

FRÅGELISTA M 224 A

HÄLSOKOST

1. Vad menar du med hälsokost? Menar du därmed kost lagad av biodynamiskt eller biologiskt odlad råvara? Är hälsokost för dig enbart vegetabilisk kost eller är det kost, som man inte blir fet av? Är hälsokost för dig stärkande-läkande kost eller är det sund och hälsosam mat i största allmänhet?
2. Vad menar du med biodynamisk odling och vad menar du med biologisk odling? Handlar du alltid eller helst grönsaker, bär, frukt och liknande, som du vet eller tror är biologiskt eller biodynamiskt odlade? Odlar du själv enligt biologisk eller biodynamisk metod?
3. Handlar du alla livsmedel i hälsokostaffär respektive på hälsokostavdelningen i din livsmedelsaffär eller är du endast intresserad av några få sorter, i så fall vilka? Här är några förslag att välja ibland: Sädesprodukter, gryn, bönor och dylikt? Bröd och mejeriprodukter? Grönsaker, frukt, bär? Örtteer, safter, oljor? Torkade eller syrade grönsaker? Färdiglagad mat - färsk, konserverad eller fryst? Fastekeer eller bantningsmat? Godsaker?
4. Bakar du, lagar mat eller tillreder dryck efter hälsokostrecept? Gör du det ofta eller bara ibland? Beskriv något recept, som du tycker är bra och ange om möjligt varifrån du har fått det.
5. Odlar du kryddväxter och/eller samlar du nyttiga vilda växter och växt- delar till din matlagning? i så fall vilka? Läger du upp förråd av dem för vinterns behov? Hur förvarar du dem? Genom torkning, djupfrysning eller på annat sätt?
6. Naturläkemedel har nära samband med hälsokost. Odlar du örter eller samlar du örter och växtdelar, som kan användas till stärkande-förebyggande och/ eller läkande medel? Vad odlar du och/eller samlar du? Hur tillreder du dem och hur använder du dem? Köper du kanske färdiga naturläkemedel? Vilka?
7. Föredrar du hygieniska artiklar, kosmetika och läkemedel, som finns till salu i hälsokostaffärer, framför den vanliga handelns medel såsom hårshampo, tvål, salvor och liknande?
8. Har du fastat någon gång? Var det i så fall på ett hälsohem eller efter ett fasteprogram hemma? Hur tillgick fastan och hur upplevde du den? Varför fastade du?
9. Läser du gärna om hälsokost och naturmedel i tidningar och böcker?
10. Om du använder hälsokost och/eller naturmedel av något slag, varför började du med det och när (ungefär)? Var det därför att någon rekommenderat det? Berodde det på att du läst om det och blivit intresserad? Var det för att banta eller motverka viktökning? Var det för att förebygga eller bota sjukdom.
11. Om du använder hälsokost, vad har den betytt för dig? Smakar den bättre än "vanlig" mat? Känner du dig friskare och gladare? Om du började med den för att gå ned i vikt, har det lyckats? Är du helt övertygad om att hälsokost är det enda riktiga alternativet, när det gäller föda? Vad anser du om naturmedel i jämförelse med läkarnas medicin?
12. Avsluta uppteckningen med att lämna uppgifter om födelsedatum och födelseort, yrke eller sysselsättning samt namn och adress.