

VEGETAR



4 • 2013

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

Du behövs

Det finns många sätt att för dig att hjälpa till med att göra världen lite bättre.

Det är aldrig för sent att göra något positivt. **Du behövs.**

Bli medlem eller ge ett ekonomiskt bidrag till vårt arbete med

"Krav om mer stöd till ekologisk odling - **giftfri natur**",

"Mer frukt och grönt på matborden" i hemmen, restauranger, sjukhus och skolor. "Stopp för kemiska tillsatser och färger i livsmedel",

"Maten skall vara vår medicin" (Hippokrates).

"Den komplementära medicinen och friskvården" bör få en roll i folkhälsoarbetet - **inga biverkningar.**

Medlemsavgift 200 kr, 280 kr för familj,
100 kr ungdomsavgift (max 25 år).

4 nr av Hälsa,

4 nr av medlemstidningen Vegetar,

rabatt hos vissa hälsokostbutiker,

restauranger, researrangörer,

kursarrangörer och

egenvårdsterapeuter

samt 15% rabatt på Masesgården.



Nej till storskalighet - ja till småskalighet och familjeägd odling!

Han har kallats insektsvärldens Indiana Jones, och många ser honom som hjälte i kampen för världens hungrande. Nu har schweizaren Hans Herren fått ännu ett pris för sin outröttliga strävan efter ekologiskt jordbruk.

Hans Herren kan beskrivas som något så ovanligt som en insektsnörd med brinnande intresse för att på ekologiskt hållbar väg mätta en växande världsbefolkning. I över 30 år har han kämpat för att jordens miljontals hungrande människor ska få mat på bordet. Den mest effektiva vägen är genom småskaligt och ekologiskt jordbruk istället för storskaliga industrijordbruk, anser Herren. Bekämpningsmedel, genmodifierade grödor och industriella produktionssystem får honom att se rött.

I dag är den 66-årige schweizaren en av världens ledande experter på hållbart jordbruk. I grunden är han entomolog - insektsforskare. Fast med tiden har Herren blivit hyllad expert på utvecklingsfrågor, även om han i vissa cirklar är kontroversiell. Hans strävan efter att stoppa världshungern gav honom häromveckan Right Livelihood Award, ibland kallat det alternativa Nobelpriset.

Sedan dess har Herren fått flera priser för sitt idoga arbete, varav en del utfördes under hans 27 år i Afrika. Men hans mantra om ett paradigmskifte från industriellt jordbruk till småskalig och familjeägd odling retar vissa inom storindustrin. Fast det är något som Herren bemöter på sitt vanliga rättframma sätt.

- Människor tror att livsmedelssäkerhet

bara handlar om att producera mat. Men vi måste försäkra oss om att vi kan mätta världen på längre sikt, och inte bara att ge storföretag vinster på kort sikt, säger Hans Herren.

Sagt av Herren: Vi måste se upp till jordbrukaren och ner på professorn.

Detta låter som ljuv musik, och man glädjer sig över att det finns idealister som förstår hur framtiden måste formas för att människor och jorden skall överleva och må bra. Sådana inlägg på världsscenen ger oss hopp för framtiden och stärker oss i arbetet med att lyfta fram vikten av att arbeta för en mer ekologisk, klimatvänlig, miljövänlig och livsvänlig värld för alla människor. Hälsörörelsen har verkat för mer ekologisk odling i 70 år.

Hälsörörelsens insatser under åren har gett många fina resultat även om det inte syns i media. Tyvärr har EU-medlemskapet inneburit att "vissa problem" kommit i retur som t.ex. skadliga azofärgämnen i smågodis och andra kemikalier som var förbjudna tidigare (efter Hälsörörelsens agerande). Under de senaste dagarna har stråförkortningsmedlen som påverkar hälsan och miljön negativt åter blivit aktuella. Stråförkortningsmedlen har i Sverige varit föremål för omfattande begränsningar under lång tid. Med undantag för råg har det varit förbjudet att använda i svensk spannmålsodling sedan 1987. Nu vill man även tillåta stråförkortningsmedel i odlingar av vete, korn och havre. Detta är ett avsteg från svensk förebyggande kemikalie- och miljöpolitik och skulle kunna leda till väsentligt ökat totalt intag av bekämpnings-

medelsrester för svenska konsumenter. Köp ekologiska produkter, så minskas giftmängden i brödet, pastan, m.m. till dig och dina barn.

Den största segern var när Hälsörörelsen lyckades stoppa fluor i allt kommunalt vattenledningsvatten. (Aluminiumindustrin ville tjäna pengar på sitt giftiga avfall).

Are Waerlands råkosttallrik (presenterad på 1940-talet) har fått till resultat att svenska folket äter betydligt mer råa grönsaker i dag än 1940. Men "mer frukt och grönt på tallriken" är ännu ett viktigt budskap till svenska folket och där Hälsörörelsen kan göra en stor insats för folkhälsan.

Sedan 1970-talet har hälsörörelsen aktivt varnat för genmanipulation av våra livsmedel. Senare stödde många denna inställning bl.a. skrev Greenpeace för ett antal år sedan: "Sveriges bönder bör säga nej till all användning av gentekniken" vilket också Biodynamiska föreningen, Biodlarna, Ekologiska lantbrukarna m.fl. gör. Hotet finns kvar men EU har bromsat till vidare.

Mat- och klimatfrågan, ekologisk odling, ren natur, stopp för gifter i alla livsmedel, leksaker, kläder o.s.v. som Hälsörörelsen bl.a. driver varje år, är en viktig del i arbetet för människors och jordens hälsa. Vi hoppas därför på att du vill stödja Vegetariska föreningen och Hälsöfrämjandet genom ett medlemskap eller en gåva till verksamheten. Hälsörörelsen vill även i fortsättningen vara myndigheternas och politikernas samvete.

KURT SVEDROS





Stadsodling ger 500 nya jobb

Grödor och gröna jobb är målsättningen för projektet Stadsbruk som vill förvandla outnyttjade tomter i Malmö till odlingar. De ekologiska grödorna väntas skapa 500 arbetstillfällen.

Det vore en utmärkt idé att sprida detta initiativ till kommuner runt om i landet. En utmärkt friluftskaktivitet som fungerar som en

hälsfaktor då aktörerna förutom frisk luft och motion även får kvalitativa produkter på matbordet samt en viktig och intressant sysselsättning (arbetstillfällen). Kan passa både yngre och äldre och inte minst barnfamiljer. Detta är en bra projektidé som hälsorörelsen kommer att initiera till beslutsfattarna inför kommande odlings-säsong.

Kom igen Sverige - nu klår vi dansken!

Dansken köper dubbelt så mycket ekologisk mat som svenskarna. Dubbelt! Det är ju pinsamt för oss svenskar. Faktum är att de är bäst i världen på att köpa ekologiskt.

Det är imponerande. Ekologiskt ger oss renare mat, gladare djur och friskare natur. Och det vill vi ju också vara bra på!

Nu vill vi att svenskarna tar upp ekokampen mot danskarna. Om vi fördubblar vår konsumtion av ekologiskt blir VI bäst i världen!

Var med i utmaningen – köp dubbelt så mycket ekologiskt som du brukar. Kanske blir det bara ett extra paket ekomjölk. Eller så byter du också ut bananerna, kaffet, vindruvorna, potatisen och köttet till eko, eftersom de är bland de viktigaste varorna att byta. Är du redan 100 % ekonörd? Fortsätt med det. Tillsammans gör vi världen grönare!

NATURSKYDDSFÖRENINGEN
Hälsorörelsen står bakom denna aktion och arbetar med egna aktiviteter.



Bisfenol A

Den senaste skandalen är att Bisfenol A förgiftar dricksvattnet genom att man på vissa ställen har klätt in rören med ett material som innehåller detta ämne, istället för att byta rören vid stambyten. Hur löser man det?

Det giftiga ämnet Bisfenol A har hittats i renoverade vattenledningar i bostadshus. Nu varnar Kemikalieinspektionen för att det på vissa ställen kan finnas i dricksvattnet, rapporterar SVT.

– Det är givetvis oacceptabelt om det förekommer giftiga ämnen i dricksvatten, säger Erik Gravenfors, utredare och kemist på Kemikalieinspektionen till SVT.

Det finns även i förvaringskärl för livsmedel som konservburkar, genomskinliga pipmuggar och vattenflaskor. Ämnet är förbjudet i nappflaskor eller i förpackningar med lack för barn upp till tre års ålder.

Bisfenol A är ett hormonstörande ämne som kan skada fortplantningsförmågan och att det finns ett samband mellan Bisfenol A och fetma samt cancer. Bisfenol A finns också i plastprodukter som CD- och DVD-skivor, tandfyllningsmaterial, kameraskal, epoxyfär-

ger, epoxylim, tryckfärger och kopieringspapper.

DN 7/9 2013

Det är skandal att försiktighetsprincipen inte tillämpas. Inga kemiska ämnen skall få användas utan att man först visat att de varken skadar människor eller miljön långsiktigt! Ansvaret för detta bör företagen ta.



Vad innehåller pizzen?

Nu gör man reklam för sina produkter, med att det är surdeg i bröd i pizzabottnar m.m. Man utnyttjar surdegens popularitet hos konsumenterna. Men vad är fakta? Det är svårt att lita på livsmedlen, efter allt fusk som redovisats under senare tid. Det är viktigt att se upp med vad man väljer. Metro redovisade 26/9 en granskning av 25 pizzerior. Hälften av pizzeriorna använde inte de utlovade råvarorna.

Läskedrycksjättar darrar i USA

När kommer svenska politiker att ha kurage att kräva kraftfulla insatser för att skapa ett hälsosammare Sverige för alla?

En som vågade var New Yorks borgmästare Mike Bloomberg, men det blev stort stähej när han krävde att man skulle krympa de allra största läskmuggarna. Coca-Cola darrade och lanserade en miniburk.

I Mexiko har regeringen lagt fram ett förslag på en ny skatt på 1 peso per liter läsk, i syfte att både öka statsinkomsterna och motverka diabetes som ökat oroande snabbt.

Vita husets kostrådgivare Sam Kass och Michelle Obama samverkar kring lokalt producerad mat och grönsakerna kommer från ett hörn i Vita husets trädgård och det verkar som om man lyckats göra intryck ute ibland amerikanerna i allmänhet. Konsumtionen av frukt och grönsaker

har gått upp med 6 % sedan förra året och övervikten går ner bland låginkomstfamiljernas barn för första gången på mycket länge. Den senaste offensiven döptes till "Drink up" där flera städer, företag och hälsofrämjande grupper ställde upp. Bl. a. drev Kass temat att man mår bra av att dricka vatten. Vid samtal med reportrar underströk han att kranvattnet är utmärkt i många städer, som ett alternativ till läsk. Framöver planerar Michelle Obama och Kass att granska livsmedelsreklamen som riktas mot barn.

Sam Kass motionerar och lever i övrigt som han lär på fritiden och är även kostrådgivare och chef för Michelle Obamas "Let's move initiative". Det var även han som planerade den berömda köksträdgården. Båda säger att vatten är bästa och billigaste drycken – detta skakar om läskedrycksjättarna.



Svenska politiker och myndigheter bör se sig om i världen och ta intryck av positiva hälsoinitiativ i andra länder och våga agera för ett hälsosammare Sverige för alla.

KURT SVEDROS

Basica®

Vita Basiskt Granulat

Compact Basiska Tabletter

VAR INTE SUR!

Syra-bas balansen påverkar kroppens alla funktioner. Vid överskott på syra rubbas jämvikten.

Basica innehåller bland annat:

- Zink som bidrar till en normal syra-bas balans
- Koppar, magnesium, järn och kalcium som bidrar till en normal energiomsättning
- Järn och magnesium som hjälper till att minska trötthet och utmattnings

* Basica finns i din Hälsokostbutik eller hos din terapeut

biosan
Vår idé - livskvalité



mer ekologisk mat i skolorna

Mjök, mjöl och ägg är alltid ekologiskt när köken i Kramfors kommun lagar mat. De senaste månaderna har andelen ekologiska ingredienser ökat från 17 till 20 procent.

De ekologiska varorna smakar bättre och är av finare kvalitet, säger Tourkia Khelifi som är kock i köket på Gudmundråskolan. Hon brukar baka bröd när det serveras soppa och då är allt mjöl ekologiskt. Idag serverar köket potatismos, gjord från grunden och med ekologisk mjölk, betonar Tourkia Khelifi. Målet för nästa år är att 25 procent av varorna ska vara ekologiska. Det blir dyrare samtidigt som vi håller oss inom samma ramar som tidigare, men det är bra för miljön och kvaliteten,

säger Karin Lidén som är kostchef i Kramfors. Det går att göra maten både billig och god, tycker hon. Målsättningen grundar sig i ett politiskt beslut som togs 2010 med syfte att kostenheten ska ha ett ekologiskt hållbart synsätt. Kommunens kök serverar upp till 3.000 måltider varje dag, både till skolbarn och äldre.

Från den första september kommer även all potatis att vara ekologisk och närproducerad, den odlas i Rossön.

Jag har länge önskat att vi ska kunna servera mer vegetarisk mat för att det är bättre för miljön, men det kan nog dröja ett tag tills människor vänjer sig vid anorlunda mat, säger Karin Lidén.

Men eleverna på Gudmundråskolan och Ådalsskolan serveras en vegetarisk rätt i

veckan. I många av de vegetariska rätterna som till exempel lasagne är huvudingrediensen ekologisk – röda linser.

En del elever säger att de inte vill ha den vegetariska maten dessa dagar, men på något sätt går den åt i alla fall, säger Tourkia Khelifi.

*Saxat ur Tidningen Ångermanland
2013-08-27*

Andra skolor/kommuner är välkomna att höra av sig till SVF och berätta om hur det fungerar med den ekologiska andelen mat och hur går det går med den vegetariska maten till skolbarnen och kanske även till de äldre. Vad serveras på de skolor där man har en vegetarisk rätt i veckan? Vi välkomnar också recept på bra vegetarisk mat som barnen gillar.

Mer kemikalier i vanliga råvaror

Allt färre livsmedel är fria från rester av bekämpningsmedel. Vindruvor, citrusfrukter, jordgubbar och lever ligger högst upp på listan. Och nya analysdata för i år visar att det i europeisk spannmål finns oroande höga halter av stråföroreningssmedel.

I hälften av 77 000 prover från mer än 500 olika livsmedel finns rester av kemiska bekämpningsmedel. Proverna kommer från varor sålda i EU, Island och Norge.

Årets rapport från Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet fokuserar på äpplen, vitkål, purjolök, sallad, mjölk, persikor, päron, spannmål, jordgubbar, tomater och fläskkött. De årliga rapporterna är inte helt jämförbara eftersom de berör olika livsmedel saluförda inom EU olika år.

Jordgubbar, citrusfrukter och lever ligger högt både vad gäller mängder och hur många bekämpningsmedelsrester som finns i resp. prov. I vindruvor har man hittat både cancerogena, hormon- och reproduktionsstörande ämnen. Värst är vindruvor från Indien där 53 procent av proven låg över gränsvärdena.

Att det förekommit rester av bekämpningsmedel i en del frukt och grönt har man känt till sedan tidigare.

Men det är första gången man testar spannmål för stråföroreningssmedlet chlormequa. Att man nu har hittat så höga överträdelser av gränsvärdena är allvarligt, säger Emelie Hansson, agronom och sakkunnig på mat och jordbruk vid Naturskyddsföreningen.

Chlormequa misstänks bland annat påverka reproduktionen hos djur och människor.

Stråföroreningssmedel har tidigare varit förbjudna i Sverige. Men EU:s konkurrens- och likabehandlingsregler gör att medel som är tillåtna att användas i ett land också kan godkännas i Sverige efter ansökan. I dag är två typer av stråföroreningssmedel tillåtna i Sverige, för råg. Hittills har inga varit godkända för vete, havre och korn. Eftersom Sverige i princip är självförsörjande på spannmål kan man sluta sig till att de flesta proverna med höga resthalter kommer från övriga Europa.

Men ett generellt förbud mot stråföroreningssmedel diskuteras ändå i regeringskansliet.

De här ämnena ger höga resthalter och det bör man försöka undvika i livsmedel. Vi har därför ansett att det finns etiska skäl att begränsa dem eftersom det finns en osäkerhet i bedömningen, säger Peter Bergkvist, expert på riskhantering vid livs-

medelsproduktion på Kemikalieinspektionen.

Naturskyddsföreningen anser att stråföroreningssmedel snarast måste förbjudas.

Sverige kan hindra att svenska konsumenter får i sig de här kemikalierna. När man ser stora hälsorisker med de här ämnena borde man mer ta hänsyn till konsumentskyddet än till konkurrensreglerna, säger Emelie Hansson.

–Det konsumenterna kan göra är att välja ekologiska livsmedel, speciellt för barn och gravida.

STAFFAN KIHLLSTRÖM
staffan.kihllstrom@dn.se

Kallelse till årsmöte Stockholms Vegetariska Förening 2014

Tid: Fredag den 21 februari klockan 14.00.

Plats: Hälsan Hus,
Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Upplysningar: Henrik Sundström
08-747 90 55.

Motioner: Måste vara kansliet tillhanda
senast den 2 februari 2014.



Ge bort en bok i julklapp!



GREEN
Gröna smaker för barnfamiljen
Johanna Kalén Ståhl
92 sidor, häftad
I GREEN, gröna smaker för barnfamiljen får du ta del av härliga recept på gröna, fräscha och sunda frukostar, mellanmål, varmrätter, bakverk, efterrätter, tillbehör, sallader och antioxidantrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.
Beställ. nr B 171
Pris (165:-) **155:-**



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

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.
Beställ. nr 159
Pris (15:-) **10:-**



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER
Hälsokostrådet
Beställ. nr B 134
Pris (30:-) **20:-**



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



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:-**

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 Hälsöfrämjandet RHF (Porto tillkommer på alla priser).

Beställ senast den 12/12, så kommer böckerna fram till jul!

Egenvård



Dr Carl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren

EGENVÅRD
Dr Carl-Otto Aly & Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.
Boken kan läsas från pärm till pärm, men kan i första hand fungera som en uppslagsbok när man vill ha komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar.
Beställ. nr B 170
Pris (85:-) **70:-**

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.

Svenska Vegetariska Föreningen • Fjällgatan 23 B, 116 28 STOCKHOLM • Tel 08-702 11 16 • svf@vegetarian.se • www.vegetarian.se

Kallelse till RIKSMÖTE Svenska Vegetariska Föreningen år 2014

Tid: Lördag den 5 april 2014, Stockholm.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B. Mötet börjar klockan 11.00, beräknas sluta senast kl 16.

Motioner: Måste vara kansliet tillhanda senast den 3 mars 2014.

Anmälan: Görs till kansliet senast den 7 mars 2014.

Eventuella förfrågningar ring Ewa Sangwall, 08-702 11 16 el. Henrik Sundström 08-747 90 55.

Valberedning - SVF

Föreslå kandidater till riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.

Berit Alveskär, sammankallande, 08-634 01 22, Elysj Olofsson, 08-583 574 10

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

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

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

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,
Näshultav. 20, 125 41 ÄLVISJÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00

Life



Vi stödjer
Hälsörörelsen
och dess
medlemmar

Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

Egen svensk tillverkning
helhethshalsa.se



HELHETHSHALSA
ett naturligt val

Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar



TACK till sponsorer och medlemmar!

Tack vare Masesgårdens och Baltex gåvor till hälsorörelsen, några maxiweekends från Masesgården och ett antal Lactip-lus m.fl. kvalitetsprodukter från Baltex. (Hälsorörelsen har dessutom själv bidragit med ett antal böcker), har vi kunnat ordna utlottning bland nya medlemmar under 2013. Dessutom får alla medlemmar 15% rabatt på Masesgården och 5-10% i ett stort antal butiker, restauranger, terapeuter, kursarrangörer och researrangörer runt om i landet. Vi tackar för detta fina stöd och den uppmuntran som på detta sätt kommer medlemmarna till del och hoppas på samma fina samarbete under 2014. Baltex är ett litet seriöst företag som i 70 år stött hälsorörelsen på olika sätt. Vi vill särskilt tacka de två sponsorererna Masesgården och Baltex.

Vi tackar också dig som blivit medlem och stödjer oss genom medlemskapet.

Var fjärde leksak kan vara farlig!

Kemikalieinspektionen visar att var fjärde barnleksak innehåller förbjudna halter av hälso- och miljöfarliga ämnen. Allra vanligast är mjukgörande ftalater i plastprodukter. Ftalater har varit förbjudna i barnleksaker i flera år trots detta så förekommer de i många stickprover. Går man in på Ftalater på nätet så visar det sig att det finns ca 28 st i en tabell med de vanligaste ftalaterna, så det finns säkert fler.

Två dockor visade sig innehålla höga halter av ftalaten DEHP som är förbjuden i leksaker och barnvårdsartiklar i halter över 0,1 procent. Dockorna innehöll 17-19 procent DEHP. Ftalater utsöndras kontinuerligt från plast och därför bör

man undvika att barn exponeras, säger Kemikalieinspektionens inspektör Camilla Westlund. En halloweenmask innehöll höga halter av ftalaten DINP (över 14 procent). Även denna ftalat är förbjuden i halter över 0,1 procent i sådana leksaker och barnvårdsartiklar som kan stoppas i munnen. Halloweenmasken innehöll dessutom DEHP i halter över gränsvärdet på 0,1 procent.

Vinylgolv är de mest populära inomhusgolven i Sverige. Men de kan innehålla hormonstörande ftalater. Enligt en ny studie läckte Sveriges alla vinylgolv 250 kilo ftalater förra året.

Ny Teknik 21/10 -2013

Gröna alger

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO - certifierade

Recept på spirulina-drink på www.lindroos.net



Pumpaströolja

- God nötaktig smak
- Österrikisk specialitet
- Högt halt fleromättat fett
- Ekologisk



Alf Spångbergs hälsogröt

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Fri från sädeslag



Gott hårt tunnbröd

- Dinkelbröd - 100% dinkel
- Spirulinabröd - rågmjöl
- EKO - KRAV



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

mar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar

Du får rabatt hos oss om du är medlem i SVF och Hälsöfrämjandet

5%

Ayurveda
Baby & Barn
Godis, Choklad och Bars
Hud och Hårvård
Kosttillskott
Livsmedel
Makrobiotik
Rawfood
Rangöring
Örtor, kryddor och Teer
Övrigt
Fairtrade

Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Flowers hudvård

Ekologisk · Vegetabilisk · Djurvänlig

Beställ i vår nätbutik:
www.fargochforandring.se
031 - 24 63 25

SEYHMUS

Vegetariska
HEMMA HOS SEYHMUS

VEGETARISK RESTAURANG
Varvgatan 29, Stockholm
08-658 55 55
www.seyhmus.se

Nösunds DETOX & HÄLSOCENTER

www.nosundshalsocenter.se

Välkomna till våra populära Detox/ Raw food helger 2013/2014. Gå in på vår hemsida för att se planerade helger och mer info. Hjärtligt välkomna önskar Eva Rynmark. Medlemmar i Hälsöfrämjandet har 10% rabatt.

mar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar