



# GeoMed AS



Din Helse = Din Fremtid

---



The Weston A. Price Foundation®  
for **Wise Traditions**  
IN FOOD, FARMING, AND THE HEALING ARTS  
Education • Research • Activism

## *Bra mat*

Bedre helse \* Lokalt landbruk \* Renere miljø

Norsk representant for Weston A. Price Foundation

GeoMed AS  
Rådhusgate 1c  
2150 Årnes  
Norway  
[www.geomed.no](http://www.geomed.no)  
Tlf: + 47 63 90 60 96  
Mob: + 47 92 29 45 81



# GeoMed AS



**Din Helse = Din Fremtid**

---

## Weston A. Price

Dr. Weston A. Price var en tannlege fra Ohio, USA, som på 1930-tallet reiste rundt i verden for å undersøke kostholdet til urfolk med tradisjonelle matvaner. Han kom fram til at folk som levde på tradisjonell diett var sprekere, hadde bedre tenner, sterkere beinbygning og var mentalt mer stabile enn datidens nordamerikanere - som slet med dårlig tannhelse, psykiske lidelser, allergier, leddbetennelser, astma, hjertelidelser og kreft.

Price mente forklaringen på disse forskjellene måtte ligge i dietten. Han undersøkte de typiske matvarene i et tradisjonelt kosthold og fant store mengder mineraler og vitaminer, særlig A- og D-vitamin fra sjømat, egg og fett og innmat fra beitedyr.

Han fant også at når urfolk sluttet med tradisjonell mat, og gikk over til et moderne kosthold med hvitt mel, sukker, hermetikk, vegetabiliske oljer og fettreduerte og pasteuriserte meieriprodukter, - så utviklet de etter hvert de samme kroniske lidelsene som plager oss i dag.

---

## Weston A. Price Foundation

Weston A. Price Foundation er et non-profit fond for informasjon om mat og ernæring. Formålet vårt er å fortsette dr. Price's arbeid, og bringe sunn og næringsrik mat tilbake til vårt daglige kosthold. Med hovedkontor i USA, og et verdensomspennende nettverk av underavdelinger, støtter vi

- nøyaktig og oppdatert informasjon om ernæring
- økologisk og biodynamisk landbruk
- husdyrhold med beitedyr
- gårdsbruk med base i lokalmiljøet
- ærlig og informativ matmerking
- foredlingsteknikker som bevarer naturlige næringsstoffer



## Bra mat for et sunt liv

### *Naturlig mat gir god helse - helt naturlig*

Sunn, næringsrik og naturlig mat bidrar til kroppslig og mental vitalitet, styrker immunforsvaret, beinstrukturen og tannhelsen, og bidrar til å forebygge kreft, hjertelidelser og mange kroniske sykdommer.

### *Moderne mat ødelegger helsa*

De fleste kroniske lidelser - inkludert psykiske problemer og atferdsvansker - kan helt eller delvis forklares med moderne kosthold. Bevismaterialet for slike sammenhenger tårner seg opp. Likevel handler mye av den ernæringsrådgivningen vi får, om å unngå tradisjonell kost og velge industrimat i stedet.

### *Animalsk fett er nødvendig*

For å holde på helsa generasjon etter generasjon, trenger kroppene våre næringsrik, animalsk mat - særlig fett. Både celler, skjelett, hjerne, hjerte, lunger, nyrer og kjønnsorganer trenger animalsk fett for å fungere optimalt.

### *Bra mat bedrer helsa*

Spiser vi næringsrik mat kan vi bygge opp igjen vår egen helse og gi neste generasjon et best mulig utgangspunkt.

### *Informasjon uten profitt hensyn*

Informasjonsmaterieell fra Weston A. Price - som på [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org) - presenterer vitenskapelig holdbare artikler om fordelene med tradisjonell mat, basert på forskning som ikke er finansiert av næringsmiddelindustri eller farmasøytiske selskaper. Vi tilbyr praktiske råd om hvordan man kan vende tilbake til et tradisjonelt, næringsrikt kosthold. Mange steder har vi lokalavdelinger som kan hjelpe deg å finne bra mat der du bor.



## Bra mat

- \* Smør, fløte og uhomogenisert, upasteurisert melk
- \* Innmat som for eksempel lever
- \* Kjøtt og melkeprodukter fra beitedyr
- \* Egg fra høns som føres naturlig
- \* Villfisk, rogn og skalldyr
- \* Økologisk frukt og grønt
- \* Tradisjonell mat konservert ved melkesyregjæring
- \* Hjemmelagd kjøtt- og fiskekraft
- \* Riktig behandlet mat av fullkorn
- \* Tradisjonell surdeigsbakst
- \* Uraffinert salt

## Dårlig mat

- \* Lettprodukter og fettreduert kost
- \* Moderne soyaprodukter
- \* Pasteuriserte og homogeniserte meieriprodukter
- \* Margarin og annen mat med transfett
- \* Industribehandlede vegetabiliske oljer
- \* Tørre frokostblandinger
- \* Kunstige søtstoffer og tilsetningsstoffer
- \* Fast food og leskedrikker
- \* Raffinert sukker og fruktjuice
- \* Produkter med hvitt mel
- \* Industriprodusert kjøtt og oppdrettsfisk

## Visste du dette?

- \* Det stemmer ikke at animalsk fett forårsaker hjertesykdommer, kreft og overvekt. Tvert imot beskytter det animalske fett oss mot slike tilstander.
- \* Moderne soyabasert mat bidrar til problemer med skjoldbruskkjertelen, fordøyelsesbesvær og hormonforstyrrelser.
- \* Lavkaloridietter kan føre til mange helseproblemer, blant annet følelsesmessig ustabilitet.
- \* Vegetarianere lever ikke lenger enn andre. Veganerdietter beskytter ikke mot kreft og hjertesykdommer.



# GeoMed AS



**Din Helse = Din Fremtid**

---

## Bra mat for gården, miljøet og lokalsamfunnet

Økologisk jordbruk produserer mat i sunt, mineralrikt jordsmonn, uten kunstgjødsel og sprøytemidler.

Dyr som beiter ute lever sunt og suger til seg solskinn. Resultatet blir mer næringsrikt kjøtt, melk og fett.

Et bærekraftig jordbruk er avhengig av millioner av små familiebruk som lever av å selge produktene sine i nærheten. Slik sørger de for verdiskapning i lokalsamfunnet og holder landskapet åpent for framtidige generasjoner.

Artsmangfoldet opprettholdes gjennom avlingsskifte og naturlig sykdomskontroll. Dette er den rake motsetning til å dyrke i monokulturer, med påfølgende utarming av jordsmonn, som er typisk for det storskala industrilandbruket som dominerer i mange land.

Lokal mat reduserer transportkostnader, trafikk, emballasjebruk og forurensning - samtidig som det bidrar til både ferskere mat og sunnere lokale økonomi.

Lokalt foredlede produkter, som ost, smør og pølser, bidrar til å holde næringslivet i sving på små steder.

## Bli medlem!

Medlemsskap i Weston A. Price Foundation inkluderer

- Tidsskriftet *Wise Traditions*, som kommer fire ganger i året, og inneholder oppdaterte artikler om blant annet kosthold og helseforskning, økologisk og biodynamisk mat, alternative og helhetlige terapier, fett, bokanmeldelser og kilder til mer informasjon.
- En forbrukerguide til bruk i supermarkeder og dagligvareforretninger.
- "Action alerts" på epost når noe skjer.
- Medlemsskap i en lokalavdeling - eller tips om hvordan du kan starte din egen.
  - Rabatt på deltakeravgiften til vår årlige konferanse.

Meld deg inn via denne websiden

<http://www.westonaprice.org/membership/index.html>