

# INNEHÅLL



13-19

På kurs med Hexeberg i Spanien...



22

LCHF-magasinet granskar omega 6...



10

Martina debuterar...



16

Juval besegrar smärtan...



20

Jasmine får ett friskare liv...

Trendspaning: LCHF-magasinet behövs om sanningen ska fram

Inledare

Innehållsförteckning

Annikas ingress: Varför struntar SLV i de senaste rönen om fett?

Läsarbrev: Brev från en klok finsk doktor

LCHF-magasinetns frågelåda

Martinas krönika: Kolhydrater bygger inga muskler

På kurs med paret Hexeberg i Villajoyosa

Så besegrade Juval sin smärta

Paret Hexeberg: Vi ser oss som pedagoger för bättre folkhälsa

Jasmine Herhold, typ 1-diabetiker: Med LCHF blir livet så mycket enklare

Högt intag av omega 6 ökar risken för sjukdom och död

Mathantverk från Öland och Småland

Tommy Runessons krönika och matsidor

Allan Savory: Betande kor är räddningen för klimatet och miljön

Toxisk epistel: Efter Fråga Doktorn tog fettskräcken fart igen

## LCHF-magasinet vetenskapliga råd

3

4

5

6

7

8

10

13

16

18

20

22

26

29

32

34

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:

MARTINA JOHANSSON

TOMMY RUNESSON

PER WIKHOLM

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