

HELHETSSYN PÅ HÄLSA

Kost-Motion-Mental balans





Varför Hälsöfrämjandet?

- Vår grundare Are Waerland vill inte se människor dö i förtid på grund av deras levnadsvanor.
- Han hade under dryga 30 år studerat hur kosten, men också motion och livsmiljön, påverkade hälsa och sjukdom innan han skrev boken "In the Cauldron of Disease", 1934. Den mest kompletta svenska översättningen, "I sjukdomarnas häxkittel", gavs ut 2008 av AreBe Group AB.

"Att största delen av våra fysiska och mentala plågor idag beror på dålig inre hygien, har skrattats och hånats åt i mer än 25 år av majoriteten av den medicinska professionen. Hur många fler decennier skall få framskrida, hur många fler gravar kommer att bli grävda, hur många familjer förintas, och hur mycket mänsklig lycka förstöras, innan den moderna civilisationen lärt sig sin läxa." (Utdrag från "Häxkitteln" 1934)*

*Inre hygien är ett uttryck för hur välnärd man är på vitaminer, mineraler och bioaktiva ämnen, samt att man har en bra tarmflora, och att vi har väl fungerande lever och njurar så att slaggprodukter från metabolismen kan föras bort ur kroppen.



Ändamålet enligt stadgarna

- **§ 1. Förbundets ändamål**
- Riksförbundet Hälsöfrämjandet vill verka för bättre folkhälsa och miljö genom att informera om värdet av en hälsosam livsstil grundad på Are Waerlands idéprogram och att leva miljö- och klimatvänligt – ”En hållbar livsstil med helhetsyn”.



Dagens stora hot mot hälsan

- Näringsfattig industrimat med socker, salt och brist på fibrer och bioaktiva ämnen
- Stillasittande
- Ökad stress och psykisk press
 - Ger ökad droganvändning - alkohol, koffein, narkotiska preparat
- En sjukvård som botar symtom och inte orsaken bakom med ...
 - Antibiotika (överförskrivning skadar tarmfloran och bidrar till andra sjukdomar)
 - Vaccinering (för lite undersökt om konsekvenserna av massvaccinering)
 - Blodtrycksmedicin, kolesterolsänkare, syrahämmare, blodsockersänkare, SSRI ("lyckopiller"), Xenical (antifettupptagare) – tar bort riskfaktorer men inte orsaken
- Storskaliga jordbruket med monokulturer och "djurfabriker"
- Genmodifiering av växter och djur



Indirekta hot mot hälsan

- Global uppvärmning och försurning av sjöar och hav, (koldioxid, svaveldioxid, kvävedioxid)
- Utfiskning av sjöar och hav
- Nedskräpning av sjöar och hav
- Användning av icke förnybara resurser
- Överbefolkning



Vi bygger hälsa med...

- Laktovegetarisk kost som tillför vitaminer, mineraler och bioaktiva ämen, samt fibrer som utgör näring för våra tarmbakterier.
- Att stimulerar till motion i vardagen eller på annat sätt, och helst ute i naturen.
- Att vi strävar efter mental balans genom tid för avkoppling och vila – gärna ute i naturen.

"Vi har inte med sjukdomar att göra utan livsföringsfel. Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna ska försvinna av sig själva."

Are Waerland, 1934



Vi är den enda organisationen i Sverige med en helhetssyn på hälsa!

Bli medlem du också [Klicka här](#)

- Fullvärdig medlem 250 kr per år
 - 4 nummer av tidningen HÄLSA
 - 4 nummer av medlemstidningen Hälsufrämjaren
 - Rabattförmåner på en rad hälsokostbutiker, restauranger och Masesgården
- Stöd vår verksamhet
 - Swisha ett bidrag till 123 165 9978
 - Betala in på **Plusgiro 28 87 19-8**