



VEGETAR

KOM MED OCH STÖD VÅRT ARBETE! Vi behöver dig!

BLI MEDLEM NU och du får du vara med resten av 2011 plus hela 2012.
Som medlem får du:

under 2011 – som extra bonus nr 12/2011 av tidningen HÄLSA
under 2012 - nr 2, 5, 10 och 12/2012 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 anmäla dig som medlem på våra hemsidor eller per post.

Se informationsruta om föreningarna.

www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se

Välj en varsam och klimatvänlig livsstil - välj hälsorörelsens livsstil!

Vegetariska Föreningen (SVF) och Hälsöfrämjandet RHF slår vakt om friluftslivets möjligheter till motion/rörelse och arbetar med "Friluftsliv med Naturens skaffereri".

Idén är att naturenlig odling ska utvecklas i jord och skogsbruk och i den egna trädgården utan gifter eller konstgödsel,

att skogen ska vara vår finaste motionslokal utan gifter
att maten ska vara "grön", ekologisk, lokalproducerad och årstidsanpassad

En ren livsmiljö är grunden för god folkhälsa och ger möjlighet att kunna plocka svamp och bär. För att behålla denna möjlighet måste våra friluftsmarker skyddas bl.a. från mårhund och tvättbjörn för att undvika parasiten dvärgbandmask och från en djurhållning som inte utgör en

sanitär olägenhet och sprider olika bakterier som t.ex. EHEC-bakterien. RHF och SVF kräver att myndigheter och politiker tar dessa allvarliga hot seriöst och kontinuerligt vidtar åtgärder så människor inte ska riskera att bli sjuka. Dessa hot måste ständigt hållas under kontroll.

Den nya varsamheten innebär att man lever miljövänligt i vardagen, som att t.ex. använda locket på kastrullen, cykla, gå eller åka kollektivt, duscha i stället för att bada, sänka inomhustemperaturen, minska köttkonsumtionen eller bli vegetarian.

Vi fokuserar på riskerna med GMO som hälso- och miljöhot och har påpekat att GMO hotar den ekologiska odlingen och det biologiska ekosystemet och lyft fram dessa frågor till myndigheter och politiker vid flera tillfällen.

SVF och RHF arbetar för en miljövänlig och resurssnål livsstil med "friluftsliv och med naturens skaffereri" samt grönt på tallriken till gagn för hälsan och klimatet. Det går t.ex. åt tre gånger så mycket fossila bränslen för att producera en kost bestående av kött jämfört med en vegetarisk kost. Vi har verkat och verkar för ekologiska, närproducerade och årstidsanpassade livsmedel för att motverka hälso- och klimathoten och stoppa livsmedelsindustrins manipulering med vår mat. Vi hoppas att du vill vara med under 2012.

I detta nummer kan du läsa en del om frågor vi måste arbeta vidare med som t.ex. EHECbakterien, dvärgbandmasken, den biologiska mångfalden och olika tillsatser i vår mat.

KS

VEGETARISKA VÄRLDSDAGEN I 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 firar den VEGETARISKA VÄRLDSDAGEN 1 OKTOBER!

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



Hälsofrämjandets ungdomsläger på Gullnäsgränden v.32, 2011

Vi var 24 ungdomar, 14-20 år, samt några vuxna, som hade skoj och njöt i skärgården i norra Bohuslän. Det var ett mycket uppskattat och lyckat ungdomsläger på Gullnäsgränden, Tjärnö utanför Strömstad.

Det var en fin gemenskap och en rolig vecka med många aktiviteter, fri tid och gemensam vegetarisk matlagning. Friluftaktiviteter bestod av bad, snorkling, cykling och en del gillade att prova paddling, segling och windsurfing. På land

spelade vi bl.a. volleyboll, badminton och hade lägerbål. Man kunde även bara ta det lugnt och t.ex. spela spel och bada bastu. Vi provade även Qi Gong och yogarörelser och gjorde cykelflykter i omgivningarna och njöt av solnedgång vid havet

Matlagningen gjordes i olika grupper. Det fungerade bra och smakade gott. Det var nöjda deltagare som reste hem och som gärna ville komma tillbaka!

Kontaktuppgifter:
Svenska Vegetariska Föreningen SVF
Fjällgatan 23 B,
116 28 Stockholm
08-702 11 16
svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se
Plusgiro 1702-0
Medlemsavgift 200 kr
Famijemedlem 80 kr
Ungdom med egen adress
t.o.m 26 år 100 kr

Du får Hälsa 4 nr
Vegetar 2 nr
och fina rabatter.

KVARN HEMMA

Levande föda med hög kvalitet!
Kontroll på maten du äter med färskalet 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

Träd och örtvandring

Träd och örtvandring med Marie Håkansson, örtterapeut, maj 2011
ca 50 barn 8-9 åringar

Denna vandring startade med glada barn från klass 2 i en skola på Södermalm. Många barn var utrustade med gummistövlar och bra skor. Vi började vid en liten björk där vi gick igenom hur en bra naturutrustning ser ut, hur trädet fungerar, vad vi kan göra nu och vad vi gjorde förr. Sen smakade vi löktrav, vi blundade och luktade. En del tyckte att det luktade korv, några gissade rätt. Vi stegade vidare till kära linden, där vi kände, såg formen och förstas smakade på bladen. Vissa barn skulle ta med sig sina föräldrar till trädet för de var förkylda. Vi pratade lite folktro runt linden. Vitplister, nässla, groblad, skelört och många andra örter presenterade sig. Vid lönnen pratade vi allemansrätt. Jag visade min egengjorda knopp. Vi travade till tallen, almen och eken. Avslutade vid eken där jag visade hur man gör frottage, sen delades "årsringarna" ut. Alltid lika populärt. Trots en del svårighet

med koncentrationen slutar det alltid lugnt. Jag hör på avstånd att de säger "akta". Hoppas då att det gäller det lilla trädet eller växten! Dagens lärare sa att det skulle vilja lära sig våra svenska träd, men det låg inte i tidsplanen just nu. Men hon blev inspirerad att börja. Lupp ska köpas in, lovade hon.

Sammanställning:

- Barnen lärde sig, hoppas jag:
- Kunskap och aktsamhet om det lilla och stora trädet och örter
 - Förstod att man kan göra nyttiga saker (äta bl.a.)
 - Att man kan använda lupp. Lupp och åter lupp är ett måste
 - Aktsamhet om vår natur
 - Foldrar gällande allemansrätten delades ut
 - Se form, färg, lukta, känna och smaka.

MARIE HÅKANSSON



Hälsoidéerna var med på Noli-mässan, där Hälsofrämjandet i Umeå informerade om den vegetariska livsstilen under hela veckan (cirka 50 000 besökare).

TIPS!

Elsa Laurell
som är nutritionist svarar på frågor om kost och näring på sin nya bloggsida.
<http://elsalaurell.wordpress.com>

RAWFOOD

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



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



"Att titta med lupp på blommorna är intressant".

SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TORKAPPARATER
VATTENRENARE
MJÖLKSRYNINGSKUKOR M.M.

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

Granatäppeljuice



- Koncentrerad (4 ggr)
- Utan socker & andra tillsatser
- Räcker ca 24 dagar
- Super Antioxidant (högre än grönt te, blåbär etc)
- Brett spektrum av polyfenoler, antocyanider & tanniner

Import: Life Products AB,
Nåshultav. 20, 125 41 ÄLVSJÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00



Raw & Living Food - Kursgård i Värmland

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

Broviksvägen, Värmskog i Värmland.

Ring för mer info och broschyr!



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

Dvärgbandmask

I februari 2011 hittades för första gången rävens dvärgbandmask i Sverige, på tre platser, i Uddevalla trakten, vid Vagnhärad och i Dalarna. Inom dessa områden bör man vara försiktig och genom avmaskning av hundar kontinuerligt försöka utrota parasiten.

Risken med rävens dvärgbandmask är att om den infekterar människor så kan den vandra till levern och på sikt förstöra den. Det kan visserligen ta cirka 8-10 år eller längre. Statens Veterinärmedicinska Anstalt (SVA) har bl.a. givit ut en skrift, SVAVET nr 2-2011, med temat Rävens dvärgbandmask.

Du kan gå in på hemsidan www.sva.se och beställa den eller ringa på tel.018-67 40 00. Den är gratis och intressant. SVF har kontakt med SVA kontinuerligt för att följa olika hälsofaror som dyker upp.

Hälsofrämjandet har genom Kurt Svedros skrivit till Regeringen om snabba insatser för att utrota denna parasit från vårt land.

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) har mot bakgrund av sitt friluftspjekt "Friluftsliv med naturens skafferi" (se referat) aktiverat sig kring både EHEC-bakterien (se artikel) och dvärgbandmasken för att under all framtid kunna gå ut med skolbarn och våga känna och smaka på örter bär och svamp. Mårdhunden blir inte sjuk av masken men är liksom räven huvudvärd där masken lever några månader i tarmen och kommer ut med avföringen. En räv kan sprida cirka 400-500 000 ägg i naturen som vi kan andas in eller få i oss av det vi plockar. De finns även eventuellt i hundens päls. Även om faran är liten idag så måste vi agera och kräva snabba insatser för att utrota den från vårt land. Avmaskning av hundar är ett måste vid införsel till Sverige. Smuggling av hundar måste stoppas och den pågående jakten på mårdhund bör intensifieras i norr. Tvättbjörnen måste stoppas i söder, den simmar från Tyskland och Danmark och även kan sprida smitta och dvärgbandmask till vårt land. Den är dessutom skadlig för vårt djurliv och fauna



på andra sätt. SVF ska nu jobba vidare och aktualisera olika hälso- och miljöfrågor hos myndigheter och politiker. EHEC-bakterien och dvärgbandmask är faror i framtiden och vi bör nu göra en insats för våra barn och barnbarn. I dag kan vi klara dessa problem, men hur det ser ut om 10-20 år vet vi inte. Titta på fästingen den fanns inte i närmiljön för 30-40 år sedan, nu finns den i mängder på tomter, i trädgårdar och t.o.m. i parker i våra städer. Dessutom finns den snart i hela landet.

KS



Sveriges bredaste sortiment av ekologiskt och biodynamiskt.

På Södermalm i Stockholm finns vår butik med över 3500 produkter som är valda med tanke på matglädje, hälsa och omtanke om människa och natur. Vi hoppas att vår gedigna erfarenhet och vårt genuina intresse ska inspirera.

Välkommen in!

Folkungagatan 68
Öppet: mån-fre 10-18, lör 11-17


Gryningen
Stockholms ekologiska hälsobutik

Fältet av Lynne McTaggart

En av vår tids mest banbrytande böcker som vidgar synen på hälsa och medvetande.

Nu på svenska!

Art.kod: 76752



Välkommen till vår butik!



Vattumannen
Drottninggatan 83, Stockholm



www.vattumannen.se

SVF skrev till Regeringen

Vi kräver bättre kontroll och beslut kring maten – där matproduktionens grundpelare ska vara hälsa, miljö, utbildning och etik.

När ska producenter/livsmedelsindustrin respektera människors hälsa och överlevnad, och börja respektera djuren och ta fram miljöriktig och hälsosam mat, som inte resulterar i sjukdom och för tidig död. Under senare år finns det flera oroande sjukdomsutbrott som t.ex. Fågel- och Svininfluensan och EHEC (Enterohemorrhagisk E. coli-infektion) där det finns anledning att misstänka att dessa sjukdomar har sitt ursprung i "djurfabriker" i USA och Asien. Genom "förebyggande antibiotikainsatser" hos djuren kan skapa resistenta bakteriestammar som antyddes vid det senaste EHEC-utbrottet i Tyskland. Den nya EHEC-bakterien har t.ex. enligt uppgift utvecklats till att ge allvarliga njurskador. Det som understryker det allvarliga i utvecklingen är att EHEC och följsjukdomen HUS (hemolytiskt uremiskt syndrom) på kort tid utvecklats till den vanligaste orsaken till allvarlig njursvikt hos barn de som är vår framtid. Varför har man inte agerat kraftfullt tidigare mot denna stora hälsofara.

Det är konsumenterna som får "ta smällen" när det händer något hos producenten eller i livsmedelsindustrin som förorsakar sjukdom och ev. död på grund av att det finns bakterier eller parasiter i vår mat. De odlade produkterna har inte utvecklat smittan, utan den har kommit dit av andra orsaker. Djurfabrikernas/ de stora djurbesättningarnas fruktansvärda miljö är grunden till att djuren blir sjuka och sen sprider smittan vidare på olika sätt. När de smittas av EHEC-bakterien, så blir de inte sjuka själva, utan den finns i tarmen och sprids till omgivningen genom avföringen. Det betyder att en dåligt skött djurhälsa förorsakar svåra sjukdomar hos människor. Dessutom riskerar man resistenta livsfarliga bakterier, eftersom man i stor utsträckning behandlar djuren med antibiotika i förebyggande syfte som antyddes vid det senaste EHEC-utbrottet i Tyskland. All avföring från de sjuka djuren spolats ut och lagras utan säkerhet, och dessutom sprids det ut direkt på åkrarna på detta sätt sprids bakterier ut vår livsmiljö. Då de sjuka djuren går ute så följer bakterierna med avföringen till både sjöar, mark och andra vattendrag. Smittan kan spridas, dels till sjöar där det blir farligt att bada och dels till andra vat-

tendrag där bakterier kan föras vidare till brunnar och odlingar när man vattnar. När det gäller EHEC-bakterien finns den i dag i kornas avföring, vilket man enligt uppgift aldrig stötte på innan man utvecklade för stora besättningar/djurfabriker för mjölk- och kött. Det finns tecken på att man återigen ger fel typ av foder, för inte så länge sen fick korna kadavermjöl (godkänt av experter). De är växtätare och ska äta gräs hö och halm!

Med hänsyn till ovan sammanfattande redovisning av brister i livsmedelsproduktionen kräver SVF och RHF att berörda myndigheter skaffar sig kunskap, initierar det etiska tänkandet och i första hand arbetar med kontroll och kräver förebyggande åtgärder vid källan, d.v.s. ställa krav på alla former av djurbesättningar där etiken och

djurhälsan ska vara självklar. Djuren i alla former ska sköta på ett sådant sätt att de inte ska vara påverkade av salmonella eller E. colibakterier än mindre av EHEC-bakterier eller andra sjukdomsalstrande bakterier eller virus. Anläggningarna ska vara utrustade så att de ska kunna ta hand om avföring m.m. på ett miljösäkert och hygieniskt sätt, så att den inte ska kunna spridas till omgivningen och skapa miljö- och hälsoproblem. Därför måste kontinuerlig kontroll av djurhälsan vara en självklarhet och anläggningarna där djuren vistas. Förr lade man upp gödselstackar innan man gödslade åkern. Även antibiotikaanvändningen måste nog kontrolleras och starkt begränsas inom djurhållningen.

KS

Täppt i näsan? Förkyld? Bihåleproblem?

Rekommenderas av ÖNH-läkare. NasoKlar säljes i hälsokostaffärer. C:a-pris 158 kr.

Info: www.nasoklar.nu



Ekologiska alger !

Nyhet!

• EKO - certifierade

• Spirulina och Chlorella
• Pulver och tabletter



Alf Spångbergs hälsogröt special

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Innehåller Quinoa, Amaranth, Bovetekross Hirsflingor, Linfrö, med eller utan russin



Gott hårt tunnbröd

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



Fråga efter produkterna i din hälsobutik • Lindroos Hälsogenturer • 019-331510 • www.lindroos.net

HÖSTPROGRAM

Hälsofrämjandet Stockholm

Lördag 1/10, kl 11.00

Vandring, Källtorpsjön i Nackareservatet, ca 7 km

Lisa Danåsen Wikström. Ta med matsäck! Buss 401 från Slussen till Hellasgården kl 10.40. Vi träffas utanför serveringen.

Anmälan: Senast 29/9, 08-716 01 06, lisa@friskareliv.se.

Onsdag 19/10, kl 18.30-ca 20.30

Näring för knopp och kropp med Charlotte Erlanson-Albertsson. Visste du att grön mat, speciellt gröna blad, är minnesförbättrande, ångestdämpande, antiinflammatoriska och aptitdämpande? Charlotte är professor i medicinsk och fysiologisk kemi, som forskar om mat, aptitreglering och energibalans, berättar om nya spännande rön och tipsar om mat du har glädje av.

Eriksbergsg 8 B, Östermalm. 260 kr, medl 235 kr. Meddela medlemskap vid anmälan för rabatt. Obs! Föranmälan senast 3/10 på www.sv.se/stockholm el till kristin.bomanson@sv.se el 08-679 03 38. Medarr: Vuxenskolan o Föreningen för Integrativ Medicin.

Tisdag 25/10, kl 18.00-21.00

Mjölksyrning – lättare än du tror med Berit Ekström

Gör din egen surkål och andra mjölksyrade grönsaker. Det är lättare än du tror! De har bra GI och är hälsosamma på många sätt. Berit Ekström kommer att lära ut de viktiga grunderna i mjölksyrning och vi gör vår första sats. Begränsat antal deltagare.

Plats: NBV, Bergsunds Strand 43. T-bana till Hornstull, uppg. Bergsunds Strand. 380 kr, medl 340 kr. Betala in avgiften på PG 5 58 78-3 och ange Mjölksyrning på avin. Råvaror samt te och smörgås ingår i priset. Anmälan: Senast 11/10 till Berit Ekström, 08-18 07 81 el beritgeje@telia.com. I samarr med NBV.

Lördag 19/11, kl 10.00-ca 14.00

Veg. Matlagning med Frida Sunningar. Kom med och lär dig laga vegetarisk mat. Vi kommer att använda oss av Inga- Britta Sundqvists bok "Vegetariska kokboken". Frida är hälsoutvecklare och diplomerad kostrådgivare. NBV, Bergsunds Strand 43. T-Hornstull, uppg Bergsunds Strand. 495 kr, medl 395 kr. Betala in avgiften på PG 5 58 78-3 och ange Veg. matlagning på avin. Kostnad tillkommer för råvaror. Anmälan:

Senast 5/11 till Frida, 070-402 62 25 el frida@halsosteget.se. Samarr med NBV.

Tisdag 22/11, kl 18.30-20.30

Ekolådans populära Råvaruskola med Anette Dieng och Ingela Persson

Vi tittar närmare på våra vanliga och ovanliga rotfrukter. Anette o Ingela berättar och vi får provsmaka både rått och tillagat. Alla får kompendium! NBV, Bergsunds Strand 43. T-Hornstull, uppg Bergsunds Strand. 295 kr, medl 250 kr. Betala in avgiften på PG 5 58 78-3 och ange Råvaruskolan på avin. Anmälan: Senast 8/11 till MariAnne Bahlenberg, 070-580 59 89 el marianne@bahlenberg.se. I samarbete med NBV.

Lördag 26/11.

Teatern, kl 16.00-18.00,

därefter supé. "Aline på berget".

Vi besöker den lilla pittoreska teatern Dur och Moll på Fjällgatan 16. Denna kväll får vi träffa Aline på berget, krogmadam från 1700-talet. "Hög som låg, rik som fattig utbyter supar, tankar och löss. Obs! Begränsat antal platser – vi har 20 platser. Efter teatern supé på Hermans restaurang, Fjällgatan 23 B. Samling utanför teatern kl 15.45. Föreställningen börjar kl 16.00 (därefter stängs dörrarna). T-Slussen och/ el buss 2, 3 eller 55 till Tjärhovsplan. Teater och supé 525 kr, medl 500 kr. Betala in avgiften på PG 5 58 78-3 och ange Teater och mat på avin. Om du endast önskar delta på en av aktiviteterna, kontakta Gulli för info och prisuppgifter. Anmälan: Senast 26/10 till Gulli Broman, gulli@broman.se el 073-850 33 38.

Tisdag 6/12, kl 14.00

Eat! Ekoaffären, Sveriges största dagligvaruhandel med ekologiska och miljövänliga varor. Butiken har ett fullsortiment med överraskande bredd. Idag har du möjlighet att följa Hälsofrämjandet på en specialvisning. Deltagarna får handla med 5 % rabatt. Samling kl 13.55 utanför Eat! Ekoaffären, Tegnégatan 3. T-Rådmansgatan. 50 kr, medl 40 kr (betalas vid samlingen utanför butiken). Ansvarig: Lena Vanne-sjö, 08-656 50 10.

Ungdomsaktiviteter i Stockholm

Kontakta Anna Wikström om du är intresserad av att vara med. Tel 073-716 75 24 el wikstrom.anna@yahoo.com

Hälsofrämjandet i Falköping

Stavgångsgrupperna startar efter sommaruppehållet. De tränar tisdagar och torsdagar hela hösten. Naturskyddsföreningen i Falköping har erbjudit sig att vid ett tillfälle undervisa stavgångarna i de växter, fåglar, träd och fjärilar som finns just nu.

Lördag 15 okt och söndag 16 okt kl 10-17

Hälsomässa

Möt komplementärterapeuter i och utanför Falköping, föreläsare, utställare med flera inom intresseområdet i en kreativ och spännande miljö i Medborgarhusets lokaler. Mer om detta senare.

Med.arr. NBV

Söndag 20 november kl 14.00

Vegetarisk Julbuffé

Välkomna att äta en stor, härlig vegetarisk julbuffé med en mängd utsökta sallader, kalla och varma vegetariska rätter samt dessert. Underhållning.

Plats: Mössebergsgården, Scheelegatan, Falköping.

Pris: 295 kr för medlem, 345 kr för icke medlem, skolungdom halva priset barn under 7 år ingen avgift.

Anmälan och information Anita 0515-820 56 eller Agnetha 0515-102 63

Med.arr. NBV

Lördag 3 december

Ät för livet

Skåneprofessorn Stig Bengmark berättar om att livsstil och matvanor har stor betydelse för vår hälsa under rubriken "Ät för livet". Efter föredraget kommer Hälsofrämjandet i Falköping att delta med iordningställande av Raw Food mat.

Information om dessa aktiviteter lämnas av Hälsofrämjandet Falköpings ordförande Anita Eriksson telefon 0515-820 56, e-post: anita.falkoping@telia.com Information finns även på www.halsoframjandetfalkoping.se

Medicinsk Yoga

3 dagar på Morhagen • 11 till 13 november

Ansvarig: Leg. sjuksköterskan och yogainstruktören Susanne Halvarsson.

Föredrag av hedersordföranden i

Hälsofrämjandet Arne Stålberg

"Allt är liv" - Livskvalitet på naturligt vis.

Intresserad ring till Arne Stålberg

023-33088, 076-2065961.

Hälsofrämjandet Sundsvall

27/9, kl 18.30

Föreställningen om Torgny Lindgren av och med skådespelaren Gunnar Eklund. Kulturmagasinet, Programsalen. Entré: 100 kr. Biljetter: 060-176329, 070-5703182

26/10, kl 18.30.

Fotvård — var rädd om dina fötter. Medv. Irene Johansson, fotvårdsterapeut. Bisitaren, Thulegatan 25, Svl. Entré: 50 kr, medl 40 kr. Biljetter: 070-2106308 el 060-121650

VEGETARISK jullunch

— intresseanmälan: 070-5703182
Kurt Vikberg 060-176320, vikkuv@telia.com. Vi samarbetar med NBV.

Vegetariska Föreningen Göteborg

Måndag 3/10, kl 19.

Vera Sandbergs Allé 8. Lokal: Vasa 4.
Homeopatins företrädare som sjukdomsbotande metod jämförd med skolmedicinen. Evald Lindqvist. Fri entré.

Tips på höstaktiviteter

Kropp och själ – Studieförbundet Vuxenskolan

Föreläsningar, kurser och cirklar hösten 2011. Hela programmet kan laddas ner från www.sv.se

Bondens egen marknad

finns nu i 19 olika städer/orter i Sverige.

För mer info, se

www.bondens egen.com

Vill du våga välja ett bra liv?

Seminarium på Morhagens konferenshotell i Sunnansjö, vid sjön Väsman i Dalarna den 27-30 oktober 2011.

Intresserad ring till Arne Stålberg vid frågor och beställ prospekt.

023-33088, 076-2065961.

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

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

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

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

info@halssoframjandet.se

www.halssoframjandet.se

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Boklista

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

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

De gröna alternativen

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



Grön skollunch

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/

Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna ”Bästa gröna skollunch”.

Storköksrecept men kan

med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid.
Beställ. nr B 146
Pris (60:-) 50:-

Grön skollunch



Vegetarisk barnmat

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

Sköna magkänslor

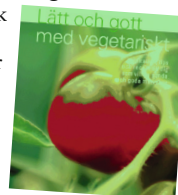
Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid.
Beställ nr B 152
Pris (30:-) 15:-

Aloe vera

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

Lätt och gott med vegetariskt

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



Receptkavalkad

SVF/Anna-Lisa Stenudd
Häfte. Sammanställning av recept genom 100 år 1903-2003
Beställ nr B 149
Pris (30:-) 25:-



Så tänker mitt hjärta

Per Ragnar
En inspirerande och mycket personlig bok om tiden, livet, döden och kärleken.
Beställ nr 158
Pris (75:-) 50:-



Spännande gröna rätter

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



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

Vill du beställa?

Ring eller mejla Din beställning till kansliet. OBS! Till alla priser i boklistan tillkommer porto. Vi skickar faktura tillsammans med leveransen. Hör gärna av Dig om Du undrar över något.



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel					L = Butiken har livsmedel				
Butik.	L Adress	Ort	Tel	Rabatt	Butik.	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Kost & Hälsa	Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Hälsa för alla	L Högdalsgången 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Källan Ekobutik	L Tunnilandsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%	Cikoria Hälsokost & Egenvård	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Gröna Gävan	L Nygatan 14	Örnköldsvik	0660-855 20	10%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%	Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%
AB Calendula Hälsö-Livs	L S. Kansligatan 12	Gävle	026-68 50 51	10%	Restauranger, Cafèer o Catering				
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Gröna Ekologisk Cafèet.	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink
Homeopathicentrums Hälsobutik	L Köpmansgatan 3	Göteborg	031-641 14 90	10%	Zucchini Vegetariskt matcafé	Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65 kr för medlem
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Kortedala hälsobutik	L 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 Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Café Hängmattan	Södermannagatan 10	Stockholm	073-945 17 02	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Korvalveg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	Legumes	Hornsgatan 29	Stockholm	08-669 35 35	10%
Hälsoboden Life	L Häströmlägränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Vegetariskt Delicafé	Varvsgratan 80	Stockholm	08-658 55 55	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Huddinge	Huddinge	08-711 15 16	10%	Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	018-101310	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	Egenvård				
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%	4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Järalöv 60	Hönö	031-96 58 10	10%	www.satsapapersona1en.se	10%			
Anders EKOlogiska	L Norra Järnvägsgatan 5	Järna	08-551 735 79	5%	Sofimar, hudvård kostråd massage	Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17	10%
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	www.sofimar.se				
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	Kognitiva samtal, kostillskott				
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17	10%	Elisabeths Friskvård, massage	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Life Hälsobutiken	L Limstogatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	Zonsense, massage, koppning m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49	10%
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%	www.zonsense.com				
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	Åsökliniken, homeopati o zonerapi	Åsög 155	Stockholm	08-644 94 93	Ca 10%
Limhamns Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	040-16 14 10	10%	Green Mama hudvårdspod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	www.greenmama.se				
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	Hälsohem				
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Masesgården, www.masesgarden.se	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%	Kurser				
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Nature, Caroli city	Ej på livs	Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr	10%			
MayLife Hälsobutiker	Ej på livs	Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200 kr	15%			
Reformkost	L Föreningsgatan 10 C	Malmö	040-23 63 28	Ej på livs	10%				
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	www.levandefoda.se				
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Övriga butiker				
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Ocean Sport,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se	20%		
Lemuria Hälsa & Skönhets	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher	10%				
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	Resor				
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%	Svenska Hälsoresor	Klunkers backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%	www.svenskahalsoresor.se				
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%	Sundqvists Resor	Busspan	Mariehamn, Åland, 020-795 095		5%
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	www.vandringsresor.com				
Leruddens Ekologiska	L Kärsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%	Wi-resor	Birger Jarlsgratan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
Butik Vitamin	L Centralgatan 11	Sundsvall	060-156900	10%	www.wiresor.se				
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%					
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%					

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.

En vädjan om stöd till kampen mot livsmedelsindustrins "sabotage" mot vår mat – mot skadliga färger – mot kemiska tillsatser och mot för mycket salt och socker m.m. En ojämn kamp, de har mycket pengar, Vegetariska föreningen får inga statsbidrag!!!