

Adress:

Kungsljusvägen 18
178 91 Munsö
Tel: 08 - 560 506 00
E-post: info@lchfmagasinet.se

Redaktion

Sten Sture Skaldeman,
tel: 08 - 551 709 10
E-post: sss@skaldeman.se
Bo Zackrisson,
tel: 08 - 86 45 05
E-post: bo.zackrisson@telia.com

Ansvarig utgivare

Bo Zackrisson

Administration

Margareta Lundström
pren@lchfmagasinet.se

Prenumeration

LCHF-magasinet utkommer med
fyra nr/år. En prenumeration inkluderar
hela 2012 års utgivning (fyra nr).

Prenumerera på följande sätt:

Hemsidan: www.lchfmagasinet.se

E-post: preen@lchfmagasinet.se

Brev: se adress ovan.

Tel: 08-560 506 00, 08-86 45 05.

Prenumerationspriset är 200 kr
inkl. moms. 320 SEK för bosatta
utanför Sverige.

Beloppet insättes på vårt
plusgiro 53 33 41 - 4 eller
bankgiro 468-5459

Annonser

För annonsbokning och frågor,
kontakta Bo Zackrisson,
tel. 08 - 86 45 05, e-post:
bo.zackrisson@telia.com

Redaktionen välkomnar texter
från våra läsare.

Tryck

Trydells Tryckeri
ISSN 2000-5075
© LCHF-magasinet
Munsö Media HB

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

Mängder av människor i Sverige har lyckats förändra sina liv genom att äta naturlig mat. I detta nummer presenterar vi ett praktikblock som visar några olika angreppssätt, från striktaste, strikta till mer liberalt. Det är i tur och ordning Tommy, Gunnar och Mats som kommer till tals. Vi tar oss också an den i vårt tycke lättvindiga modetrenden att operera bort magen på människor som ätit sig till ohälsa. Vi ser med oro på framväxten av privata kirurgkliniker som opererar magar på löpande band och som lämnar över ansvaret till den offentliga vården när biverkningarna gör sig påminda. Här pågår en miljonrullning utan like. Att långtidseffekterna av dessa magoperationer kan vara förödande visar vårt reportage om Lena Nordqvist från Karlstad. Gemensamt för alla dessa fyra case är att naturlig mat tycks bota alla dessa "kroniska" sjukdomstillstånd. I Lenas fall är det också klart att LCHF kan kurerar

de problem som modern "läkarvård" skapar.

Vi vill också uppmärksamma att en tredjedel av LCHF-magasinet redaktion har fyllt 70 år. Denne pånyttfödde yngling begav sig till Rom med sin kära hustru, som fyllde 60 år samtidigt. Dubbelt grattis!

70-åringens resa till ett kylslaget Rom blev en safari där målet var att hitta sanningen om medelhavskosten. Reportaget visar att genuin medelhavsmat ser helt annorlunda ut än vad Livsmedelsverket försöker inbillas oss.

Vi analyserar även den nya baktrenden, samt tipsar om hur lätt det är att laga LCHF-mat enligt Kajsa Vargs principer.

BO ZACKRISSON
MARGARETA LUNDSTRÖM
STEN STURE SKALDEMAN

Två uppmaningar**facebook**

1. Kom ihåg att meddela adressändring om du flyttar. Skicka ett mejl till preen@lchfmagasinet.se eller skicka ett adressändringskort till oss.

2. Du har väl sett att vi finns på Facebook? Gå gärna in och gilla oss på www.facebook.com/lchfmagasinet



Omslagsfoto: Zara Doublet | © Optimal förlag

Omslagslayout: Birgitta Hallin Andersen

Omslagsbilden: Matkreatören, mästerkocken och författaren Cathrine Schüeck är gästskribent i detta nummer. Läs hennes recension av Sten Sture Skaldeman nya kokbok på sid 32. Hon är själv aktuell med den nya boken "Naughty forties, fab fifties – Ät dig ned i vikt och upp i form", som hon gjort tillsammans med goda kompisen och fotografen Zara Doublet.



12-16

Vi synar den nya baktrenden



17-21 morai

Praktik tema: Så lyckas du med LCHF

INNEHÅLL



10



24



27

Paradigmskiftet är här...
 Annikas ingress: LCHF i centrum för debatten...
 Läsarbrev...
 LCHF-magasinetns frågelåda...
 Vad är medelhavsmat? Rapport från citronernas land
 Har den nya baktrenden rent mjöl i påsen?
 Bulltrenden – hjälp eller stjälp?
 Recept på solrosbröd
Praktiktema sid 17-21: Så lyckas du med LCHF
 Tommy Runesson: Fakirernas fakir
 Gunnar Eriksson: Mot framtidens segrar – med LCHF
 Mats Wiman: Min otroligt enahanda men goda LCHF-mat
 Magkirurgi eller naturlig mat? Oskuret är bäst
 Magopererade Lena hittade rätt till slut
 LCHF i trädgården
 Feta nyheter
 Vardagsmat på 30 minuter
 Biblioteket: Skaldemans kokbok och Supervitaminet D
 Toxisk epistel: Journalistens uppdrag

3
 6
 7
 8
 10
 12
 15
 16
 17
 18
 20
 22
 24
 27
 29
 30
 32
 34

LCHF-magasinetns vetenskapliga råd

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,
 DIABETESÖVERLÄKARE,
 KARLSHAMN.
 UFFE RAVNSKOV, DOCENT,
 LUND.
 ANDREAS EENFELDT,
 SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-
 MEDICIN, KARLSTAD.
 BJÖRN HAMMARSKJÖLD,
 FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

Gästskribenter i detta nummer:

LEIF LUNDBERG
 CATHRINE SCHÜCK
 INGELA WETTERGRUND
 MATS WIMAN

LCHF-magasinetns annonspolicy: Vi publicerar endast annonser för varor och tjänster som vi själva kan tänka oss att använda.