

VEGETAR

Nr 1 • 2007 • 20:-

Vegetarian För Livet



Välj Hälsorörelsens miljövänliga och resurssnåla livsstil med friluftsliv och grönt på tallriken



Riksförbundet Hälsöfrämjandet

HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN

www.halsoframjandet.se

www.vegetarian.se



Anmälda komplementärläkare

Sex komplementärläkare har av Socialstyrelsen anmälts till Hälso- och Sjukvårdens Ansvarsnämnd (HSAN) för att de skall fråntas sin läkarlegitimation.

Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF agerade kraftfullt under 2006 med uppvaktning av förra Regeringen och Socialstyrelsen (SoS) när SoS med hjälp av Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd gick till ett helt obefogat angrepp på 5 komplementärläkare.

RHF skrev bland annat:

Under 2006 engagerar sig Socialstyrelsen aktivt, inte för att stoppa biverkningar av mediciner utan biverkningsfria komplementära metoder som används när patienten inte lyckats nå hälsa med andra behandlingar och hotar de alternativa/komplementära läkarna med att dra in deras legitimationer.

Socialstyrelsen började en "hetsjakt" på alternativa/komplementära läkare trots att erfarenheterna visat att ca 80% av svenska folket är intresserade av alternativa/komplementär medicin och att många nått bra hälsoreultat tack vare goda "kombinations"-effekter.

Att Socialstyrelsen utvecklat angreppen på de alternativa/komplementära läkarna är enligt vår uppfattning i vissa delar en skam för svensk hälso- och sjukvård. Istället för seriös dialog så söker man vägar att eliminera denna verksamhet med hjälp av begreppet "vetenskap och beprövad erfarenhet".

Självklart skall all behandling kontrolleras och följas upp, så att patienten inte drabbas av problem. När det gäller skolmedicinen så ger man ofta en erinran, även om patienten lidit svårt vid behandling med mediciner eller vid operation. När det gäller alternativ/komplementärmedicinen så drar man in eller hotar med att dra in legitimationen, även om patienten upplevt positiva effekter och man samtidigt erkänner att behandlingen är biverkningsfri. Detta idag då biverkningar efter konventionella läkemedel är ett stort bekymmer för patienterna. Dessutom upptas många sängar på sjukhusen av patienter som rå-

kat ut för biverkningar. Totalkostnaderna för biverkningar är ca 30 miljarder/år.

I Norge har en ny lag gett en öppning för att de båda disciplinerna lättare ska kunna arbeta tillsammans för att ge patienten allt rimligt stöd i sin hälsosträvan.

Vi behöver nu en ny lag även i Sverige när man upplever Socialstyrelsens oförmåga att engagera sig i dessa frågor.

Trots positiv forskning avseende kostens och motionens positiva betydelse och utarbetande av Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling (FYSS), så har, vad vi vet, inte utbildningen avseende näringslära och Fysisk aktivitet på Recept (FaR) startat i någon större skala riktad till läkare och annan sjukvårdspersonal.

Hur ska läkarna kunna skriva ut fysisk aktivitet på recept om de ej har kunskapen?

Riksförbundet Hälsofrämjandet krävde att Regeringen dels utarbetar ett lagförslag i linje med Norges för att säkra utvecklingen mellan alternativa/komplementära medicinen och skolmedicinen,

att Regeringen ger vederbörande organ i uppdrag att utforma och omgående starta en bred utbildning både avseende Fysisk aktivitet på Recept (FaR), och näringslära som komplement till skolmedicinutbildningen och:

att Regeringen ger Socialstyrelsen i uppdrag att redovisa hur bred kompetensen är avseende alternativa/komplementära medicinen inom myndigheten.

K.S.

Svensk Läkarförening för Komplementär Medicin (SLKM) har under hösten gjort en JO-anmälan.

SLKM är en förening av svenska legitimerade läkare som sedan många år arbetar för en större tolerans och öppenhet för sådana medicinska uppfattningar och metoder som i Sverige anses som alternativa eller komplementära men som används i stor omfattning av legitimerade läkare i andra europeiska länder och för övrigt

också i hela den övriga världen. Vi har med tillfredsställelse noterat tidigare av det svenska läkarsamhället fördömda och av den svenska Socialstyrelsen för läkare även förbjudna metoder såsom kiropraktik och akupunktur numera ingår i den statligt subventionerade sjukvården i Sverige, och som också sedan många år representeras av svenska läkarföreningar, samt att livsstilsfrågor idag tillmätts stor betydelse för hälsa och sjukdom.

KARL-OTTO ALY

Hela texten finns på

www.komplementarmedicin.org

Einar Berg har fått sin läkarlegitimation åter

Den antroposofiske läkaren Einar Berg blev i december 2005 fråntagen sin läkarlegitimation av Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd, HSAN, på grund av att han enligt dem "arbetat med metoder som inte faller inom ramen för vetenskap och beprövad erfarenhet".

Men Länsrätten tyckte annorlunda och har nu i en dom upphävt Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnds beslut att återkalla Einar Bergs läkarlegitimation. Detta är deras motivation:

"Länsrätten finner i likhet med ansvarsnämnden att Einar Berg har gjort sig skyldig till förseelser och brister i yrkesutövningen och att dessa varit allvarliga. Vid en sammantagen bedömning anser dock länsrätten att de föreliggande bristerna inte är av sådan art att tillräckliga skäl för återkallelse av Einar Bergs legitimation föreligger. HSAN:s beslut skall därmed upphävas och Einar Berg skall få sin läkarlegitimation tillbaka."

Einar Berg ber att få tacka alla som stött honom under den tid han saknade läkarlegitimation.

Ledare

Enligt professor Bengt Saltin så förbättras eller botas 22 olika sjukdomar med hjälp av motion och rörelse.

Friluftaktiviteter är den bästa motions- och rörelseformen både fysiskt och psykiskt.

Friluftsliv är lösningen på många hälsoproblem och ett stöd för att undvika ohälsa som t.ex. övervikt, hjärt/kärlproblem, diabetes, högt blodtryck, benskörhet och inte minst stress och psykisk ohälsa.

Välj vår "medicin"- friluftsliv och mer grönt på tallriken. Det är inte

bara samhället och arbetsgivaren som kommer tillrätta med ohälsan. Var och en måste göra en del själv. Vi hjälper dig. Med vår långa erfarenhet och kunskapsuppbyggnad under mer än 60 år kan vi vara till stor hjälp.

"Program för en hälsodag" är ett bra stöd när det gäller allas hälsosträvan.

Vi fortsätter vårt arbete med "Den nya varsamheten" för att börja i vardagen för att långsamt komma tillrätta med växthuseffekten och rädda miljön. Vi tar upp

dessa frågor både i Vegetar och i Hälsa för att hjälpa många fler i sökandet efter god hälsa, god miljö och en värld i balans.

Tack vare ditt medlemskap hjälper du oss att jobba vidare.

Du behövs! Vi behövs tillsammans! Tillsammans är vi ett oslagbart team.

Vi önskar dig ett fortsatt bra 2007 och tack för ditt fina stöd under 2006!

KURT SVEDROS RHF
HENRIK SUNDSTRÖM SVF



God och hälsosam mat från Kung Markatta. Jordnötssmör, torkad frukt, linser, bönor, nötter, olivolja, teer, tahini, sojasås och mycket annat gott.

Alltid ekologiskt för den bästa smaken och kvaliteten.

Kung Markatta 019-307300, info@kungmarkatta.se

VEGETAR RADANNONSER

Annonsera - ring Gert 0660-26 61 06

BEHANDLING

KranioSakral terapi. En mjuk metod att rätta till felställningar mellan skallens ben, ryggraden och bäckenet och balansera trycket i ryggmärgsvätskan. Bra mot stress, problem med nacke, rygg och höfter, huvudvärk, migrän, whiplash, kronisk värk, utbrändhet, tinnitus, käkledsproblem, musarm, ledproblem m m. www.kraniosakral.se Karin Åberg 08-500 103 06.

Bodysense-metoden för hälsa, utveckling och förändring! Ett team av diplomerade terapeuter i Sverige välkomnar dig. En mjuk, inkännande kroppsbehandling där gömda känslor och problem kan

mötas och lösas upp tillsammans med samtal för att återfinna kraft, hälsa och livsglädje!

mail@bodysense.nu eller 08-33 23 79. www.bodysense.nu

Behöver du vägledning? Bär du på en fråga?

I ching/Feng Shui medial kinesisk vägledning är bra! Nöjda klienter och referenser finnes. Tystnadsplikt och diskret konsultation via telefon. Gratis info. Vanligen ca 1 veckas väntetid för konsultationen. Välkommen att ringa Eva, **I ching Konsult**, tel 0248-401 84.

UTBILDNING

Näringsterapeut och fytoterapeut. (örtmedicin) 2-årig utbildning på distans (veckoslut och sommarveck-

or). Utbildningarna kan även läsas var för sig. Ring eller skriv för prospekt till **NNFS Nordiska Närings- och Fytoterapiskolan**, Box 34, 191 21 Sollentuna.

Tel 08-96 73 50, fax 08-96 20 60. www.alfahalsocenter.se

Diplomerad Coachutbildning. Utbildad dig till professionell diplomerad coach. 10 heldagar fre/lör, 1 tillfälle/månad under 4 mån. Innehållet baserar sig på International Coach Federation's kärnkompetenser. Målgrupp är chefer, utbildare, terapeuter, dvs alla som arbetar med professionella samtal. Kursstarter: 27 oktober 2006 samt januari 2007. Plats: Stockholm.

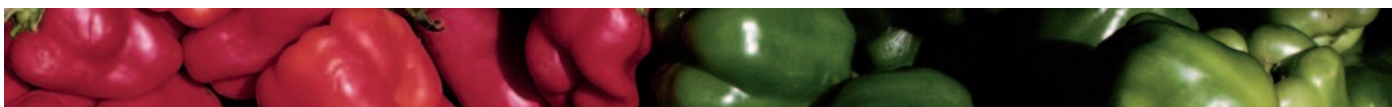
www.coachstjarnan.se **Människan i Centrum**, 08-583 564 70 eller 070-261 40 54.

Ge bort en målarkurs i present.

Målarkurser på sköna Öland varje vecka fr. maj t o m. sept. Kurspris 2.595:-/vecka medresenär fr. 895:- inkl. boende i Herrgård/stuga, in-kvartering med självhushåll tillgång till ateljé. Bröllopsfester och matlagningkurser i egen el. vår regi i Gästabudsalen. Pris 55:-/pp. Tel 0485-241 34 www.halludden.nu

Manuellt lymfdränage, Friskvårdsutbildning

Kursledare utbildad i Schweiz och England. 17 års erfarenhet. För info La Nouvelle Clinique, Ann-Charlotte Lindeborg, S:t Clemens g 18, 252 34 Helsingborg, 042-21 27 22, eller www.ajkon.se.



Eget flyg från Stockholm & Göteborg

Teneriffa 22/4 - 5/5

Följ med på två härliga hälsoveckor

Sol & bad, gymnastik, vandringar, vattengym, Qi-gong, meditation, behandlingar, föredrag, kurser, sång, musik & dans och naturligtvis - vegetariska smakfröjder för alla sinnen.

Att resa med oss är en investering i hälsa!

Strandgårdens Hälsoresor

Grändalsvägen 100, Stockholm. Tel. 08-775 00 57. Fax 167 www.halsoresor.se - info@halsoresor.se

www.Osea.se

Nätbutiken med ett brett sortiment varav en stor del består av ekologiska och rättvisemärkta produkter.

Presentartiklar, ekologiska kläder, vegetarisk mat, kroppsvård, oljor, smycken, böcker, rökelse och mer därtill.

Vi är återförsäljare för tillverkare som: Ecolution, Leela Cotton, Zion Clothing, Rättvis Handel Import, Biova, Ingrid K, Kristallrummet, Damm.

BioFAIR Quinoa

ORGANIC FAIR TRADE

- Garanterat fri från gluten
- Rik på protein, mineraler och fibrer
- Lättsmält och vänlig för magen
- Ekologisk och rättvisemärkt
- Hela korn, flingor, snacks och pasta
- Kolesterolfri, endast 2 % fett i smaken

Ris och Quinoa-pasta
Fusilli och Spagetti
25% Quinoa **Nyhet!**

Quinoa-Pops
till din egen müsli
helt
naturella **Nyhet!**

Sedan tidigare finns Quinoa som:

Hela korn Flingor Snacks, Oregano och Lök

Fråga i din hälsobutik eller ekologiska matbutik!

LINDROOS HÄLSOAGENTURER • 019-331510 • WWW.LINDROOS.NET

Brist på motion kostar samhället 6 miljarder om året

En ny forskningsrapport konstaterar att för lite motion kostar samhället sex miljarder kronor om året.

Bakgrunden till studien är kunskapen om att regelbunden fysisk aktivitet förbättrar hälsan och minskar riskerna för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar. Trots fördelarna med regelbunden motion är det inte mer än drygt 40% av befolkningen i åldrarna 18-64 år som motionerar regelbundet.

Rapportens syfte är att beräkna totalkostnaderna för de sjukdomar som kan anses ha ett direkt samband med för lite motion. Utgångspunkten för beräkningen är att de resurser som går till hälso- och sjukvård har en alternativ användning. Till de direkta kostnaderna hör kostnaden för slutenvård, öppenvård och läkemedel. Till de indirekta räknas kostnader som uppstår då sjukdom förhindrar att arbete utförs, alltså värdet av de varor och tjänster som inte produceras på grund av att personer varit sjuka eller avlidit i förtid på grund av sjukdom.

Välj friluftsliv och mer grönt på tallriken så sparar du både dina egna pengar och samhällets.

Tabell 1. Produktionsbortfall och sjukvårdskostnader i Sverige år 2002 till följd av fysisk inaktivitet. Miljoner kronor

	Produktionsbortfall		Sjukvård			Totalt
	Mortalitet	Permanent sjuklighet	Slutenvård	Öppenvård	Läkemedel	
Coloncancer	199,7	17,0	12,6	Saknas*	Saknas*	229,3
Bröstcancer	187,9	94,0	28,4	35,0	3,4	348,7
Hypertoni	13,7	148,7	4,1	63,7	72,5	302,7
Kärlkramp	5,4	264,9	51,4	28,8	17,9	368,4
Ischemisk hjärtsjukdom	1057,9	372,4	84,5	17,8	10,6	1543,2
Slaganfall	235,8	332,6	35,0	Saknas*	Saknas*	603,4
Depression och ångest	0,8	2288,7	30,5	85,2	50,7	2455,9
Diabetes typII	5,6	57,6	4,0	41,6	48,1	156,9
Benskörhet	0,0	38,7	1,3	4,2	11,4	55,6
Totalt	1706,8	3614,6	251,8	276,3	214,6	6064,1

Ladda ner hela rapporten "Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukvårdskostnader" på www.frisam.org

Friluftsliv har stor betydelse för din hälsa då det kan förebygga, behandla och bota specifika sjukdomar och skador.

Friluftslivet har en ökad betydelse för hälsan hos vissa befolkningsgrupper t.ex. barn och ungdom eller äldre. Friluftsliv ger förutom den fysiska stimulansen även psykisk och social stimulans som har stor betydelse

se i egenvården och i den förebyggande hälsovården.

Vistelse i skogen ger positiva effekter på vår hälsa genom att vi både får motion och blir avstressade. Skogen påverkar också hälsan genom att rena luften vi andas.

K.S.

Theresia Ek 105 år!

Den 8 december 2006 fyllde Svenska Vegetariska Föreningens äldsta medlem Theresia Ek 105 år. Många av hennes vänner samlades till "öppet hus" under kvällen. Theresia Ek tilldelas "Årets Morot 2006" för sitt stora, mångåriga intresse och engagemang i hälso- och livsföringsfrågor.

Theresia har under hela sitt långa liv varit vegetarian. Hon engagerade sig i mitten av 1930-talet i Svenska Vegetariska Föreningen, där hon bland annat varit sekreterare i



Per Ragnar överlämnar "Årets Morot 2006" till Theresia. Foto Eskil Svensson

styrelsen och under flera år varit redaktör för tidskriften Vegetarianen. I föreningen har hon också varit en flitig föreläsare inte minst under hennes hittills 40-åriga liv som pensionär.

Svenska Vegetariska Föreningen delar ut "Årets Morot" till personer som under åren bidragit till att sprida information och att väcka intresse för vegetarisk mat och dess betydelse för bland annat god hälsa. Utmärkelsen består av en porslinsallrik, designad av Anette Svedberg och en vistelse på Hälsohemmet Masesgården.



Svenska Vegetariska Föreningen

Sågargatan 4, bv, 116 36 Stockholm
Tel: 08-702 11 16, fax: 08-702 11 17

Postgiro: 17 02-0

www.vegetarian.se

svf@vegetarian.se

Medlemsavgift: 200:–

Vad är Hälsorörelsen?

En samarbetsform för Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF och Svenska Vegetariska Föreningen SVF, som

- bryr sig om hur Du mår
- arbetar med friskvård för alla
- arbetar för att påverka och påskynda arbetet med hälso- och sjukvårdsfrågor i samhället
- är en stödorganisation för alla som vill göra livsstilsförändringar
- är partipolitiskt och religiöst obunden

Vad vill Hälsorörelsen?

- bidra till att Du får en bättre livskvalitet genom att skapa förutsättningar för en biologiskt säkrare miljö
- verka för bättre och sundare mat- och motionsvanor
- agera för ett nyktrare Sverige



Riksförbundet Hälsofrämjandet

Riksförbundet Hälsofrämjandet

Sågargatan 4
116 36 Stockholm
Tel. 08-643 05 04
Fax 08-643 57 10
Info@halsoframjandet.se
www.halsoframjandet.se

Postgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift: 200:–

KONTAKTPERSONER

i Hälsofrämjandets (HF) och Vegetariska Föreningens (SVF) lokalavdelningar

ARVIKA

Berit Engqvist (HF), 0570-421 01

AVESTA

Solveig Öberg (HF), 0226-575 30

BOLLNÄS

Hjördis Röstlund (HF), 0278-125 31

BORÅS

Anne Lötjönen Sund (HF), 033-26 16 36

BORLÄNGE/FALUN

Björn Olausson (HF), 0243-21 18 71

ESKILSTUNA

Karin Wahlberg (HF), 016-13 50 80

Tisdagar med start 16/1 kl. 18.30

Falun Gong-träffar

Plats: NBV, Radermacherg. 34, 2 tr, Eskilstuna

Info: Karin Wahlberg, 016-13 50 80

Lördag 24/2 kl. 13.00

Årsmöte tillsammans med HF i Katrineholm

Plats: Studieförbundet, Köpmangatan 19, 1 tr, Katrineholm (OBS!)

ESLÖV

Jan-Erik Svensson (SVF), 0413-603 91

FALKÖPING

Anita Eriksson (HF), 0515-820 56

GÖTEBORG

Evald Lindqvist (SVF), 031-711 37 15

Onsdag 7/3 kl. 19.00

Årsmöte samt föreläsning om Homeopati

Föreläsning av Evald Lindqvist

Lokal: Storgatan 22

Onsdag 18/4 kl. 19.00

Samtal om livskvalitet och medicinalväxter

Lokal: Storgatan 22

KALMAR/NYBRO/ÖLAND

Cecilia Fredrickson (HF), 0481-220 71

KATRINEHOLM/FLEN/VINGÅKER

Kerstin Svensson (HF), 0150-177 47

Anette Einar (SVF), 0150-540 32

Lördag 24/2 kl. 13.00

Årsmöte tillsammans med HF i Eskilstuna

Karin Wahlberg berättar om hur man skyddar sig mot elektromagnetisk strålning.

Plats: Studieförbundet, Köpmangatan 19, 1 tr, Katrineholm

Lördag 24/3 kl. 14.00

Ett år med vår trädgård

Serivering och information med bilder om odling och bra mat!

Kerstin och Arne Svensson

Plats: Studieförbundet, Köpmangatan 19, 1 tr, Katrineholm

Måndag 23/4 kl. 18.00

Motion och kost

Träffpunkt: Lilla parkeringen mitt emot ingången, vid Köpmangatan, för promenad till Kvarnen i Katrineholm, där det blir information, samtal och lite nyttigt smakprov.

KRAMFORS

Karin Rapp (SVF), 0612-136 70

KRONOBERG

Solveig Almqvist (HF), 0470-211 62

Söndag 3/6 kl. 10.00

Hälsodag på S:t Sigfrids folkhögskola, Kronoberg, Växjö

Tipspromenad, vegetarisk lunch och miljöföreläsning.

Info och anmälan: Solveig Almqvist, 0470-211 62

LUDVIKA

Gotty Julén Persson (HF), 0240-64 03 57

LUND

Olle Årman (SVF), 046-12 18 24

Anina Ågesjö (SVF), 046-15 80 38

Monica Carlsson (HF), 046-77 23 46

Onsdag 28/2 kl. 18.00

Årsmöte i SVF Lund/Malmö

Plats: Röda Korset, Internationella huset, Tullgatan 14, Lund

Info: Anina Ågesjö, 046-15 80 38

MALMÖ

Ragnhild Säll (HF), 040-12 45 08 (dagtid)

Anina Ågesjö (SVF), 046-15 80 38

NYKÖPING

Monica Börjesson (SVF), 0155-26 76 95

SKARABORG

Gunvor Bertilsson (HF), 0500-43 69 88/
0730-49 16 49

Lördag 3/3 kl. 15.00

30-års jubileum med vegetarisk buffé

Fjällrävarna underhåller

Plats: Helengården, Skövde

Medlemmar gratis – övriga 125 kr

Info & anmälan: Gunvor 0500-43 69 88

Söndag 18/3 kl. 15.00

Årsmöte

Lokal: Drottninggatan 13, Skövde

SKELLEFTÅ

Hans Vestin (HF), 0910-77 62 50/070-372 30 40

SKÅNEDISTRIKTET

Lennart Roos (HF), 0410-192 25

STOCKHOLM

Ingrid Liljestrand (HF), 08-590 329 16

Henrik Sundström (SVF), 08-747 90 55

Måndag 19/2 kl. 18-20

Årsmöte i SVF

Plats: Sågargatan 4, portkod "Hälsorörelsen"

Upplysningar: Henrik Sundström, 08-747 90 55,
0708-47 82 99

Måndag 26/2 kl. 19-21

En ny syn på kost och hälsa

Föredrag av Gunnar Lindgren

Plats: Fabiansalen, ABF-huset, Sveavägen 41

Fredag 16/3 – Lördag 17/3

Kurs i Holistisk näringslära

Kursledare: Inga Britta Sundqvist

Info: www.halsoframjandetstockholm.se

Måndag 26/3 kl. 19-21

Vart är vårt väder på väg?

Föredrag av meteorolog Pär Holmgren

Plats: Fabiansalen, ABF-huset, Sveavägen 41

Fredag 13/4 – Lördag 14/4

Kurs i Holistisk näringslära

Kursledare: Inga Britta Sundqvist

Info: www.halsoframjandetstockholm.se

Måndag 23/4 kl. 19-21

Orsakerna till sjukdomar

Föredrag av Tord Lysving

Plats: Fabiansalen, ABF-huset, Sveavägen 41

STRÖMSTAD

Bo Gustafsson (HF), 0526-122 03

SUNDSVALL

Kurt Vikberg (HF), 060-17 63 29/070-570 31 82

Tisdag 27/2 kl. 18.00

Årsmöte. Plats: NBV, Esplanaden 10

Lördagar kl. 14.00

Hälsa för själen : Meditativ stilla stund

Datum: 10+24/2, 10+24/3, 14+28/4

Plats: NBV, Esplanaden 10

Öppen för alla utan anmälan.

Ledare: Anette Lundholm 060-12 94 04

SÖDERHAMN

Kerstin Pettersson (HF), 0270-157 58

SÖDRA VÄTTERBYGDEN

Gösta Lillieberg (HF), 036-37 73 28

TRELLEBORG/SYDVÄSTRA SKÅNE

Kontakttelefon (HF)
0732-54 44 81, 0410-33 01 19
Måndag 15/1 kl. 19-20 samt 20-21
Start Vattengympa på Badhuset i Trelleborg
Söndag 4/3 kl. 15.00
Årsmöte i Hälsofrämjandets lokalförening
Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Hamngatan 22, Trelleborg
Lördag 17/3 kl. 11.00
Årsmöte i Hälsofrämjandets Skånedistrikt
Plats: Kulturbuket, Gråbrödersgatan 12, 3 tr, Trelleborg

UMEÅ

Britt Inger Ehnmark (HF), 090-13 61 13

UPPSALA

Siw Björkgren (HF), 018-32 35 65
Söndag 18/2 kl. 15.00
Årsmöte med förtäring
Lokal: Dragarbrunnsgatan 13
Söndag 1/4 kl. 11-16
Hälsomässa för kropp och själ på Grand Trädgårdsgatan 5
Sköt om dig på ett sätt som gör dig glad.
Olika behandlingsterapier, föredrag, fika m.m.
Fri entré
Information Siw 018-32 35 65

VÄSTERÅS/SALA

Maj Fröjd (HF)
021-41 41 39
Lördag 17/2 kl. 15.00
Årsmöte
Lokal: IOGT/NTO-gården, Slottsgatan 6, Västerås
Fredag 16/3 kl. 13.00
Vegetarisk lunch
Lokal: Restaurang Sportköket, Björnövägen 2, Västerås
Anmälan senast 14/3 till Maj tel. 021-41 41 39
Torsdag 19/4 kl. 9.30
Studiebesök på Hovdestalund
Anmälan senast 16/4 till Maj tel. 021-41 41 39
Lördag 12/5 kl. 13.00
Utflykt till Kölnbackens Hembageri, Västerfärnebo
Anmälan senast 5/5 till Maj tel. 021-41 41 39
Lördag 2/6 kl. 10.00
Bussresa till Örebro
med guidad visning av friluftsmuséet Wadköping
Anmälan senast 25/5 till Maj tel. 021-41 41 39
eller 021-523 88
Lördag 16/6
Båttutflykt till Sundbyholm
Mer information, ring Maj, tel. 021-41 41 39

ÅDALEN/KRAMFORS

Minnie Sjöström (HF), 0612-215 31

ÄLVSBYN

Doris Öberg (HF), 0929-109 67

ÖREBRO

Ulrika Granström (SVF), 019-57 41 42

ÖRNSKÖLDSVIK

Inger Forsberg (HF), 0660-29 64 29

ÖSTERLEN

Kjerstin-Janina Nedhem (HF), 0762-48 05 98
Tisdagar kl. 16.15-18.00
Självhjälpsgrupp – existentiella frågor
Lokal: Studieförbundet i Simrishamn
Info och anmälan: 0414-513 15
Torsdagar kl. 13.30-16.00
Kulturell mötesplats
Start 25/1, 10 träffar
Lokal: Studieförbundet i Simrishamn
Info och anmälan: 0414-513 15

Upprop

Hälsofrämjandets Skånedistrikt önskar komma i kontakt med medlemmar som bor i Kristianstad och Hässleholms kommuner och som gärna ser att den lokala föreningen åter tar upp sin verksamhet.
V.g. ring 0410-192 25 (9-13) eller skicka ett brev till:
Hälsofrämjandets Skånedistrikt, Gråbrödersgatan 12, 231 63 Trelleborg.



UNGDOMSVECKA 5-18 AUGUSTI 2007-01-12

vid havet i Bohuslän till självkostnadspris

Välkomna till en rolig vecka då vi har möjlighet att göra olika aktiviteter som att paddla, bada, spela pingis, volleyboll m.m., men också bara umgås och ha kull! Den vegetariska maten lagar vi tillsammans.
Veckan är för dig som är tonåring eller upp till dryga 20 år. Föräldrar och syskon är också välkomna och är i stöd i bakgrunden.
Plats: Gullnäsgården ligger i underbar natur på Tjärnö, nära Strömstad.
Information: Lisa Danåsen Wikström, 08-716 01 06, 0739-84 38 15.
info@gullnas.se - www.gullnas.se

Frisksportarnas fjällvintervecka 2007

24 – 31 mars 2007 (vecka 13)

är förlagd till
Ölgardseter, Hövringen, Rondane, Norge.
Information och anmälan:
Elwy Lindahl 08-778 57 03
Birgitta Forsmark 0156-174 13
birgitta.forsmark@frisksport.se

Efterlysning!

Var du med på Allnordisk folkhälsas årsmöte 1954 eller på SVFs riksmöte i Göteborg 1967?

Vi behöver lite information som komplettering till 2 filmer om verksamheten och personer från dessa tillfällen.

Kallelse till Riksmöte 2007

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla 2007 års riksmöte lördagen den 21 april 2007 i Stockholm, IOGT-NTO-gården, Klara Södra Kyrkogata 20. Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 23 mars 2006. Samtidigt måste vi ha uppgift om du önskar kost och/eller logi. Anmälan av lokalavdelningarnas ombud sker från respektive avdelning senast den 30 mars. Motioner till riksmötet 2007 ska komma rikskansliet i Stockholm tillhanda senast måndag den 5 februari 2007 för att kunna tas upp till behandling på riksmötet.

OBS! Övriga lokala årsmöten finns med som programpunkt i "Hälsorörelsen informerar".

Är du intresserad av ideellt hälsoarbete eller har något förslag till styrelsekandidat i Hälsorörelsen, hör av dig till kansliet.

Får du tillräckligt med näring?

Bra matvanor räcker för att täcka kroppens behov av vitaminer, mineraler och spårämnen, i de flesta fall.

– Mat är ju både upplevelse mättad och näringskälla, därför är det bättre att satsa lite extra på kosten, säger Lena Hulthén, professor i klinisk nutrition på Sahlgrenska akademien i Göteborg, i tidningen Doktor.

– Men i vissa skeden av livet räcker det inte att äta bra, därför är det jätteviktigt att kosttillskott finns, fortsätter hon. Då rör det sig oftast om järn, folsyra eller vitamin D.

Det är först och främst viktigt att säkerställa ett tillräckligt intag via kosten. Livsmedelsverket rekommenderar 15 milligram järn per dag. I en lunch med fullkornspasta står den för hela 4 milligram! Passionsfrukt, hallon och svarta vinbär är bland de mest järnrika på frukt- och bärfronten. Man också öka järntillförseln genom att äta C-vitamin som stimulerar järnupptaget. Järn finns i torkade baljväxter, oskalade sesamfrön (mixade), gröna bladgrönsaker och torkad frukt. Fullkornsbröd innehåller mer järn än vitt bröd. Kaffe och te hämmar järnupptaget.

Vanliga tecken på järnbrist är trötthet, orkeslöshet och huvudvärk. Symtom som utvecklas under lång tid.

Även om järntillförseln motsvarar kroppens behov kan det vara bra att ta det som kosttillskott efter en rejäl förkylning eller influensa. T.ex. Blutsaft.

Kalcium är kroppens mest förekommande mineral, den största andelen finns i skelettet. Benvävnaden i skelettet omsätts under hela livet. Omsättningen gör skelettet

starkare och förser ständigt övriga kroppen med kalcium. Även hjärtat behöver kalcium för att slå, och nerverna för att kunna kommunicera.

Kroppen tar upp kalcium från födan, en process som är beroende av vitamin D. Vitamin D tas i sin tur dels upp ifrån födan men kan också bildas i huden med hjälp av solljus. Men under vinterhalvåret står solen så lågt på våra breddgrader att kosten blir kroppens viktigaste källa till vitamin D.

Brist på vitamin D ökar risken för benskörhet, något som är vanligt – varannan kvinna och var fjärde man riskerar att bryta sig till följd av skört skelett. Eftersom vitamin D på olika sätt bidrar till att kalcium från födan hamnar i skelettet används det också i behandling av benskörhet.

Senare forskning tyder på att en tillräcklig tillförsel av vitamin D, i varje skede av livet är av betydelse för en bra benstomme. Tidigt i år höjde Livsmedelsverket därför rekommendationen för hur mycket vitamin D vi bör få i oss via kosten. En nyligen genomförd kostundersökning på barn visar att endast två av tio barn får i sig tillräckligt med vitamin D. Även undersökningar på vuxna visar att många skulle behöva få i sig mer vitamin D.

Regelbunden fysisk aktivitet t.ex dagliga promenader, 2-3 km gärna stavgång, ger bra förutsättningar för ett starkt skelett. Var ute i dagsljus och i solen utan att bränna dig.

Siffrorna för hur mycket folsyra vi får i oss i Sverige är dystra.

– Undersökningar visar att den svenska kvinnan i snitt behöver fördubbla folatintaget, säger Margareta Jägerstad, professor i livsmedelskemi, institutionen för livsmedel på Sveriges lantbruksuniversitet, men betonar att det handlar om ett snutt.

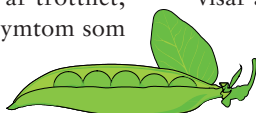
– Två glas apelsinjuice och en portion broccoli eller blomkål ger dagsbehovet av folsyra. Eftersom det är ett känsligt vitamin som riskerar att åka ut med kokvattnet är det bättre att koka grönsakerna i så lite vatten som möjligt.

Ett bra sätt att få i sig extra folsyra är att välja rätt salladssorter, till exempel innehåller sorterna ruccola och lollo betydligt mer folsyra än isbergssallad. Folsyra finns också i baljväxter, spenat, grönkål, brysselkål, nässlor och broccoli.

Oavsett om det skett en förändring eller ej är dagens frukt, grönsaker och spannmål utmärka näringskällor.

– I ett längre perspektiv är det intressant att studera hur mycket potentiell näring som går förlorad när frukt och grönsaker plockas i omoget tillstånd för att sedan skickad över halv jordklotet, både ur näringssynpunkt och av miljöskäl, menar Lena Hulthén. Därför försöker hon se till helheten, till exempel genom att handla det som vuxit och hanterats i närheten. Det förenar miljöintresse med näringstänkande och gynnar dessutom våra lokala producenter.

Vi äter mer frukt och grönt än för tjugo år sedan men kan fortfarande vinna hälsa genom att öka intaget.



tt (trek-torpedos)

I stället för gym kan du prova en effektiv men skosam träningsform, testa gärna att gå med tt (trek torpedos). Marknadens enda walkingstav med justerbar vikt.

tt passar för alla. Vardagsmotionär som elitidrottare. Du bestämmer själv hur vältränad du vill bli genom att variera vikt och tekniksätt. Med tt får du en suverän träning som börjar direkt utanför dörren, vilket inte minst passar för dig som har svårt att få tiden att räcka till. Jag använ-

der den kontinuerligt minst 3 ggr/vecka och har sett den som en kombinationsträning för ben, axlar, armar och rygg.

Hinner du inte motionera i friluftsområdena under veckan kan du välja vardagsmotion som ett komplement till friluftaktivitet under helgen eller till din veckoträning.

Vardagsmotion kan låta lite meningslöst men den kan öka effekten av träningen.

Ta trapporna, gå av en hållplats tidigare, ta en lunchpromenad, hoppa över ett TV-program och ta en promenad med några vänner.

K.S.





2007 ett intressant år

Vi står inför ett nytt intressant verksamhetsår 2007. Just nu planerar vi för en del olika aktiviteter och en del är på gång. Vi gick ut till Media under december med en idé om ett alternativt julbord – Ett julbord bra för både mage och hjärta. Samtidigt skickade vi ut ”Program för en hälsodag”, som en hälsoidé inför det nya ”hälsoåret”. Vi hoppas kunna trycka upp den så att ni kan lägga ut något/några ex på vårdcentraler och liknande.

Ser ni något i lokalpressen så kan ni höra av er. Skicka gärna urklipp.

Vi har även presenterat vårt arbete i ett brev till ett antal ministrar. De som arbetar med frågor som ligger i linje med våra idéer. Vi sände med lite material och en bok med en hälsning om ett bra hälsoår 2007. Vi skall träffa folkhälsominister Maria Larsson i april.

Vår lilla skrift ”Lev livet rök- och tobaksfritt!” i ny version skickas ut till skolor genom Utbudet – ett företag som förser skolorna med material som dessa beställer via Internet. Vår skrift är efterfrågad, vilket är både glädjande och överraskande.

”Snusaffischen” är på gång och finns på kansliet i början på januari. Beställ gärna några ex. som ni kan sätta upp på anslagstavlor vid skolor, idrottsplatser, kommunalhus osv. Ni får då med en skrivelse som ger oss stöd i detta arbete.

I Hälsa nr 2/2007 lyfter vi fram både ”Program för en hälsodag” och ”Den nya varsamheten”. Vi tar alltså upp vår 70-tals slogan. Då var vi aktiva när det gällde mil-

jö- och resursfrågorna för att rädda jorden och minska växthuseffekten. Då skapade det inte samma expertintresse som idag. Hade man lyssnat mer då så hade vi haft en bättre situation idag. Nu håller alla med om hur viktig frågan är. Vi var ju en av de första miljöorganisationerna. Motto: Biologisk Trygghet. Läs i Vegetar och på Hälsa-sidorna och fundera och tala med folk och börja agera. Bara att vara vegetarian och köpa ekologiskt, närodlat och grönt efter årstiderna gör en hel del. Vill du läsa mer beställ Agenda 21-boken 20 kr + porto. Se boklistan.

Gå in på hemsidan www.halsoframjandet.se. Den sköter Anna Håkansson på ett bra sätt åt Hälsofrämjandet. Vi har nu startat Hälso skolan, där vi var 14:e dag sätter in nytt ”nyttigt” material. Det finns både nytt och gammalt som är av intresse. Vi har startat med julbordstips och ”Program för en hälsodag”. Vi planerar för att på hemsidan lägga ut en kort Are Waerland-appell och ev. ett radioprogram. Det enda Are fick vara med i. Där avslöjas skolmedicinprofessorernas oförmåga att debattera med Are Waerland.

Hälsofrämjandets historia är på gång först i en bok, där både den ideella och den kommersiella hälsosektorn samordnas. Den ger inte utrymme för Hälsofrämjandets historia där det lokala arbetet kommer fram. Vi gör därför en enklare version, samma modell som för SVE, som vi hoppas få råd att trycka senare i vår. Boken kommer tidigare.

Vi planerar för ett seminarium kring komplementär medicin i mars i Riksdagshuset för riksdagsledamöterna.

”Frisam”, där vi är en huvudaktör, har bytt namn till ”Svenskt Friluftsliv”. Lisa Bergström arbetar där från vår sida med Fysisk aktivitet på Recept. Det är även den vägen vi får eventuella statsbidrag.

Media har börjat presentera olika studier under senare tid. Exempelvis en doktorsavhandling. Den och många andra, bl.a. om salt och bönor stämmer helt överens med vårt program. Vi har i årtionden varnat för saltet. Nu halverar Livsmedelsverket sin rekommendation från ca 12 gram till 6 gram. Vi hävdar att saltet måste minska till några gram/dag. Det finns redan i smör, bröd och livsmedel i alltför stor utsträckning.

Att vår livsstilsidé till och med förebygger cancer sade Are Waerland redan under 40-talet. Vi har försökt övertyga politiker om detta under alla år. Nu får vi stöd!

Allmän information

Förbunds- resp. Riksmöte äger rum den 21 april i Stockholm. Ev. motioner bör vara kansliet tillhanda senast 5 februari.

Övriga planer inför 2007: barn- och familjevecka på Gullnäsgården utanför Strömstad med Lisa Danåsen Wikström, sommarvecka på Wermlandia, fjällvandrarevecka på Walles vecka 32.

Vi behöver din värdefulla medverkan även under 2007 och hoppas att du tycker att det är intressant och givande att vara medlem. Du är värdefull för våra organisationer. Hjälps vi åt så kan vi hjälpa många nya intresserade personer som behöver råd och stöd i sin hälsosträvan.

KURT SVEDROS

Köttätare värre miljöbovar än bilar!

HÄLSOSKOLA



Hur kommer det sig? Jo, FN:s jordbruksorganisation FAO kom nyligen med en utredning som visar att kreatur (t.ex. biffkor) bidrar mer till växthuseffekten än bilar. Kreaturen svarar för en tiondel av koldioxidutsläppen som orsakas av människan. Mycket av de skadliga gaserna kommer från djurens spillning, så kallade lustgaser, och de är den största växthusgasen. Dessutom förstör de stora besättningarna, som köttindustrin håller, både mark och vatten.

Medierna rapporterar dagligen om klimathotet och vad vi kan göra för att stoppa klimathotet. Riksdagen har aktualiserat frågan och många experter varnar för att temperaturen stiger i oroväckande takt. Hälsofrämjandet har enda sedan 70-talet pekat på riskerna med global uppvärmning. Att sluta äta kött, eller dra ner på det,

är ett bra sätt att hjälpa till att stoppa utvecklingen. För det är i vardagen vi måste förändra. Vi måste sluta slösa energi och det finns många sätt att göra det på:

- Sänk inomhustemperaturen!
- Använd lock på kastruller och grytor, det drar 4 ggr mer energi utan lock!
- Stäng av plattorna och utnyttja eftervärmningen!
- Släck lamporna i de rum man inte vistas i!
- Använd inte ugnen i onödan!
- Ta snabba duschar istället för att bada!
- Låt bilen stå! Cykla eller gå så får du motion också, eller åk kollektivt!
- Använd lågenergilampor, det blir dessutom mycket billigare!
- Välj ekologiskt för att minska

användningen av konstgödsel!

- Dra ner på köttkonsumtionen, eller bli vegetarian!

Det går åt tre gånger så mycket fossila bränslen för att producera en kost bestående av kött än en vegetarisk kost. Ännu ett livsviktigt argument för att leva vegetariskt! Vegetariskt för hållbar utveckling – du har dina barn och barnbarns framtid i dina händer.

Läs mer om hur dina matvanor kan bidra till klimathotet på vår hemsida www.halsoframjandet.se i vår Hälsoškola eller beställ SVFs häfte Agenda 21, se boklistan.

Mat är bra medicin

Välj Pajalagröten istället för laxermedel.

Länge har vårdbehövande äldres mat och måltider varit eftersatta och är det fortfarande. Men äldres mat är viktig. Det visar ett projekt på äldreboendet Ros Anders gård i Tungelsta, Haninge kommun. Där har man bland annat börjat servera Pajalagröt med lite rapsolja till frukost – något som väsentligt har ökat de dementa äldres livskvalitet.

Ett stort problem handlade om att många av de äldre hade kroniska förstoppningar och var beroende av laxermedel. Målet man satte upp i projektet var att 90% av de äldre skulle ha en bra tarmfunktion utan laxermedel – något som har uppnåtts långt över förväntningarna. Detta tack vare Pajalagröten! Det är en fiberrik gröt med katrinplommon och tillsatt rapsolja, som får fart på magarna och ökar välbefinnandet.

Dessutom får de äldre tranbärsjuice för att minska urinvägsinfektioner och användningen av antibiotika. Tranbärsjuice gör urinen sur och bakteriefloran minskar.

Pajalagröt

1 liter färdig gröt (4-6 portioner):

- 2 dl linfrö,
- 1/2 dl russin,
- 1/2 dl katrinplommon,
- 1/2 dl aprikoser, hackas eller klipps i småbitar,
- 1/2 tsk salt,
- 7 dl vatten,
- 1 dl havrekli,
- 2 dl fiberhavregryn.

Alla ingredienserna läggs i blöt på kvällen. På morgonen tillsätt havrekli och havregryn och blandningen kokas i 3-5 minuter. Eventuellt tillsätts mer vatten.

Färdig gröt kan förvaras flera dygn i kylan.

Gröten infördes på Pajala sjukhem av Pajalakvinnan Vera Niemi.

För mycket sött och för lite grönt

Barn äter alldeles för mycket godis, läsk, glass, snacks och bakverk. Nästan en fjärdedel av kalorierna kommer från dessa livsmedel. Samma livsmedel bidrar med en stor andel mättat fett och socker.

Detta visar en kostundersökning på 4-, 8- och 11-åringar i Sverige.

I huvuddrag kan vi konstatera att intaget av mättat fett, socker och salt var för stort medan intaget av kostfibrer var för litet, säger Heléne Enghardt Barbieri, nutritionist och ansvarig för undersökningen i tidningen Doktor.

För lite frukt och grönt

Barnen åt i genomsnitt hälften så mycket frukt och grönsaker som rekommenderas. Endast tio procent nådde upp till rekommendationen på 400 gram per dag. Barn skulle alltså behöva äta dubbelt så mycket frukt och grönsaker, framför allt för att få i sig mer fibrer och få en mer välbalanserad kost.

Läsk och godis

Barnen drack i genomsnitt cirka två deciliter saft och läsk per dag och åt 1,5 hekto



godis i veckan. Var tionde barn drack mer än fyra deciliter saft och läsk per dag och mer än tre hekto godis i veckan.

Sedan studien genomfördes har vi haft en intensiv sockerdebat i Sverige. Men den har i första hand handlat om socker som finns i till exempel yoghurt och flingor.

– Socker i dessa livsmedel är naturligtvis inte heller bra, säger Livsmedelsverkets generaldirektör Inger Andersson, men faktum kvarstår att den stora boven är godis, läsk, glass och bakverk.

En halvering av kon-



sumtionen skulle förbättra barnens kost avsevärt.

– Undersökningen styrker ytterligare behovet av kraftfulla insatser i samhället för att främja bra matvanor hos barn och för att stoppa övervikt och fetma.

Alla föräldrar, mor- och farföräldrar med flera bör i första hand bjuda på nyttigt godis som t.ex. frukt, bär, nötter och juice-drycker.

K.S.



Nya regeringen storsatsar på ekologiskt jordbruk

20 procent av Sveriges jordbruksmark ska vara ekologiskt certifierad 2010. Det innebär en tredubbling på tre år. – Vi kommer inte att ändra på de mål som den gamla regeringen satte upp, säger den nye jordbruksministern Eskil Erlandsson (c).

Eskil Erlandsson är positiv till en utökad produktion av ekologiska livsmedel. – Men i slutändan är det konsumenternas efterfrågan som bestämmer om vi får se fler ekologiska livsmedel eller ej.

Han menar vidare att man inte kan tvinga återförsäljare eller konsumenter att hand-

la ekologiskt. Upplysning är viktigt. – Konsumenterna måste själva vilja välja ekologiska produkter. Därför gäller det att informera och ge bra underlag, så att konsumenterna blir mer medvetna om fördelarna med en miljövänlig och uthållig produktion.

Allt fler svenska konsumenter väljer ekologiskt. Mellan 2004 och 2005 ökade försäljningen av ekologiska livsmedel med hela 42 procent. Totalt såldes ekologiska livsmedel för 3 751 miljoner kronor förra året.

Vill du veta mer? Gå in på www.krav.se

Läskdrinkande ökar risken för cancer i bukspottkörteln

Hög konsumtion av söta livsmedel ökar risken att drabbas av cancer i bukspottkörteln visar en ny studie från Karolinska Institutet. Rikligt intag av läskedrycker, fruktkrämer och socker i kaffet är tre vanliga sätt att höja risken.

Publikation:

“Consumption of sugar and sugar-sweetened food and the risk of pancreatic cancer in a prospective study”
Susanna C Larsson, Leif Bergkvist och Alicja Wolk

The American Journal of Clinical Nutrition, November 2006

<http://ki.se>

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF

Vegetariska kokboken

Inga-Britta Sundqvist
(Laktovegetarisk – bra grundbok)
Beställ. nr B 101
Pris (210:-) 185:-

Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (45:-) 40:-

Tankestoff

Theresia Ek
Samlade betraktelser, kåserier och andliga upplevelser
Beställ. nr B 114
Prissänkt för alla endast 35:-

Grön festmat

Anna-Lisa Stenudd
(både laktoveg/ veganrecept)
Beställ. nr 120
Pris (115:-) 90:-

Umgängeskunst – Levnadskonst

J.L. Saxon
Beställ. nr B 129
Pris (200:-) 175:-

Spännande gröna rätter

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

Vegansk näringslära på vetenskaplig grund

Björn Petterson
Beställ. nr B 135
Pris (120:-) 115:-

Agenda 21 – mat för ett uthålligare samhälle

Bok 120 sidor utgivet av SVF i samarbete med Miljöförvaltningen i Stockholm
Beställ. nr B 138
Pris (35:-) 45:- OBS! X-pris 20:- + porto (både medlemmar och övriga)

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:-) 100:-

Sallader och dressingar

Anna-Lisa Stenudd
Recept på sallader och dressingar (storkök)
Beställ. nr B 141
Pris (45:-) 40:-

Oraffinerat

Lilly Bengtsson
Innehållsrik och informativ bok om de kemiska, fysiska och biologiska processer som utgör grundvalen för våra liv. Varje ämne beskrivs efter egenskap och förekomst sam dess betydelse för växter, djur och människor. 166 sid.
Beställ. nr B 142
Pris (200:-) 175:-

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:-

Recept på naturligt vis - nyttigt och god levande föda

Jenny Carp
Många enkla och goda recept med enbart råa ingredienser vilket också kallas levande föda. Många av recepten är också glutenfria.
Beställ. nr B 147
Pris (175:-) 150:-

Frisk & vital i mage och tarm

Maija Ruisniemi
Boken är fylld av recept, omslag, råd och kurer som går lätt att följa för den som vill ta sin hälsa i egna händer
Beställ. nr B 148
Pris (280:-) 220:-

Receptkavalkad

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

Vegankost i skolan

Kåre Engström/Björn Petterson
Fakta om vegankost, veganpyramider, vegantallriksmodell och 4 veckors veganmatsedel för skolan.
Beställ. nr B 150
Pris (70:-) 60:-

Vegankost i skolan

Kåre Engström/Björn Petterson
Materialet som ovan med tillägg av OH-bilder.
Beställ. nr B 151
Pris (170:-) 160:-

Sköna magkänslor

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

Mat och livsstil vid diabetes och övervikt

Kåre Engström/Monica Engström/Anna-Lisa Stenudd
Innehåller livsstilsråd i första hand för personer med diabetes och övervikt men även för övriga som vill förändra sin livsstil. Passar också vårdpersonal och hälsovägledare. Innehåller 54 recept på frukostar, sallader, förrätter, soppor, varmrätter och desserter.
Beställ. nr B 153
Pris (165:-) 135:-

Handbok för den kräsne konsumenten

Tommy Svensson
Häftet på 52 sidor hjälper dig att undvika tveksamma tillsatser i vår mat.
Beställ. nr B 154
Pris (70:-) 60:-

Mormors skafferi & och farmors apotek

Ann-Evy Karlsson/Ulla Kalin
Häfte på 53 sidor med samlad gammal kunskap om naturens läkekraft.
Beställ. nr B 155
Pris (65:-) 55:-

Ekologiska valet

Vid föreläsningar under hösten på Kungliga Skog- och Lantbruksakademien har det framkommit att det finns många indikationer på att ekologisk mat har positiva hälsoeffekter.

Det gäller exempelvis frånvaron av bekämpningsmedelrester i ekologiska produkter. Rester av bekämpningsmedel påträffas däremot i cirka hälften av Livsmedelsverkets analyserade prov av "vanliga" produkter och relativt ofta förekommer mer än ett bekämpningsmedel i samma prov. Andra skillnader mellan ekologiskt och konventionellt producerade livsmedel är bättre sammansättning av fettsyror med högre halt omega-3 och högre halt av ämnen som antas kunna ha stor betydelse för den hälsomässiga kvaliteten i livsmedel.

Studier av livsstilens betydelse och kostens och miljöns inverkan har uppvisat väsentligt lägre allergiförekomst hos barn som får en ekologisk kost.

Hälsoörelsen (SVF och RHF) planerar att starta ett elektroniskt nyhetsbrev under 2007. Du som vill erhålla nyhetsbrevet är välkommen att höra av dig till kansliet med din egen e-postadress.

SVFs kansli: svf@vegetarian.se

RHFs kansli: info@halsoframjandet.se

Vill du beställa? Ring , faxa eller maila Din beställning till kansliet.
OBS! På alla priser i boklistan tillkommer porto.
Vi skickar faktura tillsammans med leveransen.
Hör gärna av Dig om Du undrar över något.

Svenska Vegetariska Föreningen,
Sågarg 4, 116 36 STOCKHOLM
Tel 08-702 11 16 Fax 08-702 11 17,
svf@vegetarian.se, www.vegetarian.se

VEGETAR-BÖRS

Vill Du annonsera i Vegetar-Börsen, kontakta
Leif Dylicki, tel 0660-26 61 07, fax 0660-26 61 10.
E-post: leif.dylicki@daus.se



**SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TORKAPPARATER
VATTENREINARE
MJÖLKSyrnings-
KRUOR M.M.**

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

CHLORELLA

Vår Yaeyama-chlorella är en av världens finaste chlorella-alg med mycket hög halt av klorofyll och övriga näringsämnen. Tabletterna innehåller inga bindemedel etc, enbart 100% chlorella.

Dess utrensande verkan är känd. Vi har dessutom ett bra pris.

400 mg • 500 eller 250 tabletter

Bättre Hälsa AB
Tel 08-664 50 33

VÄLKOMMEN TILL VATTUMANNEN

Nordens största och äldsta bokhandel för livsaskådning, hälsa och personlig utveckling.

Hos oss hittar du även Bach-droppar, aromaterapioljor, yogavideos och mycket annat.

Beställ gärna vår katalog eller hämta den i butiken!

 **VATTUMANNEN**
DROTTNINGGATAN 83, STOCKHOLM
TEL POSTORDER: 0290-76 76 84
TEL BUTIK: 08-10 96 15
WWW.VATTUMANNEN.SE



Hälsa och friskvård i vackra Klarälvsdalen

• Aktiva helger • Hälsoveckor
www.wermlandia.com
Tel: 0563-405 50
Auktoriserat hälsohem

www.yogayoga.nu

Kurser, utbildningar, föredrag, forskning, yogiska produkter, yogisk terapi m m.

allt du behöver veta
Tel. 08-210 330

GRÖNSAKS-BULJONG

Det vegetariska alternativet...



...för en kalorishäl mältid.
Finns i hälsokostbutikerna
SOL-TRYCK Hälsoprodukter AB
Tel 08 - 54 48 24 50

HEMMAKVARNEN

Levande föda med hög kvalitet!
Kontroll på maten du äter med
färskalet mjöl och
färskrossade gryner

Hemmakvarnen erbjuder
Vegetari läsnar

Fidibus Classic 3.100,-
Krossar på bildra
(Ordinarie pris 3.500,-)

Fidibus 21 2.400,-
(Ordinarie pris 2.800,-)

www.hemmakvarnen.se
Tollros International AB
08-663 08 89 • 073-053 66 52
tollros@algonet.se

Hälsoresa Thailand 5-21/3 -2007
Hälsoresa Schweiz 17/6-1/7 2007
Nya resmål nästa vinter!
Mkt prisvärda resor för din Hälsa!
Ring för broschyr via post el e-post!
0346-233 40 el. 0480-207 40
SVENSKA HÄLSORESOR
Se program på: www.halsoresa.se

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

Välkommen till
Gryningen

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

**Utbildningar
Coaching
Massage**

www.kroppspedagog.se

Vegetarisk matlagningskurs i Göteborg våren 2007

Arrangör: Vuxenskolan Partille
Cirkelledare Sandra d' Aubigné.

För ytterligare information ring 0735-27 30 53

NYHET!

Veggi

HELT VEGETARISKA
RÅVAROR AV
NYTTIGT SOJAPROTEIN



BESTÄLL VIA VÅR HEMSIDA!
För produkter och recept hittar du på:
www.veggi.se



**Annonsera
i Vegetar
- Ring
Gert
0660-26 61 06**

Hej alla!

Välkommen till ett nytt grönt år med HÅLSORÖRELSEN (Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF och Svenska Vegetariska Föreningen SVF)!

Vi arbetar vidare med livsstilsfrågorna det vill säga maten, motionen, miljön och den mentala hälsan.

Vi behöver just Din hjälp för att nå många fler människor i samhället som behöver hitta ett nytt sätt att leva. Hör av dig till kansliet om du vill ha material för att kunna värva fler medlemmar till RHF och SVF. Vi behöver bli många fler för att kunna göra våra röster hörda inför politiker och myndigheter.

Vi tycker det är roligt att vi under den senaste tiden har fått tre nya företag som vill ge dig som är medlem i föreningarna rabatt på sina tjänster.

Här följer en kort presentation av företagen som ger rabatt till RHF:s och SVF:s medlemmar:

4 Wellnes finns på Sjöbacken 34 i Hässelby, Stockholm och ger 10 % rabatt på näringsstillskott, hudvård och kurser. Tel 08-38 81 17 – Venny Löfgren www.satsapapersonalen.se info@piggochsmal.nu

Elisabeths Friskvård finns på Östangväg 69 i Malmö och ger 10 % på massage och behandling. Tel 040-16 02 92 – Elisabeth Pelinder www.elisabethsfriskvardspraktik.se

Sofimar finns på Ransättersgatan 24 i Karlstad och ger 10 % rabatt på ekologisk hudvård, kostrådgivning och massage. Tel 054-15 56 17 – Ann Sköld www.sofimar.se

info@sofimar.se

Citrullus Café och Galleri finns på Surbrunnsgatan 60 i Stockholm och ger 5 % på café, catering och takeaway. Tel 08-30 62 60 – Mari Tranberg www.citrullus.se info@citrullus.se

Green Mama finns på Köpmangatan 18 i Sundsvall och ger 10 % på varor i butiken. Tel 060-12 40 65 – Tatiana Tiourina www.greenmama.se vegetale.scandinavie@telia.com

Gynna våra annonsörer och de butiker, restauranger, terapeuter som stödjer oss genom att ge våra medlemmar rabatt.

Soliga vinterhälsningar

EWA SANGWALL SVF
PIA BEXELL RHF

Kallelse till Förbundsmöte 2007

Riksförbundet Hälsofrämjandet kommer att ha sitt förbundsmöte i Stockholm, IOGT-NTO-gården, Klara Södra Kyrkogata 20, lördagen den 21 april 2007. Eventuella motioner skall vara kansliet tillhanda senast måndag den 5 februari 2007. Till detta datum bör även förslag på kandidater till "Årets klubb" respektive "Årets Waerlandstipendiat" skickas in. Påminnelse om förbundsmötet utgår till lokalavdelningarna under slutet av februari. Enskilda medlemmar som önskar delta bör anmäla detta till förbundskansliet senast 30 mars.

Tänk på att du kan stödja Hälsoörelsen (SVF och RHF) genom att beställa Månadslotten från Ideella Spel med hjälp av den anmälningsblankett som finns medsänd som bilaga i detta nummer. Där finner du också mer information om lotteriet.

Majken Green

Majken Green gick bort den 25 november 2006 vid 96 års ålder. Hon medverkade inom Hälsofrämjandet under årtionden inom olika områden.

Redan 1953 ansvarade hon för Stockholmsklubbers medverkan i utställningen "Modern kost" i Konserthuset och gjorde en fin insats vid förbundets hälsoexpo "Linje Grön" samma år. Majken var sammanställande i förbundets valberedning under många år och allt i allo vid förbundsmöten under 60- och 70-talen.

När fastgångarna 1954 kom till Stockholm efter att ha vandrat från Göteborg, ansvarade Majken för det storartade mottagandet på Sollidens scen på Skansen.

Den största insatsen gjorde hon som för-

bundsrepresentant i arbetet mot tobak under 70-80-talet. Majken lyckades tillsammans med Per Erik Perpe starta en antitobaksförening där det ingick både professorer och läkare. Detta arbete fick stor genomslagskraft i media.

I många år ända till in på 90-talet ledde hon sina populära vegetariska matlagingskurser i Stockholmsklubbers regi.

Vi tackar Majken för alla fina arbetsinsatser under flera decennier som ett stöd till förbundsstyrelsen och en trogen arbetare bakom kulisserna både i smått och stort.



Majken Green på hälsomässan 1954 med Martin Skoog från förbundet och Karl Gerhard.

K.S.



Riksförbundet Hälsofrämjandet

Rabattförmåner till medlemmarna

Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt	Butik	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt
Kost & Hälsa		Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Renstiernas Hälsokost		Renstiernas gata 19	Stockholm	08-644 88 61	12%
Hälsa för alla	L	Högdalsgöngen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Hälsokostbolaget	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Källan Ekobutik	L	Tunnlandsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%	Leruddens Ekologiska	L	Kärvsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%
Heliotropen		Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Carins Hälsobod		Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Life Din Hälsobutik	L	Västergatan 5	Eslov	0413-102 67	10%	Hildes Hälsokost-Fotvård	L	Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
AB Calendula Hälsobod	L	S. Kansligatan 12	Gävle	026-68 50 51	10%	Life Hälsobutiken	L	N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Hälsokraft	L	Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	Cikoria Hälsokost & Egenvård		Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	10%
Gröna Bodan AB	L	Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L	Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Kickis Hälsokost	L	Kajutan, Åkersberga C	Åkersberga	08-540 665 58	10%
Hälsokapellet	L	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	Gröna Gåvan	L	Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosogatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Life Hälsobutiken	L	Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%
Kortedala hälsobutik		Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%						
Kvilles Hälsokost	L	Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%						
Linnéplatsens Hälsocenter		Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Catering och restauranger					
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	7 art fiket (på Hagabion)		Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Hälsoboden Life	L	Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Citrullus www.citrullus.se		Surbrunnsgatan 60	Stockholm	08-30 60 60	5%
Flemingsbergs Hälsokost	L	Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	Nordenskiöldsgatan 7 A		Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink	
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	Hermans Höjdare		Fjällgatan 23 A	Stockholm	08-643 94 80	10%
Lenas Hälsokost	L	Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%	Legumes		Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Inga-Lills Vitalbod		Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	Lewins f.d Mr Vitamin catering		Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Järpens Hälsokost		Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Sofimar Catering www.sofimar.se		Ransättersgatan 23	Karlstad	054-15 56 17	10%
Hälsoteket	L	Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	Vegegården		Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Life Hälsobutiken	L	Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	Vegetariskt Delicafé		Varvsgratan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Kinna Hälsokost		Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	Zucchini Vegetariskt matcafé		Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65:- för medlem
Life Hälsobutiken	L	Linnéstugan 1	Kramfors	0612-136 70	5%						
Leksands Hälsokost	L	Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	På livs 10%	Egenvård					
Life Hälsobutiken	L	Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	4Wellnes, Tillskott hudvård kurser		Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Limhamns Hälsokost	L	Linnégatan 45	Limhamn	040-16 14 10	10%	www.satsapersonalen.se					
Bio Sols Hälsobutik		Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	Elisabeths Friskvård, massage		Östanväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Dermanord		Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Dr Wallacks Hälsoprodukter		Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Sofimar, Hudvård kostråd massage		Ransättersg 24	Karlstad	054-15 56 17	10%
Jarls Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	www.sofimar.se					
Life Hälsobutiken, Ej på livs		Caroli City	Malmö	040-23 61 40	Över 200:-15%						
MayLife Hälsobutiker, Ej på livs		Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200:-15%	Hälsohem					
Reformkost	L	Föreningsgatan 10 C	Malmö	040-23 63 28	Ej på livs 10%	Hälsans Centrum		Svanstein	Övertorneå	0927-201 30	7%
ABC Hälsokost		Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Inst. För Levande Föda		Fiskö-Åland	Åland	003581856285	10%
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Levande Föda Kur & Kursgård		Fjällbo 35 A	Vaddö	0730-62 18 12	10%
Life Hälsobutiken		Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	Masegården		Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
Hälsogården		Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Wermlandia Hälsohotell		Ekshärad		0563-405 50	10% på hel vecka
Skurups Hälsokost	L	Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%						
Gryningen	L	Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Kurser					
Gröna Hörnet AB	L	Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	Ateje Nära konstkurser		Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Lemuria Hälsa & Skönhhet	L	Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	10%	Yogakällan-Friskvård i Borås		Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Lifeländ AB	L	Norrullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%						
Naturbageriet Sattva		Krukmakargatan 27	Stockholm	08-669 93 93	10%	Övriga butiker					
						Blue Turtle		Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 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.

Omega 3-fett

I Prosana nr 3/2005 ställdes följande fråga:

Kan jag få omega 3-fetter från annat än fisk?

Svar: Det finns fler livsmedel som är bra källor: Frön, nötter, vissa oljor, grönsaker och kosttillskott är andra sätt att få i sig omega 3-fetter.

Låt oss börja med maten, eftersom det nästan alltid är bästa sättet att få i sig näringsämnen. Linfrön innehåller mycket omega 3-fetter. Men kom ihåg att du måste mala linfröna; äter du dem hela passerar de bara rätt igenom kroppen utan att smältas.

Sojaböner: hamnar också högt på omega 3-listan. Ibland kan du hitta färska sojaböner i affären, men du kan också förbereda torkade sådana på samma sätt som andra bönor, eller prova tofu (bönot).

Att använda valnötter eller vetegroddar i mat, i sallad eller som snacks är ytterligare ett bra sätt att få i sig omega 3-fetter. Och om du tycker om grönsaker, följ Karl-Alfreds råd och ät mer spenat. Eller prova portlak (Portulaca oleracea), en grön, krispig och lätt syrlig, bladväxt som med fördel kan användas i sallad.

Ett annat sätt att få i sig omega 3-fetterna är att använda växtoljor som innehåller stora mängder. Hit hör raps-, linfrö- och valnöttsolja. Kosttillskott utgör ytterligare ett alternativ. Apotek och hälsokostaffärer har ett växande antal omega 3-tillskott som inte innehåller fiskolja. Dessa består vanligtvis av koncentrerad olja från linfrön, vetegroddar eller havsalger, ibland enbart, ibland tillsammans med andra ingredienser. Med tanke på ev. allergi bör du läsa innehållsförteckningarna extra noga.

NU!
För dig som vill leva grönt



Genomstekt, medium eller **GRÖN?**

Rött kött är kanske inte din favoriträtt? Eller så har du beslutat dig för att leva vegetariskt? Då bör du överväga ett extra tillskott med karnitin. Det är en naturlig och viktig aminosyra, som speciellt förekommer i rött kött.

Kroppen bildar själv karnitin och detta ämne har en positiv inverkan på energiomsättningen genom att transportera in fettsyror i cellerna till förbränning. Resultatet blir energi - något som de flesta av oss behöver mer av.



Bio-Carnitin® innehåller 250 mg L-karnitin i sväljvänliga kapslar, som självklart också är vegetabiliska.

Finns i hälsobutikerna

 **Pharma Nord**

www.pharmanord.se

08-36 30 36