

VEGETAR

Du som ännu inte är medlem i SVF - Kom med du också!

Just nu har vi ett bra erbjudande för dig!
BLI MEDLEM NU och du får du vara med resten av 2009 plus hela 2010.
För bara 200 kr (du som är under 26 år betalar endast 100 kr) får du
under 2009 - som extra bonus nr 12/2009 av tidningen HÄLSA
under 2010 - nr 2, 5, 10 och 12/2010 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 egen-vårdsterapeuter
- på hälsohemmet MASESGÅRDEN
- på resor hos en del reseföretag

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



SVF – 106 års erfarenhet – oumbärlig i folkhälsoarbetet!

Svenska Vegetariska Föreningen SVF har sedan 1903 verkat för bättre folkhälsa genom livsstilsval. Vi var tidigt ute och bekämpade tobak- och alkoholproblemen och själva grunden lade Johan Saxon när hans fru blev kry efter en lång tids sjukdom genom att välja den vegetariska linjen och i samband med det

startade SVF. Motion var under den här tiden en självklar del av människans vardag. Under dessa 106 år har SVF hjälpt 100 000 –tals personer att hitta en bra livsstil och de har på det sättet kunnat behålla och förbättra sin hälsa. Tack vare bättre

kost (mer vegetariskt) och mer motion har många unga som äldre blivit av med tobak- och alkoholbegäret. Kosten är en viktig del i arbetet mot alkoholmissbruk. Man har undvikit övervikt och andra folksjukdomar och många har förbättrat sin hälsa radikalt. Det är positivt att höra medlemmar beskriva sig som friska reumatiker. Att vara besvärsfri och pigg i över 40 år trots svår reumatisk sjukdom innan livsstilsomläggningen känns uppmuntrande. Alla positiva resultat har gett föreningen en styrka att arbeta vidare under denna långa tid, trots bristande engagemang från

och stöd för arbetet från myndigheters sida. Politikerna har till och från visat ett visst intresse. Bland annat fick vi i början av 2000-talet ansvaret för att lära skolkökspersonalen hur man kan använda mer grönt - mer rotfrukter och baljväxter i skolmaten. Vi tog fram ett material som var näringsmässigt och högkvalitativt både avseende laktovegetarisk och veganmat. Alla skolor fick del av detta och annat material under några år. Idag vore det dags att åter upprepa denna information.

KS

69 procent av svenskarna äter frukt och grönsaker mindre än tre gånger per dag. Endast 7 procent följer rekommendationen om fem eller fler gånger per dag.
Källa: Livsmedelsverket

Vi har under alla år visat hur viktig den vegetariska linjen är i folkhälsoarbetet. Nu i sommar har nya studier visat hur viktig en livsstilsförändring är för att förebygga och lindra vissa sjukdomar. I juli redovisades en stor studie bland annat hur motion och förbättrade levnadsvanor slår ut piller. (se artikel)

SVFs arbete har under åren inte varit förgäves men en hel del finns kvar att göra. Att minska ohälsan är den stora utmaningen under de närmaste 10 åren.

Du hjälper väl till?

SVFs insatser för att slå vakt om och stödja det biodynamiska-ekologiska jordbruket har varit och är av allra största värde både för jordens, djurens och människornas hälsa.

En del kring dessa frågor kan du läsa om i denna Vegetar. Vi hoppas att du som följt vårt arbete och redan är medlem fortsätter att stödja oss även under 2010.

KS



Motion och förbättrade levnadsvanor slår ut piller

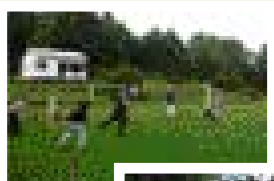
Två av världens allra största undersökningar ger nu de bästa bevisen hittills på att hälsosam livsstil verkligen lönar sig och skyddar mot sjukdomar.

Den som gäller kvinnor kallas Nurses Health Study och har pågått sedan 1991. Omfattar 83 800 kvinnor. Den andra kallas Physicians Health Study och startade 1982. Omfattar 20 900 manliga läkare.

Båda studierna identifierar viktiga livsstilsvanor som mest hälsosamma. De är normal vikt under 25 i BMI, att inte röka, att träna regelbundet, moderat alkoholintag, goda matvanor som konsumtion av frukostflingor, frukt och grönt och lågsaltprodukter plus för kvinnornas del också extra tillförsel av folsyra (ett B-vitamin).

Slutsatsen för kvinnorna är att de som hade samtliga sex lågriskfaktorer fick hela 80 procent lägre risk att utveckla högt blodtryck under uppföljningstiden. Feta kvinnor hade nästan fem gånger högre risk att få högt blodtryck än smalare kvinnor med BMI under 23. också för männen framkom en påtagligt minskad risk för hjärtsvikt och även diabetes. I tidningen Jama skriver den amerikanska hjärtläkaren Véronique Roger att det nu klart visats att en hälsosam livsstil hjälper till att förhindra hjärtsjukdomar och därmed förbättrar hälsan avsevärt. Hon menar att det nu är både enskilda individers och samhällets uppgift att ta ansvar för hälsoutvecklingen och göra det förebyggande arbetet än mer effektivt än idag.

Läs mer om undersökningen på jama.ama-assn.org



Lyckat ungdomsläger på Gullnäsgråden

Under en veckas tid var vi 32 ungdomar och några vuxna som hade skoj och njöt i skårgården i norra Bohuslän. För fjårde året i rad har det varit ungdomslåger på Gullnåsgråden på Tjårnö utanför Strömstad i samarbete med Hålsufråmjåndet.

Vi ungdomar hade en våldigt rolig vecka med olika aktiviteter, ”fri”-tid och gemensam vegetarisk matlagning. Vi ågnade oss åt olika friluftaktiviteter som bad, snorkling, cykling och en del gillade att prova paddling, segling och windsurfing. Vi hade även tur att få se lite mareld i vattnet när vi badade en kvåll. På land spelade vi vollyboll, badminton, pingis samt hade lekar och pångjakt bl.a. Det fanns även tid för att bara ha det lugn och skönt, spela olika spel och ha lite skapande verkstad. Det var även stort intresse för Qi Gong och yogarörelser som vi provade på. Lite utflykter blev det förstås och vi spelade äventyrsgolf.

Matlagningen gjorde vi i olika grupper. Det fungerade bra och smakade gott. Vi bodde i olika stugor och hade mycket kul tillsammans.

Vill du vara med?

Vi är nu ett gäng ungdomar (ca 15-25 år) som vill fortsåtta hålla kontakten, träffas ibland och träffa fler nya hårliga människor. Flera bor i Stockholm men även på många andra orter. Vi kan även tänka oss resa och göra saker på olika plaster för att göra någøt tillsammans. Vill du också träffa/ha kontakt med ungdomar med livsstilsintressen så hör av dig till Anna Wikström 073-7167524, wikstrom.anna@yahoo.se

ANNA

Ekoodling ett ”røtt skynke” för SLU professor – varför – är de beroende av utsådes- och kemikalieindustrin?

Eller är det bara okunskap?!

Under sommaren har en grupp inom SLU (Sveriges Lantbrukares Universitet) gått till angrepp på ekologisk odling i Svenska Dagbladet. De påstår bland annat att skørdarna sjunker avsevårt. De fick svar från en forskare, Johanna Bjørklund, Centrum för uthålligt jordbruk på SLU. Hon skrev under rubriken ”Mångfald slår enfald även inom jordbruket”

Ekologiskt lantbruk bygger varken på dogmer eller naturromantik. Det ekologiska lantbruket utgår från att jordens fossila resurser är begrånsade och att vi behöver utveckla lösningar som ger en hög produktion med lokala förnybara resurser.

Dagens lantbruk har bidragit till stora globala miljøproblem, till exempel en minskad biologisk mångfald, övergødda hav och jorderosion. Att tro att mer av samma typ av lantbruk ska lösa problemen är møjligen någøt dogmatiskt. Det ekologiska lantbruket har stora miljøfördelar. Forskning visar att:

- Ekologisk odling gynnar biologisk mångfald. Det finns i genomsnitt 30 procent fler arter på ekologiska gårdar än på konventionella.
- Ekologiskt lantbruk binder in mer kol i marken än konventionellt, vilket bidrar till att mildra vaxthuseffekten. Detta sker genom en mer varierad vaxtføljd och odling av fleråriga grødor.
- Ekologisk odling bidrar inte till att kemiska bekåmpningsmedel låcker ut i naturen.
- En ensidig handelsgødselånvåndning utarmar jordarna.
- En stor internationell genombång visar att skørdarna i ekologisk produktion är i snitt bara 10 procent lågre än i konventionell. I låginkomstländer økar ofta skørdarna när man øvergår till ekologiska metoder.

SVF måste jobba vidare mot de ”positiva gifthanvåndarna” för mer biodynamisk-ekologisk odling. Vi är tacksamma för att Jordbruksminister Eskil Erlandsson uttalat sitt stød för ekologisk odling.

KS

En annorlunda bok ”50 såt att sabba planeten”

Hår är boken som lær ut hur man på bästa såt dødar isbjørnar, skøvlar skogar och sprider sjukdomar.

Det är en humoristisk bok i ett våldigt allvarlig åmne. ”50 såt att sabba planeten” är skriven av Mark Townsend i samarbete med David Glick. Den ger läsaren någøt att tänka på, på ett annorlunda såt.

- Jag var så trøtt på alla bøcker som talade om hur vi ska göra, hur vi ska leva, som predikades för mig. Allt som gånllde vår miljø, klimatpåverkan, rådda vårldenfilosofier...stød mig upp i halsen. Så jag beståmde mig för att göra tvårtom. Skriva en bok som handlar om vad vi inte ska göra, fast anvånd mig av ironi och påstå att vi ska göra det. Låter det komplicerat? Det är det inte. Mark Townsend skriver glasklart och vasst och pekar på hur vi ågerar i olika situationer i dag – som privatpersoner, men också hur de styrande förhåller sig till vad som hånder på vår jord.

Frukt och grönsaker kan innehålla bekämpningsmedel

Det är mycket vanligt att frukt som inte är ekologiskt odlad innehåller bekämpningsmedel eller ämnen som frukten eller grönsakerna behandlats med, för att de ska hålla längre. Detta varierar mycket beroende på vilka länder som är producenter. Thailand toppar listan när det gäller att använda kemiska ämnen vid odling av frukt och grönsaker, följd av Egypten och USA. Försök att lära dig de värsta produkterna och länderna och undvik att handla från just dessa eller leta efter ekologiskt.

EU och Svensks Livsmedelsverket har gränsvärden vad gäller bekämpningsmedel och visst är det kanske inte så farligt om man inte äter så mycket frukt och grönsaker, men samtidigt rekommenderar de att man ska äta 500 gr per dag. Livsmedelsverket är ganska duktigt när det gäller att plocka bort värstingarna, men de som ligger just vid gränsvärdena slipper ofta igenom.

De frukter som får mest klagomål är citroner och bananer som hör till de tyngst besprutade frukterna. Men båda finns ju ekologiskt producerade så här är det inga

problem att hitta bra alternativ. Det är inte lika lätt att hitta ekologiska persikor, även om det finns. Persikor från Egypten som kom till Sverige i april 2009 visade vid något tillfälle innehålla så mycket som 15 ggr över tillåtet värde av det mycket farliga ämnet Oxamyl. Nu drogs detta parti in av Livsmedelsverket, men med den enorma mängd frukt och grönsaker som kommer in i landet kan Livsmedelsverket bara göra vissa stickprov. Vid något tillfälle har även gurkor från Spanien visat sig ha för höga halter av Oxamyl.

Riv aldrig skalet på en citrusfrukt i mat eller när du bakar om inte frukten är ekologisk. Se även till att citroner som lagts i vatten för att ge smak åt dryck är skalad först eller ekologiskt odlad.

Det är bättre att vara försiktig och inte äta för mycket av grönsaker och frukt från nedanstående länder, om de inte är ekologiskt odlade förstås.

Man vet att dessa bekämpningsmedel kan orsaka en rad problem hos människor bland annat svåra allergiska reaktioner, förstörda nervceller, cancer, genetiska skador, fosterskador om man är gravid,

minska eller skada spermieproduktionen hos män, ökad salivavsöndring, illamående, magsmärter, muskelryckningar och kramper.

Ett axplock ur Tommy Svenssons redovisning:

Land:	Frukt/grönsak:	Använd kemikalie:
Argentina	Äpple (Red Delicious)	Azinfos-metyl
	Äpplen (Royal Gala)	Tiofanatmetyl
Australien	Druvor (sort: Thompson Seedless)	Metomyl
Brasilien	Apelsin	Dimetoat
	Äpplen	Famoxadon
Chile	Druvor (sort: Crimson Seedless)	Metomyl
	Persikor	Iprodion
Columbia	Passionsfrukt	Ditiokarbamater
Ecuador	Ananas	Karbaryl
Egypten	Granatäpple	Lambda-cyhalotrin
	Granatäpplen	Etion
	Knipplök	Lambda-cyhalotrin
	Paprika (röd)	Etion
	Persikor	Oxamyl
Indien	Granatäpple	Lambda-Cyhalotrin
	Granatäpplen	Cypermeterin
	Granatäpplen	Karbendazim
Jordanien	Bönor (med skida)	Tiofanatmetyl
Kenya	Passionsfrukt	Ditiokarbamater
	Passionsfrukt	Karbendazim
	Passionsfrukt	Dikofol
Kina	Pomelo	Triazofos
Pakistan	Ris (basmati)	Klorpyrifos
Spanien	Paprika (röd)	Metiokarb
Turkiet	Aubergin	Dimetoat
Thailand	Balsampäron	Dimetoat
	Basilika	Dimetoat



Stor amerikansk studie om demens – visar att rökare och diabetiker oftare drabbas

Forskarna som är verksamma vid University of Minnesota och John Hopkins Hospital i Baltimore, Maryland, understryker vikten av tidiga livsstilsförändringar för att undvika demens.

Även om riskfaktorerna är kända sedan tidigare är studien intressant, tycker Laura Fratiglioni, professor i medicinsk epidemiologi.

Studien både bekräftar och förstärker tidigare studier på området. Framför allt visar den på betydelsen av att se om sin hälsa och livsstil redan i medelåldern, säger hon.

SVD 2009-08-04

Sverige hamnar först på 17:e plats av 28 undersökta länder i Europa

Svenskarna är betydligt sämre på att äta frukt och grönsaker än genomsnittet i Europa. Vi hamnar först på 17:e plats bland 28 undersökta länder. Inte ens var tionde svenska följer rådet att äta fem frukter och grönsaker om dagen.

Bästa hälsotipsen

- Håll vikten. BMI bör inte överskrida 25.
- Fimpa cigaretten. Sluta röka. Rökningen är en stor enskild riskfaktor.
- Träna regelbundet, minst 30 minuters promenad varje dag.
- Ät mycket frukt och grönt, mindre salt och mer fibrer. Undvik transfetter och minska intaget av socker och sötade livsmedel.
- Ät mer folsyra. De bästa naturliga källorna till folat är mörkgröna bladgrönsaker och olika slag av kål, bönor, kikärtor, linser, frukt och bär. Även fullkornsprodukter, filmjök och yoghurt innehåller förhållandevis mycket folat.

SAXAT UR SVD 2009-08-13

Få kalorier ökar skyddet mot sjukdomar



Att äta mindre kalorier varje dag leder till ett längre och hälsosammare liv. Den gamla medicinska teorin får nu starkt stöd av försök på rhesusapor som levt på kalorieducerad kost i över 20 år. Åldringsprocessen bromsades upp och skyddet mot många sjukdomar ökade.

Det är resultaten av 20 års kostomläggning som forskarna under ledning av Richard Weindruch presenterar i den vetenskapliga tidskriften Science. Det är de första erfarenheterna från djur som står väldigt nära människan och forskarna menar att dessa data mycket väl kan appliceras på oss.

När det gäller specifika sjukdomar visade ingen av dem som åt kalorieducerat några som helst symtom på diabetes (som är en vanlig sjukdom bland rhesusapor).

De hade 50 procent mindre förekomst av både cancer och hjärtsjukdomar. Hjärnundersökningar avslöjade dessutom att de fått behålla fler aktiva hjärnceller i viktiga områden.

-Moderat kaloriminskning försenar sjukdomar, ökar livskvaliteten och förlänger livstiden, sammanfattar forskarna.

(Det i Sverige rekommenderade dagliga kaloriintaget är ca 2200 för kvinnor och 2800 för män. För CR-kosten gäller 1800 kalorier om dagen).

SVD SEPTEMBER 2009

Kolhydratätare var smalast

Många populära bantningsmetoder pekar ut kolhydraterna som boven i vår kost. Men en ny kanadensisk studie visar tvärtom att de som äter mycket kolhydrater är smalast.

I studien har 4 451 friska personer deltagit. Risken för övervikt och fetma var allra lägst hos dem som åt mellan 290 och 310 gram per dygn och fick mellan 47 och 64 procent av sina kalorier från kolhydrater. Samma personer som åt mycket kolhydrater åt också mer fibrer, frukt och grönsaker och mindre mättat fett.

SVD 2009-07-27



Rätt kost minskar Alzheimerrisk

Motion några timmar i veckan tillsammans med Medelhavskost halverar risken att drabbas av Alzheimers sjukdom. Det visar en ny amerikansk studie.

- Det här är ett viktigt resultat. Det visar att kost och motion som är nyttigt för hjärtat också är bra för hjärnan, säger Deborah Gustafson, docent i epidemiologi vid Sahlgrenska akademien i Göteborg, som själv forskar på dietens påverkan på Alzheimers sjukdom. Studien publiceras i den amerikanska läkartidningen Jama. I samma nummer av Jama publiceras även en fransk undersökning som visar att äldre som åt Medelhavskost behöll sin mentala förmåga längre än dem som inte åt den kosten.

Patientföreningar sponsras

Svenska patientföreningar har hittills i år slutit avtal värda minst 21 miljoner kronor med olika läkemedelsföretag, visar en granskning som DN gjort. Pengarna leder till att föreningarna förlorar i trovärdighet, varnar företrädare för sjukvården.

DN 2009-08-10

Kan denna sponsring vara skälet till att intresset för livsstilsfrågorna är lågt inom vissa patientföreningar. T.ex. engagerade sig ingen reumatikerförening i Alf Spångbergs studie (Reumatikerprojektet Rheumatology 2001;40:1175-1179) ej heller i resultaten från Hälsohemmet Tallmogården.

Forskare har ofta synpunkter på vegankosten, förmodligen beroende på okunskap.

Alf Spångberg bevisade i en forskningsstudie 2001 hur reumatiker blev besvärslösa på denna kost.

Boklista

Pangpris på böcker som ger dig mattips för både hälsan och klimatet, 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)

Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsförslag 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:-

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:-

Så tänker mitt hjärta

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

Aloe vera

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



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 värdpersonal och hälsovägledare. Innehåller 54 recept på frukostar, sallader, förrätter, soppor, varmrätter och desserter.
Beställ nr B 153
Pris (165:-) 75:-



Lätt och gott med vegetariskt

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



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.

Vi är skyldiga att lämna ren åker efter oss

Vi vill oroa bönder och konsumenter så att de inte låter sig luras av Revaq-certifieringen och accepterar slam på åkerjorden!

Vi bör skaffa oss tillräckligt med kunskap innan vi börjar använda slammet. Att sätta igång spridningen först och skaffa kunskapen efteråt är just en sådan vantolkning av försiktighetsprincipen som bland annat Thomas Hellström kritiserar (i Land Lantbruk nr 23). Gränsvärdet för kadmiumsätts efter hur lågt man anser sig praktiskt kunna komma (med slamspridning), inte vad som är tryggt och säkert. Vetenskapliga belägg ignoreras.

EFSA, EUs organ för livsmedelssäkerhet, sänkte i mars gränsvärdet för veckointag av kadmium per kilo kroppsvikt från 7 till 2,5 mikrogram då ny forskning visar samband mellan kadmiumintag och livmoder- och prostatacancer, njurskador och benskörhet. I stora delar av Europa är kadmiumhalterna riskabelt stora. Sverige är inget undantag.

Förbränningen av slammet behöver inte kosta något alls eftersom tillskott av avloppsslam vid sopförbränning avsevärt förbättrar processen.

Vi har inte ärvt jorden, vi har lånat den av våra barn, som ett indianskt ordspråk säger. Vi är skyldiga att lämna åkerjorden ren efter oss.

Lena Jarlov, docent i arkitektur, styrelseledamot i Naturskydds-föreningen i Tanum

Per-Åke Sahlberg, lantmästare, f d ordförande i LRF Skaraborg
UR LAND LANTBRUK 12/ 2009

Klimatsmart intimhygien



Bättre hälsa och lägre kostnader. Du kan spara upp till 70-90% med återanvändbara mensskydd.



Du får 50 kr prova-på-rabatt på valfri produkt

EcoSoft®

tygbindor/trosskydd, naturtamponger och menskoppar.

ange rabattkod vegetar09

nyttadesign

www.nyttadesign.se tel 08-650 75 08



Göteborgs lokala avdelning

Programpunkter



1 oktober kl 19.00

Per-Arne Öckerman talar (ämne ännu ej bestämt)
Sång och musik av Ingrid Nilsson
Lokal: Vera Sandbergs allé 8, Vasa 4



12 november kl 19.00

Hur man blir frisk genom att använda homeopatiska läkemedel.
Föredrag av Evald Lindqvist
Sång och musik av Ingrid Nilsson.
Lokal: Vera Sandbergs allé 8, Vasa 4

KVARN HEMMA

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



Prisexempel

Fidibus Classic 3.900,-
Kvarnen på bilden

Fidibus 21 2.900,-
Frakt tillkommer

www.hemmakvarnen.se

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

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

Välkommen till
Grynningen

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

SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TORKAPPARATER
VATTENRENNARE
MJÖLKSYRNINGS-
KRUKOR M.M.

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



Vill Du annonsera i Vegetar, kontakta
Gerth Jakobsson, tel 0660-29 99 61, fax 0660-29 99 79.
E-post: gerth.jakobsson@agrenshuset.se



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel										
Butik,	L Adress	Ort	Tel	Rabatt						
Kost & Hälsa	Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalva	0522-128 27		10%
Hälsa för alla	L Högdalsgången 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Cikoria Hälsokost & Egenvård	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs	10%
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30		10%
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Kickis Hälsokost	L Kajutan, Åkersberga C	Åkersberga	08-540 665 58		10%
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Gröna Gåvan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	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%	Catering och restauranger					
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 Caféet.	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink	
Homeopaticentrums Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Zucchini Vegetariskt matcafé	Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65.- 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%	Citrullus, www.citrullus.se	Surbrunnsgatan 60	Stockholm	08-30 62 60		5%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	10%	EkoBar, www.ekobar.se	N. Stationsg 51 (Norrtull)	Stockholm	08-10 10 70		5%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Herbans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80		10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35		10%
Hälsoboden Life	L Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Vegetariskt Delicafé	Varvgatan 29	Stockholm	08-658 55 55		10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	Egenvård					
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17		10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hylltebruk	0345-175 75	10%	www.satsapersona1en.se					
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	Sofimar, hudvård kostråd massage	Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17		10%
Anders EKOLogiska	L Norra Järnvägsgatan 5	Järna	08-551 715 89	5%	www.sofimar.se					
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20		10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	kognitiva samtal, kostillskott					
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	Elisabeths Friskvård, massage	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92		10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Tingsvallag 1	Karlstad	054-15 56 17	10%	www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	Zonsense, massage, koppning m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49		10%
Life Hälsobutiken	L Limstaggatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	www.zonsense.com					
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	10%	Åsökliniken, homeopati o zonerapi	Åsög 155	Stockholm	08-644 94 93	Ca	10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65		10%
Limhamns Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	040-16 14 10	10%	www.greenmama.se					
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	Hälsohem					
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	Masesgården,	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka	
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	www.masesgarden.se					
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%	Inst. För Levande Föda	Fiskö-Åland	Åland	003581856285		10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	www.fisko.fi					
Nature, Caroli city	Ej på livs	Storakvarnsgatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200:-10%					
MayLife Hälsobutiker	Ej på livs	Linnégatan 35	Malmö	040-15 61 40	Över 200:-15%					
Reformkost	L Föreningsgatan 10 C	Malmö	040-23 63 28	10%	Kurser					
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	YogaKällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort	
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40		10%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	Levande Föda Kur & Kursgård	Fjällbo 35 A	Väddö	0175-313 93		10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	www.levandefoda.se					
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	Övriga butiker					
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder	10%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	Ocean Sport, Nätbutik för sportkläder		Helsingborg	0733-666 111		20%
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	10%	oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se				
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	Resor					
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27	Stockholm	08-669 93 93	10%	Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40		200 kr/resa
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	www.svenskahalsoresor.se					
Leruddens Ekologiska	L Kärvsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%	Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland, 020-795 095			5%
Butik Vitamin	L Centralgatan 11	Sundsvall	060-156900	10%	www.vandringsresor.com					
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%	WI-resor	Birger Jarlsgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30		5%
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%	www.wiresor.se					
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%						

Gynna dem som stödjer oss

Handla hos våra samarbetspartners och annonsörer och stöd oss i vår gemensamma hälsosträvan.

Du möter duktiga handlare i butikerna som finns med i Rabattguiden. Tipsa även dina vänner så blir de kanske kunder och även medlemmar.

