lars inte mindre än fem EM-, VM- och OS-guld – inte illa för någon som var på väg att avsluta sin simkarriär ett par år tidigare. Sina gamla matvanor saknar han inte överhuvudtaget.

– Husmanskost är sjukmanskost. Jag har inget intresse av att äta som alla andra, särskilt inte när var tredje svensk får hjärt- och kärlsjukdomar.

Här är Lars Frölanders superdiet

Skippar mjölk- och veteprodukter, socker och kött.

Frossar i grönsaker (Lars äter 400-500 gram broccoli om dagen)

Äter nyttiga fetter som finns i till exempel olivolja och avokado.

Byter det vita riset mot råris eller quinoa.

Äter naturligt och undviker halvfabrikat och tillsatser.

**SAXAT UR
METRO STOCKHOLM 2010**

Kadmium – mycket giftigare än vi trott”

Slopad skatt på konstgödsel gör att staten tappar kontroll över det extremt giftiga ämnet kadmium, som når oss genom maten. Det oroar många bedömare.

–Jag är rädd för att vi konsumenter kommer att utsättas för alltmer kadmium genom maten vi äter, säger agronomen Emelie Hansson.

”Kadmium mycket värre än vad vi trott”

Kadmium är mycket giftigare än vad vi tidigare trott. Det måste myndigheterna bli bättre på att utvärdera, säger professor Björn Fagerberg vid Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet.

Enligt honom har det under de senaste åren kommit flera nya studier som pekar mot att intaget av kadmium måste minska. En av dessa studier visar att människor kan riskera njurskador vid mycket lägre kadmiumnivåer än vad som tidigare varit känt.

Tillsammans med flera läkarkolleger riktade han nyligen skarp kritik mot att svenska myndigheter uppmuntrar att slam från landets reningsverk ska hamna på åkarna. Precis som handelsgödseln innehåller slammet kadmium.

Vi tycker att samhället ska vara oerhört försiktiga med slam. Idag finns ingen balans mellan det kadmium som tillförs jordarna och det som försvinner därifrån.

Enligt SVFs uppfattning är ett förbud mot slam och konstgödsel med kadmium på våra åkrar den enda vettiga åtgärden idag. Alla vet hur stora risker det är men ytterst få gör något åt det.

Sätt stopp för gifter i vår mat!!

Morden på djuren är människans död

Den enorma omfattningen av djurplågeri och dödandet av djur har stora följder för människan. Varför det är så kan du läsa om här.

Detta är en appell till alla människor med hjärta och förstånd.

Läs broschyren på Internet: www.universelles-leben.org (sv flagga /publikationer) eller tel. 040-267470.

VEGETARISKA VÄRLDSDAGEN 1 OKTOBER

Under många har Svenska Vegetariska Föreningen firat Vegetariska Världsdagen den 1 oktober med seminarium och kocktävlingen ”Bästa gröna skollunch”.

Tyvärr har vi på grund av ekonomiska skäl under ett antal år inte haft möjlighet att arrangera varken seminarium, kocktävling eller skicka ut recept till landets skolor.

Trots detta vet vi att många skolor fortsatt traditionen att servera vegetariskt till samtliga sina elever med anledning av Vegetariska Världsdagen.

Vi uppmanar därför alla våra medlemmar att sprida informationen vidare att även i år fira den

VEGETARISKA VÄRLDSDAGEN 1 OKTOBER!

I år infaller den dessutom på en fredag vilket betyder att firandet kanske kan göras extra festligt tillsammans med familjen och goda vänner.

Grön kost nyttigare även för knäna

I en undersökning vid Oklahoma State University uppgav försökspersoner som led av knävärk att de hade mindre ont och tog mindre smärtstillande medel efter att ha intagit sojaprotein varje dag i tre månader. Soja innehåller stora mängder av isoflavoner, en typ av växthormon med antiinflammatoriska egenskaper. Enligt studiens författare, Bahram H. Arjmandi, kan man få samma positiva effekt av smaksatt sojamjolk eller sojaburgare.

En studie som omfattade 293 vuxna australiensare visade att risken för knäartros och knävärk minskade när de åt mycket frukt. Och det verkar som om de frukter som är hälsosammast för knäna är de som innehåller mycket C-vitamin, till exempel kiwi, apelsin, mango, grapefrukt och papaya. Forskarna tror att det är C-vitaminet i frukterna som skyddar knäleden och de strukturer som stödjer knät.

Stärk benstommen

Om benstommen ska förbli stark gäller det att träna skelettet. Men om du blir flåsigt vid blotta tanken på att jogga eller hoppa



rep kan du pröva att promenera istället – med en viktväst på dig. Justerbara viktstarvar (från ett till tio kilo) som man stoppar ner i västfickorna stärker skelettet. En fem-årig studie från Oregon State University visade att kvinnor som motionerade med viktväst ökade bentätheten med 1,5 procent i ett område i höften som lätt drabbas av frakturer, medan lika aktiva kvinnor som inte bar på några vikter förlorade 4,4 procent av sin benmassa i det området under samma tid.

Viktvästen finns bland annat att beställa på www.abilicaonline.se

Vägar till bättre blodsocker

Välj fullkorn. Se till att de kolhydrater du äter innehåller fullkorn, som bidrar till att motverka hjärtsjukdomar och diabetes, alldeles oavsett deras effekt på blodsockret.

Ät mycket frukt och grönsaker varje dag. De flesta frukter innehåller lite kolhydrater men är packade med vitaminer, mineraler, fibrer och andra hälsosamma ämnen. Att äta frukt och komplettera kolhydratrika måltider med grönsaker hjälper till att balansera din blodsockernivå.

Ät protein till varje måltid. Protein sänker det totala glykemiska indexet i måltiden och bidrar till att stävja hungern.

Välj rätt fett. ”Dåligt” mättat fett kan störa din förmåga att kontrollera blodsockret, medan ”bra” omättat fett hjälper din kropp att hantera det bättre. Bra fetter sänker även det totala GI-värdet för hela måltiden.

Ät mindre portioner. Nu pratar vi inte bara om kolhydratrik mat utom all slags mat. Även när du håller dig till kost med lågt GI räknas kalorierna. Att dra ner på antalet kalorier kan hjälpa dig att bekämpa insulinresistens – och det är, i kombination med motion, det bästa sättet att gå ner i vikt.

Ät mer syrlig mat. Det är ett förvånansvärt enkelt sätt att ta udden av en måltids blodsockereffekt.

Utdrag ur boken Magic Foods for Better Blood Glucose (säljs bland annat via Adlibris).



Promenaden

- Det finns en medicin som
- sänker blodtrycket, blodsockret och blodfetterna
- minskar hjärtsjukdomar och stroke med hälften (30-50%)
- är utan biverkningar
- är gratis
- är uppiggande
- ”smakar gott”
- tar 20.30 minuter att ”svälja”
- sällan används

Namn: PROMENADEN

Tillverkare: Egen tillveknig – av dig. Du äger företaget och all vinst tillfaller dig.

Bruksanvisning: Promenaden tas dagligen hela veckan. Den kan tas vilken tid som helst men gärna inte för sent på kvällen, då Promenaden för många är uppiggande. Gå som vanligt men helst inte långsamt. Promenaden verkar bäst då du känner en viss hjärtklappning och andfåddhet.

Hälsan ligger i dina händer och sitter i dina fötter.

Ur Falkbladet

Du bör gärna promenera i ca 60 minuter per dag, eventuellt hoppa över ett TV-program.

Klimatcertifierad mat

Svenska Vegetariska Föreningen är med där det händer något viktigt för vår hälsa och vår framtida miljö.

Den 15 juni hölls seminariet "Klart för Klimatcertifierad mat och SVF hade Kurt Svedros med som representant." På seminariet presenterades regelverket för klimatcertifieringen, några av de första klimatcertifierade produkterna samt en konsumentundersökning.

Projektet startades 2007 av KRAV och Svenskt Sigill. Senare anslöt sig fler aktörer. Målet är att utveckla en klimatcertifiering för mat där åtgärder vidtagits i livsmedelskedjan för att minska klimatpåverkan.

Projektets syfte är att minska klimatpåverkan genom att skapa ett certifierings-system för mat där konsumenterna kan göra medvetna klimatval och företagen kan stärka sin konkurrenskraft.

Två exempel visades upp, en tomatodling på Hornudden, utanför Strängnäs där numera de fyra KRAV-godkända växthusen värms med sjövärme från Mälaren och flispanna. Sju Gårdar, med mjölkkor i Roslagen som är både KRAV- och Svenskt Sigill-certifierade. Nu kan de också sätta klimatcertifierad på sina mejerivaror. –Det

är viktigt för oss att göra det som är rätt för miljön, och vi vet att det är minst lika viktigt för konsumenterna, säger Elisabeth Gauffin en av mjölkbönderna i Sju Gårdar.

Vill du läsa mer om reglerna när det gäller klimatcertifiering för mat kan du gå in på www.klimatmarkningen.se

Andreas Carlgren, miljöminister, pekade på tre viktiga B att jobba med, Bilen, Biften och Bostaden. Han underströk att var och en kan påverka i positiv riktning – rädda jorden. Tittar vi 40 år bakåt i tiden (1970-talet) så förstår vi hur mycket som händer 40 år framåt (2050) och vi förstår då hur viktigt det är att "handla" nu påpekade Andreas Carlgren.

Per Holmgren (meteorolog), pekade på att vi äter ca 1000 måltider per år och person och att det är 6 812 049 750 personer i världen. Att ändra lite får stor effekt då vi kunde odla mat till människor och inte odla mat till djur (dvs att gå omvägen över djuren) – vi behöver äta mer grönt och inte mer kött. Även bomullsodlingen tar stora ytor som kunde användas till mat. Per redovisade temperaturökningen från 1998 – 0,60 grader, till 2005 – 0,62 grader och 2010 – 0,72 grader det vill säga det går snabbare nu än tidigare.

Varningar på godis som ger beteendestörningar

Lösgodis kommer inte märkas.

Livsmedel med så kallade azo-färgämnen kommer från och med nästa vecka att märkas med varningar om risker för beteende- och koncentrationsstörningar hos barn.

Då ska det stå på alla ny tillverkade livsmedel som innehåller någon av fem så kallade azofärgämnen, eller det kemiskt likartade ämnet kinolin-gult, att de "kan ha negativ effekt på barns beteende och koncentration".

Undantaget är bland annat lösgodis, som enligt Livsmedelsverket inte behöver märkas eftersom godisbitar ändå lätt hamnar i fel lådor i butikerna.

Azofärgämnen används för att ge skarpa färger i exempelvis snack, läsk, stenbitsrom, snacks och bakverk. De var förbjudna i Sverige före EU-inträdet

EKOT 2010-07-16

Detta är att lura konsumenterna. Det blir ännu svårare att läsa och tolka alla varningar och deklARATIONERNAS lilla text. Att utesluta lösgodis är skandal. Allergierna bland barn är redan ett stort problem.

Hälsorörelsen var med och stoppade azofärgämnen tidigare i Sverige.

Nu kräver vi inte en varningstext – utan återigen ett förbud mot dessa färger.

De är inte till någon nytta.

Tills de stoppats – stoppa lösgodis!



Några av aktörerna på seminariet - Johan Cejje från KRAV, miljöminister Andreas Carlgren, Elisabeth Gauffin från Sju Gårdar och Sören Persson från Svenskt Sigill.



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	Högdalsgången 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:- för medlem	
Homeopaticentrum Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Lewins l.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	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Café Hängmatta	Stockholm	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	Varvsngatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%	
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	Egenvård					
Hälsokraft	L Gållerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	4Wellnes, Tillskott, hudvård 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, hudvård 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	Östarnväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%	
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17	10%	www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Kinna Hälsokost	Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	Zonsense, massage, koppling 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 hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-112 40 65	10%	
Hälsobutiken Må Bra	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	Ej på livs	Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200:-10%	Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
MayLife Hälsobutiker	Ej på livs	Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200:-15%	Ateji 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				
Grynningen	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	L 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 Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%	www.wiresor.se					
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%						
Leruddens Ekologiska	L Kärsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%						
Butik Vitamin	L Centralgatan 11	Sundsvall	060-156900	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 Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%						

Gynna dem som stödjer oss

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

