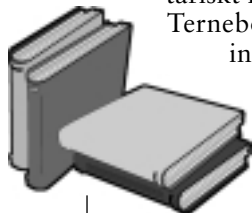


## Terneborgs lyckliga kokbok – helt enkelt vegetariskt

Gabriella och Jim Terneborg

Paret Gabriella och Jim Terneborg har skrivit en bok som passionerat talar för att leva ett helvegetariskt liv. De har varit helvegetarianer i mer än 6-7 år. Och båda arbetar för organisationer som tagit ställning. Jim är IT-tekniker på svenska Röda Korset och Gabriella är webbredaktör på Förbundet djurens rätt.

I boken presenteras allt från förrätter till desserter, med



vackra oemotståndliga färgbilder igenom hela boken. Du får också tips och råd på vad du kan välja i stället för ägg, gelatin och ingredienser i bakverk som är veganvänliga. I boken finns också en ordlista som förklarar allt som har med ett helvegetariskt kosthåll att göra.

Terneborgs lyckliga kokbok är inte bara en kokbok, utan också en uppmaning till att leva ett mer medvetet och omsorgsfullt liv. Att leva helvegetariskt handlar om att ta ställning för miljön, återvinning, resursbesparande och inte minst för hur maten vi äter påverkar vår hälsa.

Boken är utgiven på HÄLSAböcker [www.energica.com](http://www.energica.com)

### Oraffinerat

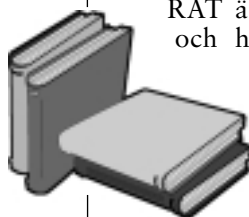
Lilly Maria Bengtsson

Det finns människor som vågar gå på otrampade vägar och röja spår åt andra. De är orädda, utmanar auktoriteter och lämnar gamla osunda traditioner. De vågar ståndaktigt pröva det som för de flesta ter sig som omöjligt och bevisar att det går alldeles utmärkt.

Författaren Lilly Maria Bengtsson är vegetarian sedan över 50 år. Hon blev Waerlandist i början av 40-talet och sedan vegan men har under de senaste 10 åren levt på icke värmebehandlad, sk Levande Föda, det vill säga färsk grönsaker, frukter och bär samt groddar och nötter. Lilly Maria är inte en person som strider och debatterar. Men här i sin bok ger hon svart på vitt och färgstarka belägg för hur man kan slippa devitaliseringsproblemmen.

Här har vi, ni, du och jag en sällsynt

raritet i bokfloden. ORAFFINERAT är en vacker, upplysande och härligt inspirerande bok med ovedersägliga fakta som ger förståelse för hur hälsa kan dansas av envar. Naturen tillhandahåller gratis oöverträffade mediciner. Avstå inte från ett gott hälsokapital även om det kostar förlust av manipulerad föda. Lusläs denna underbara livräddande bok! Lilly Maria vill förmedla glädjen i den livsstil som hon har valt. Varsågod, här är det serverat i en bok som är både saklig och fyndig med kloka reflektioner om liv och kosmos samt om förutsättningen för livet – maten in i dess minsta beståndsdelar.



HUSHÅLLSLÄRARE OCH  
HÄLSOINFORMATÖR  
**ILENE STENSON.**

SVF har några ex till försäljning, se  
Jultips på annan sida

### Vadåvegan?

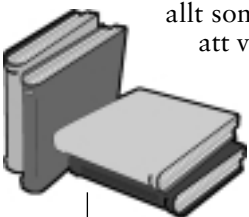
Lisa Gålmark

I den här boken kan du läsa om allt som rör etik och hälsa kring att vara vegan. Den innehåller

text tips på vad man äter, hur man sätter ihop en näringsriktig måltid, fakta om varför veganer inte använder läder och gelatin mm. Den har också många bra adresser som man kan ha nytta av.

Boken ges ut på Raben & Sjögrens förlag. Den finns att köpa hos Veganföreningen i Sverige 0159-344 04 eller hos Förbundet djurens rätt 08-555 914 00.

Den finns att köpa hos Förbundet djurens rätt 08-555 914 00



## Tai Chi Akademien

Qigong i H2O utbildning



[www.Qigong.nu](http://www.Qigong.nu)  
08-556 330 00

Du som är noga med  
vad du stoppar i magen  
var lika noga med  
vad du sätter på huden!

*Bryt* ditt beroende  
av vaselinprodukter!

**Eilas**  
SVENSK EKOLOGISK  
HUDVÅRD

Beställ gratis katalog med utförlig  
information om produkter och råvaror.  
Säljs på postorder och  
hos utvalda återförsäljare

Eilas hudvårdsprodukter  
Källvägen 39, 132 35 Saltsjö-Boo  
Tel. 08-7155002  
[www.algonet.se/~eilas](http://www.algonet.se/~eilas)

## Ekologiskt odlat Levande föda program

Aloe Vera juice. Spirulina. Antioxidanter. Negativa vätejoner. Naturliga vitaminer och mineraler. Ring gärna för gratis produktkatalog och tape. Rekommenderar Du kosttillskott vidare kan Du få billigare priser. Välkommen!

Cecilia Berggren tel 08-689 86 13. [www.rbcsvrige.com/cici](http://www.rbcsvrige.com/cici)