

Hälsovakten

Nyhetsbrev oktober 2007

Hej!

Efter sommarens sköna avkoppling har vi nu kommit tillbaka till det vanliga livet. Kanske har du haft tid att fundera på olika saker under sommaren? Vad är viktigt i livet, vad vill du satsa på? Har du några tydliga mål?

Hösten är här. Det finns många utmaningar, inom familjen, arbetet, samhällslivet. Men för de flesta av oss känns nog en satsning på hälsa alltid aktuell.

Här får du några hälsotips på vägen, och kanske något erbjudande från Hälsovakten som passar dig. Hälsovakten är din vän, och hjälper dig gärna att nå dina mål. 😊

Innehåll:

- a. Hummus istället för Prozac?
- b. Vin kan skydda mot reumatism
- c. Nytt om Hälsovakten
 - Hälsovakten + MSN-Hälsa = sant!
 - Äntligen! Nya Hälsovakten på CD har kommit!
 - Diskutera med andra Hälsovaktare!
 - Hälsovakten på Internet
- e. Uppgraderingserbjudanden

a. Hummus istället för Prozac?

Det är ett välkänt faktum att kikärtor innehåller stora mängder tryptofan, en aminosyra som behövs för att bygga serotonin (kroppens "lyckohormon"). Brist på serotonin kan leda till humörsvingningar och mindre depressioner. Droger som bland annat den bäsäljande Prozac höjer serotoninhalten i kroppen. Mat med hög halt av tryptofan har samma effekt.

En maträtt som är gjord på kikärtor och som kan vara otrolig mumsig är hummus. Det är ganska lätt att laga hummus. Koka rå kikärtor mjuka (minst 2 timmar), mal dem till en mjuk massa. I massan blandas tahini (sesampasta), vitlök, salt, kummin och citron. Varje hummustillverkare med självkänsla hävdar med bestämdhet även en egen speciell hemlig ingrediens. Rätten serveras på ett djupt fat, toppad med lite hackad persilja och en aning olivolja. Kan ätas t.ex. som en dipp för grönsaker eller chips, eller som pålägg på nybakat bröd (mumsvarning!).

Människan har känt till, och odlat kikärtor, i minst 9000 år. De gamla grekerna och romarna älskade och använde dem i många rätter. Den första dokumenterade användningen av kikärtor till att göra hummus är från korsfarartiden i gamla Israel. Israeliska forskare hävdar att en av anledningarna till att kikärtan tidigt blivit en populär växt är just den humörhöjande effekten.

Dessutom innehåller kikärtor mycket folsyra (behövs för cellförnyelse, proteinproduktion och nybildning av röda blodkroppar), järn och fosfor. Hur mycket ...? Kolla det själv i [Hälsovakten!](#)

Så du blir både gladare och friskare på köpet av att äta kikärtor eller kikärtorätter som t.ex. hummus eller falafel. Hummus, någon?



(källa: Menorah 3-2007)

Har du inget abonnemang idag? Testa Hälsovakten-Plus på Internet gratis i en vecka, om du inte har gjort det än.

**Gå till Hälsovakten
på Internet** »

b. Vin skyddar mot reumatism

En måttlig alkoholkonsumtion har flera goda hälsoeffekter. En ny svensk undersökning av ett tusental reumatiker och lika många friska visar att en alkoholkonsumtion motsvarande ett glas vin om dagen eller tre starköl i veckan kan halvera risken för att få reumatism.

- Det som är väldigt spännande är att man tidigare har sett riskfaktorer. Men det här är första gången man ser att det går att göra något för att förebygga sjukdomen, säger Lars Alfredsson, professor i epidemiologi vid Karolinska Institutet.

Alfredsson och hans forskarkolleger på KI har sedan 1996 studerat cirka 1.400 människor i åldern 18-70 år i södra och mellersta Sverige med kronisk ledgångsreumatism, eller reumatoid artrit (RA). Det är första gången denna koppling till reumatiska sjukdomar kunnat visas. Undersökningen presenterades nyligen på en konferens i Barcelona.



(källa: Svenska Dagbladet och Dagens Nyheter, juni 2007)

c. Nytt om Hälsovakten

- **Hälsovakten + MSN-Hälsa = sant!**

Hälsovakten har börjat ett nytt samarbete med Sveriges ledande hälsosajt, MSN-Hälsa. Hälsovakten och MSN-Hälsa kompletterar varandra, och ger våra kunder ett mervärde. Du vet nog vad Hälsovakten är (du har ju fått detta brev), men har du besökt MSN-Hälsa? Gå in på deras hemsida och läs färsk och intressanta artiklar om din fysiska och psykiska hälsa.

Gå till
MSN-
Hälsa »

- **Äntligen! Nya Hälsovakten på CD har kommit!**

Många av våra kunder har efterfrågat en programversion som kan köras med nya Windows-Vista som ju finns på de flesta nyköpta datorer, och de har väntat länge nog! Nya Hälsovakten-Standard, -Plus, -Aktiv och -Pro är här! Den heter nu version 2.11.p, och innehåller bl.a. följande nyheter:

- den kan köras med alla typer av Windows (fr.o.m. Windows98 ver.2), inklusive det senaste Windows Vista.
- ny matdatabas, med hundratals nya matvaror (t.ex. nya vegetariska, flera sojarätter och glutenfria matprodukter, flera laktosfria produkter från Hammermuhle, m.fl.)

- du behöver ha CD-skivan i datorn bara en gång i veckan. Bra om du är ute på en kortare resa med din dator, då slipper du ha CD-skivan med dig överhuvudtaget. Eller om du kör HV både hemma och på jobbet, så behöver du inte ha med dig CD-skivan till jobbet varje dag. Programmet påminner dig i god tid när det dags att sätta in skivan igen, så du inte glömmer det.
- Flera programförbättringar som du kanske inte märker i vanliga fall, men som gör programmet stabilare och bättre.

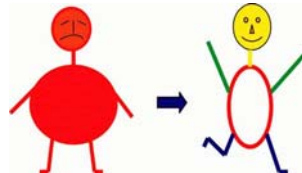


(Alla dessa förbättringar finns naturligtvis också i Hälsovakten-på-Internet, som uppdateras kontinuerligt och innehåller alltid den senaste versionen av både programmet och matdatabasen)

Vill du uppdatera din CD-Hälsovakten till den nya versionen? Se nedan.

- **Diskutera med andra Hälsovaktare!**

Det har blivit mer liv på Hälsovaktens nya [diskussionsforum på hemsidan](#). Gå gärna in där och diskutera med andra hälsovaktare. Du kan välja mellan ett allmänt Forum, där du kan prata om allt möjligt kring din hälsa eller vikt och få tips av andra Hälsovaktare, eller ett tekniskt Forum för frågor om Hälsovaktens användning.



- **Hälsovakten på Internet**

De allra flesta som skaffar sig Hälsovakten idag köper den som Internetabonnemang. Och många Hälsovaktare som har haft CD-versionen har uppgraderat sig till Internetversionen (till specialpris, se hemsidan), den har många fördelar. Därför arbetar vi mest med den, vi förbättrar den, gör den smidigare att använda och håller den ständigt uppdaterad.

Bara under de senaste månaderna har vi förbättrat Hälsovakten på Internet på flera punkter, t.ex.:

- Uppdelning i måltider: frukost, mellanmål 1, lunch, mellanmål 2, middag. Man kan välja den funktionen i Anpassa. Eller låta bli den, om man vill köra HV som hittills.
- Du kan flytta matvaror med musen (*Drag & drop*) inom och mellan olika måltider.

- Smidigare inläggning av matvaror genom den nya knappen "Lägg till direkt"
- Du kan välja näringsämnet som visas i matlistan. Den matvara som gav dig mest av det valda näringsämnet under dagen, visas med rött i listan.

Sedan tidigare finns en illustrerad kokbok med mängder av läckra och sunda 3-rätters middagar (bara i HV-Plus, -Aktiv, -Pro). Det är bra funktioner, testa själv! Du som abonnerar på web-Hälsovakten får de nya funktionerna på köpet, alla förbättringar ingår i abonnemanget. Liksom alla uppdateringar av matdatabasen, som vi utökar och förbättrar kontinuerligt.

Du som inte har testat Hälsovakten-på-Internet än: du kan testa den gratis i en vecka. Inga förpliktelser: vill du inte fortsätta så kan du sluta när som helst.

Hälsovakten på
Internet »

d. Uppgraderingserbudanden

ERBJUDANDE 1 - för dig som har Hälsovaktens grundversion på CD:
beställ extra CD-skiva med version 2.11.p. för 250:-

Eller så kan du uppgradera dig till den senaste CD-versionen av HV-Plus (version 2.11.p.) för 485:-, eller till HV-Aktiv (2.11.p.) för 1090:- (*normalpris för HV-Plus 895:-, HV-Aktiv 1575:-*)

ERBJUDANDE 2 - för dig som har Hälsovakten-Plus på CD:

Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-Plus (version 2.11.p.) för 450:-, eller till HV-Aktiv (2.11.p.) för 685:- (*normalpris för HV-Plus 895:-, HV-Aktiv 1575:-*)

ERBJUDANDE 3 - för dig som har Hälsovakten-Aktiv på CD:

Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-Aktiv (2.11.p.) för 585:- (*normalpris för HV-Aktiv 1575:-*)

ERBJUDANDE 4 - för dig som har Hälsovakten-PRO på CD:

Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-PRO (2.11.p.) för 2523:- (*inkl. moms, normalpris för HV-Pro 4938:-*)

- För att gå över från CD- till Internetversionen – se [hemsidan](#)

- För övriga CD-priser, se [hemsidan](#) , och för Internetversionen, [klicka här](#)



Uppgraderingen går till så här:

Du behöver inte skicka tillbaka din nuvarande CD-skiva, vi vill bara ha skivans serienummer, de 5 sista siffrorna räcker (eller din e-postadress om du vill uppgradera ditt abonnemang av Hälsovakten-på-Internet).

- **Hälsovakten på Internet** beställs eller uppgraderas genom en inbetalning till HÄLSOVAKTENS konto (se nederst i detta brev), ange bara din e-postadress vid betalningen. Eller genom kreditkortsbetalning på hemsidan <http://www.halsovakten.com/orderweb.asp> då kan du börja direkt, efter bara några minuter.
Inga andra kostnader tillkommer. [Fråga oss gärna](#) om priset i ditt fall, om du är osäker.

- Hälsovakten på CD uppgraderas så här:

- Gå till hemsidan www.halsovakten.se och klicka på 'Beställ', *eller*
- Skicka e-post till order@halsovakten.se (ange ditt serienummer), *eller enklast och billigast:*
- Förskottsbetala beloppet till Hälsovakten HB:s postgiro 865119-2 eller bankgiro 5148-7817, eller genom kreditkort på hemsidan <http://www.halsovakten.com/ordercd.asp> så bjuder vi på portot och inga andra kostnader tillkommer. **Då ska du inte beställa på annat sätt**, ange bara ditt namn, leveransadress och serienumrets 5 sista siffror, vid betalningen. (serienumret finns mitt på din CD-skiva, nära hålet). Så fort din betalning har kommit in på vårt konto så postar vi beställningen hem till dig, oftast samma dag.

Det var allt för den här gången.
Gå ut och promenera, njut av vår vackra natur!
Beundra den färggranna lövprakten!

Hälsovakten

Sågtorpsvägen 23
183 56 Täby
Tel: 08 768 50 10
e-post: info@halsovakten.se
plusgiro nr. 865119-2
bankgiro nr. 5148-7817

www.halsovakten.se

© 2007 Hälsovakten HB

[Avregistrera Nyhetsbrev](#) - [Kontakta Hälsovakten](#)

Hälsovakten

