



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 1 | 2016 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj ett nytt fokus 2016

Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken

Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa

Välj - Naturlig egenvård - med växtbaserad mat

Välj - ett "Friskare liv och god hälsa 2016"



*Lycka till – med det första steget
för en framtid i god hälsa och i bra klimat*



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

En av Waerlands "supportrar" funderar

Jag blev 1945 en av **Are Waerlands** "största" supportrar. Jag hade läst hans tidning en del böcker och hört honom tala och förstod tidigt hur rätt han hade och hur fel läkarna hade, som bojkottade honom. Läkarnas reserverade stolar stod alltid tomma vid Ares föredrag. De hade tydligen glömt vad Hippokrates (läkekonstens fader) sagt - **"Maten skall vara vår medicin - och medicinen vår mat"**. Man trodde på den tiden att läkarna snabbt skulle förstå hans budskap och anamma hans idéer. Hans grundbudskap var enkelt, det var **fokuserat på bättre kostvanor med mer "grön mat" (i första hand råkost) och motion samt nej till tobak och alkohol. Men läkarna var inte bara oinresserade, utan motarbetade honom.**



Det skrämmande är att alltför många läkare är **negativa till livsstilsfrågorna även i dag**. Detta trots att politiker och myndigheter börjar lyssna på forskare som visar hur rätt Are hade redan 1936, då han gav ut sin bok **"I sjukdomarnas häxkittel"**. Förklaringen är enkel då läkarutbildningen omfattar, bara några dagars näringslära, alldeles för lite av livsstilsfrågorna i stort. Jag trodde tidigt att de frågor som Are förde fram i "Program för en hälsodag" snabbt skulle anammas av alla som sysslade med hälso- och sjukvård i vårt land. Där fick jag totalt fel. **Det är än idag hos många inom hälso- och sjukvården fortfarande stort motstånd att samarbeta med eller att pröva något annat, som naturligt egenvård, livsstilsförändringar och antroposofisk läkekonst (Vidarkliniken) än mindre homeopatins behandlingsmetoder.** (Rudolf Steiner grundare av antroposofin, waldorfpedagogiken, biodynamisk odling och antroposofisk medicin. **Homeopatin** som begrepp och behandlingsmetod uppfanns av den tyske läkaren **Samuel Hahnemann** i slutet av 1700-talet och början av 1800-talet samt förfinades och populariserades av amerikanen James Tyler Kent i slutet av 1800-talet, men principen som sådan

är ännu äldre. Redan de gamla romarna använde sig av principen att bota en sjukdom med samma ämne som orsakade den).

Jag har sett de positiva resultaten på hälsohemmen Kiholm/Tallmogården samt på Vidarkliniken och erfarit homeopatmedlens positiva effekter, då känns det viktigt att jobba vidare. Därför är det lätt att svara, när många nu för tiden frågar mig, varför jag i min ålder fortfarande håller på med aktivt föreningsarbete. Frågan är befogad efter 75 aktiva år inom Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF). Men det finns inte bara ett svar och det är svårt att prioritera.

Sjukhusmiss skapade en envis idealist!

Det avgörande skälet kanske är att jag var lite klen som liten och att jag vid 15 års ålder råkade ut för en brusten blindtarm, som missköttes grovt på lasarettet och resulterade i en svår bukhinneinflammation. Husläkaren kom hem och undersökte mig tidigt en vårförmiddag, jag hade värk och feber. Han ordnade snabbt en ambulans och skickade mig till dåvarande S:t Eriks sjukhus - med **remiss blindtarmsinflammation!** Han "lovade" att jag skulle vara hemma inom en vecka. **Första aktiviteten när jag kom till sjukhuset var inte att operera**, trots att jag sa, att det värkte och var ömt på höger sida samt att jag hade feber. Läkaren undrade istället **om jag nyligen haft några andra sjukdomsproblem. Det kunde inte vara blindtarmsinflammation eftersom jag hade feber enligt sjukhusets olika läkare.** De skickade i stället mig runt på olika avdelningar, först till öron-, näsa-, halsavdelningen, men där brukar man inte ha värk i magen? En sjuksköterska fick sedan dra sängen runt med mig hela dagen. **Läkarna på sjukhuset litade definitivt inte på husläkarens bedömning.**

Senare på eftermiddagen sade jag, **"nu är värken borta, så nu kan jag väl åka hem"**. **Reaktionen blev inte vad jag väntade mig, alltså ett positivt stöd för mitt förslag, utan det rakt motsatta, lite av panik. Många läkare och annan personal kom in i rummet och verkade mycket oroliga.** Detta pågick

till och från några timmar, sedan började de prata om att förbereda för operation. **Kl. 20.00 startade den inkallade chefskirurgen** med ryggmärgsbedövning, så jag kunde tyvärr följa operationen, slamrandet i hinkarna vartefter använda instrument kastades och personalens oroliga samtal. Tiden gick långsamt, men vid kl. 02.30 så var de klara. Alla rundturer denna dag grundlade min misstro mot läkarna. Det blev inte bättre av att jag sedan fick ligga flera veckor och "matades" med sulfa, en bra medicin enligt sjukvårdspersonalen. Men de lyckades inte få ner febern under 37 grader, trots att de provade flera gånger varje morgon. När det gått drygt 2,5 vecka hade jag inte blivit bättre, snarare sämre. Febern steg snabbt och jag kände att något inte stämde. Sjukvårdspersonalen började bli orolig och även mina föräldrar. Helt plötsligt kom de in en dag och öppnade såret, efteråt förstod jag att det var tur för mig, även om läkarna inte visste vad de skulle göra. (Min mormor gick bort 2 år tidigare i en lindrigare bukhinneinflammation). Efter tre veckor steg febern ytterligare trots **sulfapreparatet** och varet var kvar och ökade. Jag hade inte grepp om hur dålig jag var, även om jag förstod att det var kris. (Min nuvarande husläkare sa för några år sedan, "att på den tiden klarade man inte denna sjukdom, då penicillinet inte fanns på sjukhusen i Sverige".

Bytte från sulfapreparat till Hepar sulfur - räddad till livet

Att mina föräldrar var mycket oroliga, särskilt eftersom mormor gått bort tidigare, förstod jag. Men istället för att vänta och se, så tog min mamma saken i egna händer och sökte upp homeopaten Johansson (som hade en 5 årig utbildning i Tyskland), som hon tydligen haft kontakt med tidigare. Hon kom upp med en liten flaska **Hepar sulfur D120**, smög in den och sade att jag inte fick visa läkarna, utan gömma den. Dessa små piller tog jag sedan enligt ordinationen, jag fick några utslag, men efter ca 3 dagar kom allt var ut. När jag vaknade på morgonen den tredje dagen, kände jag mig pigg och allt



var (en stor tekopp), hade kommit ut i det öppna såret på magen. Jag är än idag mycket tacksam för att mamma tog ett eget initiativ och hjälpte mig tillbaka till livet, då sjukvården gett upp. Enligt mina föräldrar så hade läkarna varit allvarligt oroliga. Chefläkaren sa efter 3 dagar, att han räddade livet på mig. Jag åkte rullstol och tränade på att gå igen. Men det var ju inte den sena operationen som hjälpte. Vem som slutligen räddade mig visste bara jag och min mamma. Dessa samlade upplevelser hade till följd att jag tappade allt förtroende för läkarkåren och är än idag misstänksam mot en del läkare. *När jag nyligen läste journalen från den tiden, så var den svår och hitta och den var rensad från det mesta, klart att man inte ville visa sina misstag. Men det kunde ju inte vara blindtarmen enligt läkarna när jag hade 38 graders feber.*

Ett lyckat "vägval"

Väl hemma så försökte jag komma igång igen, men det var trögt. Då bestämde jag mig för att till 100% följa Are Waerlands livsstil och kompletterade med Arne Tammer's skivstångsprogram. Det blev en halvtimme per dag med skivstången och Ares räkosttallrik varje dag. Sedan dess har Ares livsstilsidé varit "min melodi". Det har varit en utmaning sedan 1945 (då jag tillsammans med Are Waerland startade och blev medlem i Stockholms Waerlandklubb) att livsstilsfrågorna skulle in i folkhälsoarbetet och att alla ska få använda komplementära metoder inom hälso- och sjukvårdens ram. "Men inte i Sverige inte, det har läkarna bestämt och politikerna rättat sig därefter", trots att Sverige är ganska ensamt om denna inställning.

Efter att år efter år ha sett de positiva hälsoresultaten på Hälsohemmet Kiholm 1949-1972, med nöjda och tacksamma gäster, så fanns det verkligen inget som kunde få mig att ändra livsstil utan jag engagerade mig successivt allt mer i verksamheten. Det jag sär-

skilt minns var bl.a. att alla reumatiker som kom till Kiholm, det var många, blev mycket bättre eller besvärsfria. Det var hälsan som var i fokus och svenska folket var med på noterna. Fördelen att få arbeta både i förbundet och på Kiholm/Tallmogården, var en förmån som varit få förunnad. Tallmogården öppnade 1972 och verksamheten spreds under hela 1970-talet som en folkrörelse över hela landet. RHF ökade under några år till ca 11 000 medlemmar (tidigare ca 2 500). Hälsa och miljö blev även viktiga frågor vid den tiden och RHF blev den första aktiva miljöorganisationen, vilket passade mig perfekt. Det var en stor förmån att få arbeta som ordförande och sekreterare i förbundet och som ordförande i Tallmogårdsstiftelsen under den tiden.

Fortfarande (2016) försöker läkare nu stoppa Vidarklinikens naturmedel, så att man eventuellt ska kunna få stopp på detta unika sjukhus, där tusentals patienter fått bra vård under 30 år, utan biverkningar. Läkarna kritiserar komplementärmedicinen, där grunderna är livsstilsfrågorna: Mat, motion, tobak och alkohol samt vissa godkända naturmedel. Läkarna motarbetar också homeopatmedlen. Man undrar vem som styr deras negativa agerande i dessa frågor - lä-

kemedelsföretagen! Eller är det okunskap eller rädsla att bli av med sitt arbete?

Idag är det klimatproblemen som kräver mer växtbaserad mat men få pratar om "mat och klimatfrågan", trots att den enligt forskare svarar för 13 % av klimatproblemen. **Nu behövs det inte fler skäl för att välja vegetarisk, växtbaserad mat - nu gäller det att våga agera.**

Se artikeln i Vegetar nr. 4-2015 - **"Efter 75 år - en positiv framtid"** som visar att en **"islossning" nu är på gång - en folkrörelse för växtbaserad mat**. Så snart kan jag nog gå i "pension" från det ideella aktiva föreningsarbetet och ägna mig åt att skriva färdigt förbundets och min historia. Jag är tacksam för de extra 75 åren som mamma ordnade, trots hennes stora respekt för läkare. **Läkarna borde vara lite mer ödmjuka** inför livsstilsfrågorna och ta Hippokrates (läkekonstens fader) på allvar "Maten skall vara vår medicin och medicinen vår mat". **De bör definitivt läsa "Kinastudien" - ja den bör ingå i läkarutbildningen.**

KURT SVEDROS

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)
 Grundare: Johan L. Saxon, 1903
 Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
 08-702 11 16
 svf@vegetarian.se
 www.vegetarian.se
 Följ oss på facebook
 Plusgiro: 1702-0
 Medlemsavgift 200 kr
 Make/maka/sambo 80 kr
 Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr
 4 nr av Hälsa och
 VEGETAR/Hälsofrämjaren
 Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)
 Grundare: Are Waerland, 1940
 Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
 08-643 05 04
 info@halsoframjandet.se
 www.halsoframjandet.se
 Plusgiro: 28 87 19-8
 Medlemsavgift 250 kr
 Make/maka/sambo 100 kr
 Pensionär 225 kr
 Make/maka/sambo 80 kr
 Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr
 4 nr av Hälsa och
 VEGETAR/Hälsofrämjaren

Eat Right
Move More
Breathe Easy

Andningen är en nyckel till bättre hälsa

All strävan efter förbättrad hälsa och ökat välbefinnande bör inkludera en förbättrad andning som en grundläggande komponent. Eftersom vi har andningen med oss vart vi än går kan vi tillämpa andningsträningen var som helst och när som helst och etablera nya andningsvanor på ett enkelt, billigt och effektivt sätt. Förbättrade andningsvanor kan ge en positiv påverkan på många olika områden.

Anders Olsson
- grundare av Medveten Andning

ANDAS RÄTT

- Genom näsan. I näsan värms, fuktas och rensas luften från bakterier. Munandning ger en kall, torr, rå luft full av bakterier. Utflödet av vatten är 40 procent större vid munandning jämfört med näsandning.
- Djupt. Andningen ska nå djupt ned i magen

så att luften hamnar i de nedersta delarna av lungorna.

- Långsamt. Många andas för snabbt - det optimala är sex till tolv andetag per minut i vila.
- Regelbundet och tyst. När vi suckar, stånkar, hostar och harklar oss tar vi samtidigt ett andetag. Det är oregelbundet och ineffektivt och tar mer av kroppens resurser än nödvändigt.
- Med rätt hållning. Sänk axlarna, var rak i ryggen och låt nedre delen av bröstkorgen expandera utåt och i sidled under andningen.

ANDNING OCH TRÄNING

Olika andningstekniker passar vid olika typer av träning.

KONDITION. Räkna antalet löpsteg, tramptag, roddtag eller simtag. Andas in på vartannat, vart tredje eller vart fjärde löpsteg och andas ut i samma takt. Dra in luft ända ned i magen. Andas genom näsan så länge som möjligt.

YOGA. Sitt med rak rygg eller ligg ned.

Andas djupa andetag genom näsan. När du andas in ska mage och bröst expandera och när du andas ut ska de sjunka in. Vila mellan ut- och inandning och låt kroppen själv säga till när det är dags för nästa andetag.

PILATES. Magen ska vara lätt sammandragen i pilates, därför används bröstandning. Andas in genom näsan - revbenen ska expandera framåt, åt sidorna och bakåt. Andas ut genom näsan eller munnen. Håll bålstabiliteten under hela andetaget; för att hitta de djupa magmusklerna som ska spännas kan du andas ut i ett hårt "tss". Andas ut när det är som mest ansträngande.

STYRKETRÄNING. Ta ett djupt andetag så att magen och ryggen pressas ut. Lyft vikten och låt 75 procent av luften sippra ut långsamt genom munnen. Medan du sänker drar du in mer luft.

Källa: info@medvetenandning.se



Livsmedel - bekämpningsmedel

2015-12-03

Trenden från tidigare år håller i sig - det är låga halter bekämpningsmedel i maten på den svenska marknaden. Och det är mindre bekämpningsmedelsrester i svenska grönsaker jämfört med andra länders och i barnmaten fanns inga mätbara halter alls. Resultatet av Livsmedelsverkets kontroll visar att det är låga halter bekämpningsmedelsrester i maten på den svenska marknaden. I två procent av proverna hittades halter över gränsvärdena. I barnmatsproverna och i de animaliska proverna, som kött, mjölk, ägg och lever, hittades inga mätbara halter alls. Glädjande nog fortsätter det vara låga halter bekämpningsmedel i maten. Grönsaker och frukt är bra för hälsan på många olika sätt och ingen behöver alltså avstå av rädsla för bekämpningsmedelsrester, säger Anders Jansson, statsinspektör på Livsmedelsverket.

Minst bekämpningsmedelsrester i mat från Sverige

Det är färre sorters ämnen och lägre halter i svenska produkter jämfört med andra länders. Svenska jordgubbar bryter delvis mönstret - det är lägre halter men de hittas i fler prover bland svenska jordgubbar jämfört med utländska. Halter över gränsvärdet är vanligast i produkter från länder utanför EU. Men även i den kategorin har halterna minskat de senaste åren. Livsmedelsverket har också undersökt hur mycket rester svenska barn och vuxna kan få i sig av en kombination av alla olika bekämpningsmedel från frukt, bär och grönsaker (den så kallade kombinations- eller cocktaileffekten). Beräkningen visar att det är osannolikt att intaget ger en långsiktig effekt på konsumenters hälsa.

Över gränsvärdet

När kontrollen hittar halter av ämnen som överstiger gränsvärdena finns det olika åtgärder att ta till. Totalt upptäcktes 16 fall under 2014. I fem av fallen beslutade Livsmedelsverket om saluförbud på partier av basmatiris och vindruvor som haft halter över gränsvärdena. Företagen som sålt partierna måste därefter visa upp felfria leveranser vid tre tillfällen för att få sälja sina produkter igen.

I tre fall hittade kontrollerna produkter med halter som skulle kunna innebära en akut hälsorisk. I de fallen krävde Livsmedelsverket

att varorna skulle dras tillbaka från marknaden och skickade ett varningsmeddelande, RASFF, till de andra EU-länderna.

Kontrollen

Livsmedelsverket gör varje år kontroller för att se till att grönsaker och frukt som säljs i Sverige inte innehåller otillåtna rester av bekämpningsmedel. Kontrollerna har i första hand gjorts på frukt och grönsaker som svenskarna äter mycket av som äpplen, citrus, bananer samt gurka och tomater.

2014 analyserades sammanlagt 1743 prov för att söka efter cirka 480 specifika substanser i olika livsmedel. I proverna ingick bland annat frukt, bär, grönsaker, spannmål, barnmat, juice, konserverad mat och vissa animalieprodukter.

Kontroll av bekämpningsmedelsrester i livsmedel 2014, rapport 19, 2015

Om bekämpningsmedel Ytterligare upplysningar: Livsmedelsverkets pressjour 018-17 53 40

Hälsorörelsen har en lite mer kritisk bedömning än Livsmedelsverket när det gäller, att det överhuvudtaget skall finns några tillsatta giftrester kvar i livsmedel. Det är otillfredsställande även om de är låga. De är bara låga i förhållande till gränsvärden - som ofta sätts med hänsyn till ekonomi och företagens olika synpunkter. Att de är lägre satta nu än förr är inget försvar - livsmedel skall inte innehålla några bekämpningsmedel eller rester från konstgödsel eller andra gifter som tillsatts vid odling eller vid olika processer. Därför bör alla välja ekologiska livsmedel. Före 1940 var alla grönsaker ekologiskt odlade, man hade inte lärt sig att manipulera med olika gifter varken vid odlingen eller under matens väg till matbordet. Vad det innebär att successivt få i sig små mängder per livsmedel/dag kan ingen svara på idag, hur det påverkar hälsan hos t.ex. små barn. Synergieffekten, (två faktorer (gifter) som förstärker varandra så att slutresultatet blir större än summan, av de enskilda faktorerna.) när flera små gifter blandas, är nästa orosmoment. Hur reagerar de olika individerna hälsa långsiktigt på detta, då mängder av nya gifter ständigt sprids i samhället, och riskerar ev.lagras i kroppen.

Om man som Livsmedelsverket skrivit (om

bekämpningsmedel) - "välj ekologiskt om du vill värna miljö och de människor som arbetar med odlingar så är det ju självklart". Men enligt Hälsorörelsen så är det "minst" lika självklart när det gäller våra barns mat.

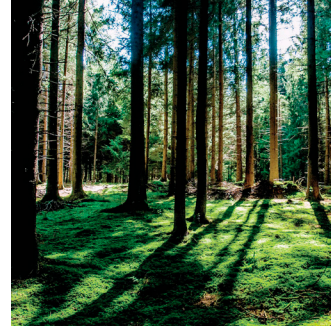
Att de dessutom påstår att näringsinnehållet är lika i ekologiskt och konventionellt odlade livsmedel - finns det knappast något belägg för. Amerikanska och tyska forskare visade redan på 1990-talet att det skilde betydligt till ekologiska livsmedlens fördel. Tyvärr förekommer det inte många studier kring dessa frågor. Men att bara tro att det blivit bättre med åren - det finns inte faktaunderlag till deras svar.

Hälsorörelsen kräver jämförande studier som ger en klar bild av näringsinnehållet i konventionellt odlad och biodynamisk/ekologiskt odlad för att få klarlagt om de amerikanska och tyska forskarna hade fel då de kom fram till att det var stor skillnad till de ekologiska livsmedlens fördel. Att bara tro att det idag är samma näringsinnehåll i livsmedlen oavsett odlingsform är helt oacceptabelt. Konsumenterna har rätt att kunna lita på vad myndigheterna redovisar.

KS



Skogen en källa till kunskap och hälsa



Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) har i ett tidigare remissvar 2015 tagit upp de påpekanden som gjorts nedan och som nu åter kommer att föras fram i en skrivelse till Regeringen under 2016 – då skogen är en viktig källa till hälsa, kunskap och som livsmedelsproducent – bär, svamp, ätliga växter och örter – och som energi- och virkesproducent.

Skogsstyrelsen och Riksrevisionsverket har för något år sedan presenterat sitt gemensamma arbete, med syfte att ta fram och föreslå ett antal konkreta förbättringsåtgärder för att långsiktigt minska skadorna på de kända (förhoppningsvis även på f.n. okända) forn- och kultur lämningarna samt bevara dem för all framtid i ett kvalitativt bra skick i de svenska skogarna, i samband med allt skogsbruk. Denna målsättning är i linje med Hembygdsrörelsens ambitioner. Fornlämningarna finns över hela landet i skog, åkermark och i fjällmiljöer. Fornlämningarna består av gravar, gravfält, bosättning, byggnader, grunder m.m. Även ett område runt forn lämningen det s.k. fornlämningsområdet, skyddas av bestämmelserna i Kulturmiljölagen (KML). I de inledande bestämmelserna till KML anges att det är en nationell angelägenhet att skydda och vårda kulturmiljön. Ansvaret för vår kulturmiljö bör delas av alla, såväl enskilda som myndigheter ska visa hänsyn och aktsamhet mot kulturmiljön. Den som planerar eller utför ett arbete, har en skyldighet att se till att skador på kulturmiljön undviks eller begränsas.

Riksdagens definition av miljö kvalitetsmålet: "Skogens och skogsmarkens värde för biologisk produktion ska skyddas samtidigt som den biologiska mångfalden bevaras, samt kulturmiljövärden och sociala värden värnas". Skogen erbjuder unika livsmiljöer för olika djur- och växtarter. Den är också en viktig källa till förnybara råvaror och är värdefull för friluftsliv och rekreation, samt som naturens skafferi. De svagare parterna är följande grupper, djur och växtarter och de som ideellt ägnar sig åt friluftsliv och rekreation samt de som vill slå vakt om och bevara fornminnen. Risker finns att forn- och kultur lämningar raderas samt att åtkomligheten för friluftslivet omöjliggörs inom vissa områden, inte minst när det gäller åtkomligheten av naturens skafferi t ex svamp, bär och ätliga växter.

En övergripande utmaning är att anpassa skogsbrukets metoder, så att de bevarar och utvecklar skogens natur- och kultur värden till fromma för den ideella friluftsliv- och kultursektorn och andra organisationer som är engagerade i friluftslivets och kulturens olika delar. Skogen är och kan vara den viktigaste "lokaler" för de vanliga människorna. Att ta miljö- och kulturhän-

syn och dessutom öka kunskapen om värdet av den svenska skogen som en friskfaktor, av oanade mått och ett skafferi, för kommande generationer måste beaktas vid allt skogsbruk. Med hänsyn till framtidens risker för skogs- och odlingslandskapet vid kommande klimatförändringar är skyddet av skogens skafferi extra viktigt. Svamp, bär, ätliga växter/örter, vilt, fisk samt den biologiska mångfalden måste skyddas.

Hänsynen till de ideella förningarnas verksamhet och de vanliga människornas behov för friluftsliv och svamp- och bärplockning bör även väga tungt vid skogsbruk inom alla områden. Alla politiker och skogsägare måste därför ta ansvar för att skogen inte utsätts för gifter eller annan negativ påverkan som konstgödsel, slam, dvärgbandmask, ehec, andra bakterier eller parasiter. Det är viktigt att bevaka skyddet för friluftslivets behov av rekreation och folkhälsa. Skogen är den viktigaste lokalen för motion och friluftsliv, för att återskapa fysisk och psykisk hälsa åt svenska folket. Hembygdsföreningarna har en viktig uppgift att involvera svenska folket i arbetet för att rädda forn- och kulturminnen i skogarna, så att de ska kunna ta del av det värdefulla kulturarv som dessa lämningar utgör. De ska kunna ordna natur- och kulturvandringar/exkursioner till olika skogar runt om i landet för att lära känna detta viktiga kulturarv och samtidigt få ta del av naturen som en hälsokälla.

Det är viktigt att dessa kultur värden blir tillgängliga för

allmänheten på ett mer konkret sätt än idag, bl.a. ska tydliga markeringar med kort beskrivande historik finnas i anslutning till varje forn- och kulturminne. Det ska utarbetas ett litet häfte som anger bakgrunden till att detta sparats. Dessa häften bör finnas tillgängliga hos kommuner, hembygdsföreningar och på hemsidor, tillgängliga för ideella friluftsliv- och kulturföreningar samt för allmänheten. Då kan denna värdefulla del av historien bli allas egendom. Att dessa fornminnen blir mer exponerade och kända innebär att man tydliggör en viktig del av svensk historia som gagnar alla. Det innebär även att friluftsliv- och kulturorganisationer kan utnyttja forn lämningarna som hållpunkter för friluftspromenader och samtidigt ge kunskap om lite svensk historia.

I Täby har vissa friluftspromenader i skolorna kombinerats med information om vikingarnas liv och leverne, inom skogs- och hagmarker. Det slog mycket väl ut bl.a. bland skolbarnen.

RHF vill understryka värdet av att politiker, myndigheter, skogsägare och allmänhet, både ser skogen som ett kulturlandskap och som en hälsosfaktor i dagens stressiga samhälle. Kombinationen kultur- och friluftsvandring är en fantasiskt värdefull kunskaps- och hälsokälla. Samarbetet mellan friluftsliv- och hembygdsrörelsen borde kunna ge mervärde i bådars verksamhet lokalt.

Ha ett bra friluftsliv- och kulturår, med kunskap och hälsa i fokus under 2016.

KURT SVEDROS

9 av 10 barn äter för lite grönt, prova

Animal Parade Kid Greenz

Nature's Plus
Sweetly Soft

Välsmakande "superfood-blandning". Endast naturligt innehåll. 90 djurformade tabletter i varje förpackning.

Distr: HKC & Biofood AB
08-500 200 00
Import: Life Products AB

Life

www.lifeproducts.se

Martin Skoog – flygaren och "folkhälsobyggaren"

Som tidigare meddelats har flygaren och "folkhälsobyggaren" Martin Skoog, Tullinge, avlidit i en ålder av 94 år. Närmast sörjande är dottern Gunilla Carnby med fam. och barnbarnet Bonnie med familj.

Martin föddes i Sandviken 1 maj 1921 och blev som 20 åring värnpliktig flygare på flygskolan i Eslöv. Han placerades på F7 i Sätenäs i två år och fortsatte inom flyget som flyglärare på F5 i Ljungbyhed, flygledare på F17 i Ronneby, flygledare på F18 i Tullinge och tjänstgjorde därefter på Flygstaben i Stockholm under 20 år. Martin var en duktig flygare och den 25 februari 1943 (ännu inte fyllda 22 år) startade Martin en äventyrlig förflyttningsflygning med sitt B17-plan. Ett av 12, i fyra tregrupper från F17 Sätenäs till Östersund. Flygningen blev mycket krävande och utgången dramatiskt, då vädret blev mycket dåligt, låg molnhöjd och knappt någon sikt. Ordern var att gå under molnen. Han skymtade senare Brattforsheden, bara några minuters flygtid till landning. Fältet dök upp, han svängde in mot en bergshöjd på trädtoppshöjd och kände hur flygplanet verkade instabilt. Han förde resolut fram gasreglaget till det tredje steget som endast var till för absoluta nödfall. Han kände att motorn varvade upp och lyckades flyga över talltopparna. Han fällde ut landningsstället och det dröjde inte många sekunder förrän han landade perfekt på den snöröjda banan. Meteorologerna hade aldrig sett ett plan fltga i ett i så dåligt väder och trodde att det "gått" in i berget"). Reaktionen efteråt blev påfrestande, både av anspänningen, men framförallt när Martin hörde att två flyoplan störtat och flygarkamraterna dött. Samtidigt vid den här tiden träffade Martin sin fru Gun (skolkökslärarinna) och de gifte sig 1949. De var båda intresserade av frisksport med vegetarisk livsstil. De hade hört hälsopionjären Are Waerland, som höll föredrag runt om i Sverige. Han talade om kostens betydelse med betoning på råkosten för att behålla och förbättra hälsan. Are blev under 1940-talet känd i hela landet. Martin och Gun fångades helt av dessa idéer och gick med som

medlemmar i "Allnordisk folkhälsa" där båda snabbt blev stöttepelare, både i organisationen och senare även i hälsohemsverksamheten. Detta vägval var typiskt för Martin. Med sin erfarenhet från flyget, såg han detta som en ny spännande utmaning. Han blev redan i mitten av 1940-talet en av de mest aktiva organisatörerna och stöttepelarna inom "Allnordisk folkhälsa" (Hälsofrämjandet fr.o.m. 1954). Han valdes in som sekreterare och kassör i förbundet och hade kansliet hemma i bostaden. Martins organisationsförmåga och oräddhet som han utvecklat inom flygvapnet, kom mycket väl till pass. Då förbundet 1950 tog över Kiholms gård utanför Södertälje (skänkt av möbelhandlaren Conrad Åhlberg). Denna Hälsans Högborg - "Kiholms Hälsohem" - blev tack vare Martins arbetsinsats av stor betydelse för Hälsofrämjandets verksamhet. Martins stora engagemang och förmåga att vara ledande både i förbundet och i Kiholms Hälsohem under 1940-50-talet, var helt avgörande för förbundets utveckling och roll inom folkhälsoarbetet i Norden fram till 1990-talet.

"Kiholms hälsohem" - blev ett kraftcentrum för förbundet. Martin blev senare ordförande i "Stiftelsen Kiholms Hälsohems» styrelse och tog tag i både det praktiska arbetet och skötte även "pappersarbetet". Kiholms upprustning krävde mycket och hårt arbete. Verksamheten gick bra och många gäster återfick hälsan under åren. 1972 fick Martin ansvaret för att sälja och avveckla Kiholms hälsohem (Södertälje kommun skulle bygga på marken) samt för inköp av och flyttning till en ny anläggning. Man flyttade till Sunnansjö i Dalarna - där hälsohemmet Tallmogården byggdes upp. Där gjordes den största och "friskaste" satsningen i förbundets historia och ledare för denna i Sverige helt unika anläggning blev Martin, assisterad av Gun. Tallmogården blev under Martins ledning ett "flaggskepp" bland hälsohemmen i landet. Många Landstingsläkare skickade patienter dit. Företag, föreningar, kommuner och landsting utnyttjade seminariedelen för anställda och inbjudna - alla ville prova "friskvårdsanläggningen" med helt vegetarisk mat.



Del av styrelsen i RHF (1940-50-talen) i samtal med skådespelaren Elisaveta von Gersdorff-Oxenstierna. F. v. Karl-Otto Aly, Lennart Warodell, Elisaveta och Martin Skoog.

Samtidigt ledde Martin även, fjällveckor, seminarier och annan verksamhet inom Hälsofrämjandet. Martins enorma ideella arbetsinsats fortsatte till slutet av 1970-talet då han på grund av svårare hörselproblem (arv från tiden i flygvapnet) drog sig tillbaka tillsammans med Gun från den centrala ledningen i Hälsofrämjandet. Men ända fram till 2000-talet har de funnits med som aktiva hälsovänner i förbundet fram till Guns sjukdom 2005. Martin tog sin vana trogen, då helt på sig det stora ansvaret och skötte sin fru fram till 2014 när hon gick bort. Martin orkade tyvärr inte komma tillbaka efter detta, utan levde i stor saknad efter Gun och orkade bara fram till den 30 oktober 2015 - då han lämnade sitt innehållsrika liv och oss alla kamrater i sorg och saknad. Vi minns Martin idag för hans starka, ärliga engagemang, hans vilja att hjälpa andra, hans omtanke om familjen och vänner och som medmänniska i med- och motgång. Må Martin nu tillsammans med sin fru vila ut i frid efter deras fantastiska insatser som hälsopionjärer i Sverige, inom Hälsofrämjandet (ända sedan förbundet grundades). Undertecknad har haft förmånen att ha ett fint ideellt samarbete med Martin i gemensamma frågor sedan 1940-talet, till de sista månaderna - varmt tack.

KURT SVEDROS

Kapten i flygvapnet (tidigare)

Ordförande i Hälsofrämjandet

(Dessa minnesord kom in i SvD och i kort version i DN)

B17 var det första svenskkonstruerade flygplanet med modern teknik helt byggt i metall med försänkta nitar. Vingarna gjordes extra starka för att planet skulle kunna fungera som störtbombplan. Besättning 2 personer, första flygning 1940, tillverkare Saab.

Nu "blommar det" på krogen



USA har varit bra på vegetarisk mat väldigt länge, särskilt Kalifornien. I New York har det exploderat, säger Elin Ahlström, köksmästare på Växthuset.

Foto: Eva Tedes

Något har hänt i Stockholms krogvärld. Plötsligt vill krögare laga spännande vegetarisk mat. Stockholmsmagasinet lade köttet i frysen för att frossa i grönt.

Vegetarian och kroggäst har inte varit den enklaste kombinationen. Ofta har man varit hänvisad till vad köket kunnat "sno ihop". Stekta grönsaker, något med svamp, en klibbig pasta. De vegetariska ställena har mest varit lunchställen, med mat som sett, ursäk-

ta ordvitsen, rörig ut. Kikärtsröror, grytor och andra sörjor. För att inte tala om veganernas utbud. Men något fundamentalt har hänt de senaste åren.

Flera krogar har öppnat där fokus ligger på det gröna, och kött eller fisk är tillval. Flera stjärnkockar har satsat ordentligt på växtriket och karnivorer på krogbesök har kunnat konstatera att det finns vegetariska rätter som är så goda att man inte saknar kött. Välenommerade Paul Svenssons vegetariskt baserade

meny på Fotografiska, som gav en Gulddrake förra året, är ett exempel. Men också på många av stans bästa krogar kan man nu hitta vegetariska rätter med hög verkshöjd. Svamp-rätten hos Woodstockholm, den friterade rosenkålen hos Nook, den äppelsvarvshyvlade rödbetan på Gro eller tarte flambée och den friterade broccolin på Speceriet är bara några exempel på mums även för köttätare.

**SAXAT UR DNS ART.7/1 - 16
AV MÅNS WALLGREN**

DEN GRÖNA FOLKRÖRELSEN utvecklades nu positivt runt om i Sverige. Längre (sedan början på 2000-talet) har en vegetarian ofta fått en rätt tråkig mat på de vanliga restauranterna - "hänvisad till vad köket kunnat sno ihop" - stekta grönsaker, något med svamp, en klibbig pasta - citat från ovanstående artikel.

Under veganvågen från 1992 och framåt skärpte sig de flesta restauranterna och hade bra vegetarisk mat. Då var bl.a. 80% av eleverna i vissa skolor veganer. Och skolkökspersonalen stod helt handfallna. Hälsörörelsen

fick mer eller mindre uppdraget att utbilda skolkökspersonalen och ta fram veganmaterial till alla skolor, som skickades ut, samt medel att trycka upp boken "Vegetarisk barnmat" (0 till 2 år). Jordbruksdepartementet tilldelade Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska föreningen totalt 900 000 kr för dessa ändamål. Även utbildning av restaurantkockar i vegetarisk matlagning ordnades då vissa skolor tog sin mat från någon restaurang. Den folkrörelse som nu utvecklas inom stora delar av samhället kommer att ställa nya krav på politiker,

olika myndigheter (skolor, daghem, sjukhus, äldreboenden, butiker m.m.). Detta är helt i linje med livsstils- och klimatforskarnas påpekar om mer "grön mat". Nu väljer de vanliga människorna mer vegetarisk mat, inte så mycket för hälsans skull (den tror man läkarna skall fixa) - men klimatproblemen måste varje person ta sitt ansvar och vara aktiv. Klimatproblemen kan man inte överlåta åt andra, utan ansvaret ligger på var och en när det gäller mat - och klimatfrågan - som utgör ca. 13-18 % av klimatproblemen!

KS

Pulver från hela bär!

100% naturligt
Inga tillsatser

BerryLife

1 tsk bärpulver =
1 dl färska bär!

RAW
FOOD
GLUTEN-
FRITT

För information, recept och köp:
www.berrylife.se

Kallelse till FÖRBUNDSMÖTE i Riksförbundet Hälsofrämjandet 2016

TID Söndag den 13 mars 2016 kl 10.00
PLATS Hälans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm
MOTIONER Ska vara RHF:s kansli tillhanda
senast 15 januari 2016.
ANMÄLAN Gör till kansliet senast den 15 februari 2016.

VALBEREDNINGEN - RHF

Du som medlem kan föreslå dig själv eller någon annan medlem som ombud till Förbundsmötet eller ledamot i styrelsen, senast den 15 februari 2016.

Är du intresserad av och har erfarenhet eller viss kunskap om Friluftsprågor och/eller komplementärmedicin.

Vill du vara med och bl.a. påverka beslutsfattarna och/eller sprida kunskap om dessa frågor. Har du någon bekant som du tror kan och vill göra en insats inom dessa områden, anmäl honom/henne (fråga först).

Hör av dig till Kurt Svedros, kurt@svedros.se eller Kurt Svedros, Lyktgränd 4, 183 36. Täby.
Tel. 08-5999 86 16.

Välkommen med förslag!

Promenader – en hälsokur

– kan du låta bli att prova?

Friskare vår – Vill du att 2016 skall bli ett sundare år? Varför inte gå? All motion är bra för hälsan men kanske är raska promenader allra bäst. Harvard medical school, som ofta utpekats som bästa universitetet i världen på hälsofrågor, har samlat fördelarna med att gå. **IDN 12/1-16.**

I artikeln pekar Henrik Ennart bl. a. på hur viktigt det är gå för hälsan, i följande punkter. **1.** Lika hälsosamt som hård träning. **2.** Redan lugnt tempo ger stor vinst. **3.** Stärker immunförsvaret. **4.** Minskar risken för benbrott. **5.** Förbättrar sömnen. **6.** Får dig att tänka bättre.

Fler positiva påpekanden redovisas även i Health, Mayo Clinic, "Klara, färdiga, gå" av Suzanne Levine – "Dom senaste årens forskning har visat mängder av fördelar med att börja promenera. Här listar vi anledningarna": **1.** Ditt hjärta blir starkare och du får väl fungerande lungor, kärlsystem och muskler. **2.** Håller magen igång. Promenader hjälper

till att hålla tarmarna igång och förebygger därför förstoppning. **3.** Reglerar blodsockret. Regelbundna promenader minskar risken att utveckla typ 2-diabetes. **4.** Att promenera några timmar i veckan kan minska risken för bröstcancer. **5.** Sov bättre. En rask promenad på eftermiddagen hjälper dig att få en bättre nattsömn. **6.** Du blir gladare. Promenader kan lindra depression, ångest och stress. Det räcker med 30 minuters promenad för att du ska känna en förändring. **7.** Lättare att hålla vikten. Genom att börja promenera i 30 minuter om dagen kan fysiskt inaktiva minska risken för att gå upp i vikt. **8.** Ger skydd mot Alzheimers. Flera studier på äldre personer visar att promenader, även så lite som 45 minuter i veckan, ger ett skydd mot Alzheimers sjukdom. **9.** Mindre risk för benskörhet. 30 minuters promenad tre gånger i veckan gör underverk för att förebygga benskörhet. Håller dig ung längre. Forskning visar att vuxna som är fysiskt aktiva i 50-60-årsåldern löper 35 procent mindre risk att dö under de när-

maste åtta åren. Läs mera på nätet "sund nu" eller "klara färdiga gå".

Are Waerland betonade i sitt program hur viktig rörelse var för att behålla och förbättra hälsan med följande ord; spring när du är ung, spring när du är medelålders och spring när håret blir silvergrått. Själv joggade han varje dag, i form av intervallträning – gick och joggade växelvis. Han pekade på att man bör bli varm – gärna lite svettig.

I dag anser man att ca. 10 000 steg/dag är en bra målsättning. Det verkar kanske mycket i mångas öron. Men om man utnyttjar varje tillfälle att gå, så är det möjligt, utan alltför stor ansträngning. Man går till och från kollektivtrafiken + ev. en extra runda – får man vänta på tåg, T-bana eller buss, så kan man gå fram och tillbaka (varför stå still och vänta), man kan gå en extra runda om man skall någonstans och man kan gå i rulltrappor eller ta en fast trappa. På helgerna tar man en långpromenad. Förr propagerade man för att gå en eller två hållplatser till och från jobbet. **KS**

Förebygg sjukdomar

– forska kring och använd livsstilsförändringarna

Enligt forskare är det den "dåliga livsstilen" som är avgörande för många människors hälsa i dag. Därför behövs det mer forskning om hur man förebygger sjukdomar. Här måste staten ta sitt ansvar och ge stöd till forskning kring naturlig egenvård – med livsstilsfrågorna i fokus – eventuellt en livsstilsmiljard.

Läkemedelsföretagens intresse för att förebygga sjukdomar är helt obefintligt. Trots att prevention skulle ge både bättre hälsa och ekonomiska besparingar satsas bara 3-4 procent av den totala sjukvårdsbudgeten på preventiva åtgärder. En avsevärd del av befolkningen lever i dag med sjukdomar som kan förebyggas. Med livsstilsförändringar går det enligt WHO bl.a. att förebygga 30 procent av cancerfallen och 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomarna.

Därför måste vi bl.a. få svar på:

VARFÖR får små barn cancer idag – den

största dödsorsaken i gruppen 0 till 12 år enligt uppgift – som inte drabbade barn tidigare?

VARFÖR får tonåringar åldersdiabetes i dag – förr fick bara de äldre?

VARFÖR har japanska kvinnor inte haft bröstcancer – men efter 6 månader i USA har man samma utveckling som befolkningen där – med bl. a. övervikt och bröstcancer m.m?

Landstingen och hälso- och sjukvården har ett stort ansvar, att aktivera sig i det förebyggande folkhälsoarbetet.

Styrelsen för "Forum för välfärd" instämmer i Hälso- och sjukvårdens krav om forskning på livsstilsfrågorna, det förebyggande folkhälsoarbetet, i ett inlägg i SvD:s "brännpunkt" i juni 2015, under rubriken – "Öka den förebyggande vården". "Den svenska hälso- och sjukvården står sig väl i internationella jämförelser. Sjukvården är viktig för att hela samhället ska fungera. Ibland blir vi bekymrade över att den offentliga debatten för sällan handlar om

välfärdens verkliga utmaningar, för trots goda resultat finns det utrymme för förbättringar.

En avsevärd del av befolkningen lever i dag med sjukdomar som kan förebyggas".

Forum för Välfärd lanserades under Almedalsveckan 2013 som en gemensam plattform som kombinerar erfarenhet från sjukvård, akademi, näringsliv, fack, myndigheter och politik. Vår ambition är att bidra till en fördjupad dialog och visa exempel på faktisk genomförbarhet för prioriterade områden inom svensk välfärd, med start i hälso- och sjukvården. Som ett första steg mot denna ambition lanserade Forum för Välfärd under våren 2014 tre pilotprojekt inom svensk hälso- och sjukvård: Riktad prevention av diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar, vertikalt integrerad vård och patientnära teknisklösningar.

Hälso- och sjukvården kommer med intresse att följa detta initiativ genom att informera "Forum för Välfärd" om vårt arbete. Vill du veta mer gå in på, www.forumforvalfard.se.

Hej Hälsofrämjarmedlem

Valberedningen vänder sig till dig som är medlem i Riksförbundet Hälsofrämjandet.

Du tycker förmodligen att det är en intressant och givande att vara med i och följa RHF:s verksamhet på olika sätt. Vi är glada och tacksamma över ditt stöd till förbundets arbete och du behövs för att vi skall kunna driva och utveckla förbundet och ge nuvarande och kommande generationer (barn och ungdomar) kunskap och stöd i hälso- och klimatarbetet.

Vi hjälper ca. 22 000 ungdomar att

uppleva naturen och få kunskap om allemansrätten. Många elever lär sig även att se naturen som ett skafferi med svampbär och ätliga växter. 2015 har RHF varit verksamma i 75 år. Trots det behövs RHF även nu och i framtiden för att dela med sig av sin långa erfarenhet och stora kunskap i hälso- miljö- och klimatfrågor.

Kanske just du har lite tid över eller vill komplettera din fritid med någon intressant verksamhet och samtidigt bidra till en hälso- miljö och klimatvänlig värld. Därför vänder vi oss till dig för att höra om du skulle kunna tänka dig att vara ak-

tiv i någon form i förbundet. Kanske göra en praktisk insats på kansliet eller som biträdande redaktör för Vegetar ev. hjälpa till med hemsidan eller kanske hjälpa till vid någon eller några olika aktiviteter eller ansvara för vissa frågor under året.

Vi hoppas att du funderar och vi är glada om du hör av dig, om du känner att vår fråga verkar intressant för dig - välkommen.

Varma vinterhälsningar - valberedningen genom Kurt Svedros tel. 073-0328595, e-post kurt@svedros.se.

En Må Bra vecka i Härjedalen 3 till 10 september 2016 med vegetarisk framtoning

Tränings- och hälsotips med Medicine doktor - forskaren Magnus Nylander. Utbildats och arbetat vid Karolinska institutet och vid Institute for BioMedical Research, Austin, Texas universitet.

I RESAN INGÅR: buss t/r Stockholm - Funäsdalen. Boende på hotell Funäsdalen.

"After fjäll" eftermiddags smoothies, tre rätters middag, frukost.

Fem dagars fjällvandring med färdkost.

Natur och aktivitetsdag med temavandring, och kulturutflykt.

Våffel - och the/kaffefest, kvällsmusik, dagligen föredrag och kvällsgemenskap

TOTALT PER PERSON/VECKA I DUBBELRUM 11 500 kr, 1 500 kr i enkelrumstillägg

Rabatt för medlemmar i Hälsörörelsen, de 20 första 1 000 kr, övriga 500 kr

Åker du med egen bil eller annat färdmedel till Funäsdalen - från olika delar av Sverige så får du rabatt - då bussresan från Stockholm ingår i priset.



FJÄLLVANDRA
i
Härjedalen

må bra vecka i Funäsdalen
en källa till mental och fysisk hälsa

Form & Hälsa tillsammans med Hälsofrämjandet arrangerar en hälsovecka i Funäsdalen hösten 2016, tiden 3 till 10 september. Vi bor på Hotell Funäsdalen med post, bad och relax och enklighet, samt i byar med bedärande sjö- och fjällutsikt.

I Restaurangen serveras frukost och middag. Daglig matsäck till våra fjällvandringar. Efter sätter en tur infor vi en "after fjäll" på verandan. Utflykter, aktiviteter, föredrag, fina priser för utlottning och mycket mera...

Vi önskar Er Varmt Välkomna att dela vår Fjällglädje

FORM & HÄLSA
Sandhamngatan 63A, 115 28 Stockholm, Tel: 076754 62 01
E-mail: info@formochalsa.se Webbs: www.formochalsa.se



Varmt välkomna
till en färgspråkande fjällvecka
- med aktivt friluftsliv och hälsa i fokus

Fjällvandring
Frågor och anmälan
till Elba vår vandringsledare
från Form & Hälsa
tel. - **070-7346201**
E-mail: **info@formochalsa.se**

Vegetarisk barnmat - för barn under två år

"Vegetarisk barnmat - Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under två år" heter en liten skrift som Hälsörörelsen gett ut i många år (första upplagan gavs ut i slutet av 1970-talet). Senaste reviderade upplagan kom ut 2002. Den stämde av med Livsmedelsverket (som t.o.m. hade den på sin boklista). Det kan finnas några livsmedel som utgått - då utvecklingen går så fort nu för tiden - men det finns andra produkter idag som kan ersätta dem. Denna bok har använts av 1000-tals föräldrar under åren och även nu under senare år har den varit efterfrågad. Och föräldrarna har varit nöjda. Om man vill prova vegetariskt inom familjen så kan det ju även vara intressant om man kan ge de mindre barnen laktovegetarisk mat. Då kan denna lilla bok vara värdefull.

Livsmedelsverket skriver bl.a. på sin hemsida: En kost med mycket grönsaker, rotfrukter, baljväxter och fullkorn är bra både för hälsan och miljön. Därför är det bra om barn lär sig tycka om sådan mat i unga år, det ökar chansen för att de ska fortsätta med de vanorna även senare i livet.

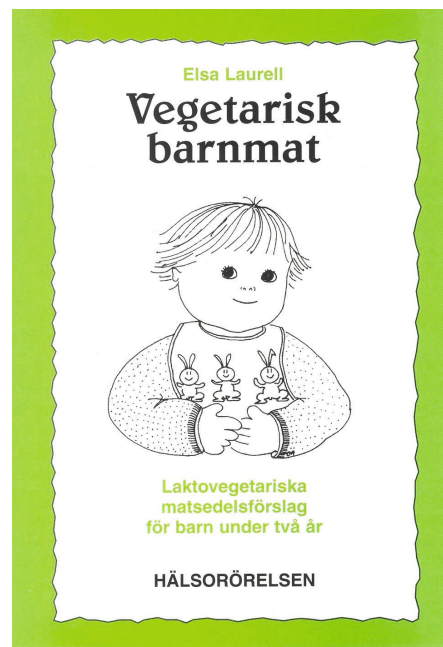
Läkartidningen skriver bl.a. Vegetarisk mat är bra - även för små barn. Egentligen borde alla barn äta en stor andel vegetabilier. Helvegetarisk mat är ett bra kostalternativ - även för små barn - och kan ge långsiktiga hälsovinster. Kosten måste dock vara väl sammansatt, med extra observans på vissa näringsämnen. Sammanfattat: **1.** En väl sammansatt

vegetarisk kost kan innebära hälsofördelar. **2.** Om kosten är välplanerad kan även små barn äta helt vegetariskt. **3.** Det är viktigt att ge akt på näringsämnen som begränsas när animalier väljs bort. Framför allt gäller det vitamin B12, vitamin D och omega 3-fettsyror, men även proteiner, järn, kalcium, selen och jod. **4.** Utöver D-droppar är B12-tillskott nödvändigt för barn som får vegankost. **5.** Maten bör inte vara för fiberrik och fettsnål.

Stommen i kosten är baljväxter, tofu och andra sojaprodukter, nötter, gryn, rotfrukter och grönsaker, berikad mjölk eller vegetabilisk dryck, rapsolja och rapsoljebaserade margariner, bröstmjölk och berikad gröt eller välling för de yngre barnen.

Vegetarisk mat är i flera avseenden ett hälsosamt alternativ för såväl barn som tonåringar. Detta är en ståndpunkt som delas av bl.a. Livsmedelsverket och nordamerikanska sammanslutningar av näringsexperten. Vegetarianer äter i allmänhet mycket frukt, grönsaker, fullkornsprodukter, nötter och baljväxter. Dessa livsmedel ger nyttiga fetter, fiber, antioxidanter, kolesterolsänkande fytoosteroler och andra växtämnen som medför att vegetarianer som grupp löper mindre risk för ischemisk hjärtsjukdom, högt blodtryck, stroke, typ 2-diabetes, vissa cancerformer och övervikt.

Samtidigt innebär uteslutandet av animalier att man behöver vara extra observant på vissa näringsämnen, i första hand vitamin B12 men



även vitamin D, kalcium, järn, selen, jod, omega 3-fettsyror och proteiner. Detta gäller inte minst barn, som har ett relativt sett större näringsbehov per kilo kroppsvikt. Föräldrar måste därför vara medvetna om de näringsbrister som kan uppkomma när vissa livsmedel väljs bort och informera sig om hur man går tillväga för att förse barnet med adekvat näring med genomtänkta livsmedelsval och i vissa fall kosttillskott.

Läs mer på deras hemsida. www.lakartidningen.se/.../Vegetarisk-mat-ar-bra--aven-for-sma-barn/

Gröna alger

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO - certifierade

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

- God nötaktig smak
- Österrisk specialitet
- Hög halt fleromättat fett
- Ekologisk



Alf Spångbergs hälsogröt

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Fri från sädeslag



Gott hårt tunnbröd

- Dinkelbröd - 100% dinkel
- Spirulinabröd - rågmjöl
- EKO - KRAV



Fråga efter produkterna i din hälsobutik **LINDROOS** www.lindrooshalsa.se • 019-331510



Anneli Bylund, dietist och hållbarhetsstrateg på Coop, stående i salthög på 16 ton!

Coop har sänkt saltmängden med närmare 16 ton

Idag får vi i genomsnitt i oss dubbelt så mycket salt som rekommenderas. För att minska salthalten i de egna varumärkena Änglamark, Coop och X-tra inledde Coop i början 2014 en granskning av 200 varor. Hittills har initiativet resulterat i att salthalten sänkts med hela 15,7 ton.

Coop har granskat recepten till barnfamiljernas vardagsmat. I år har bland annat salthalten i köttbullar, korv, frukostflingor och ketchup sänkts. Totalt har årets initiativ inneburit en total minskning med 5,8 ton salt baserat på en årsförbrukning från de aktuella varorna. Livsmedelsverkets beräkningar visar att vi i genomsnitt får i oss dubbelt så mycket salt som rekommenderas. Med Coops saltprojekt har vi gjort ett stort antal livsmedel lite hälsosammare, utan att behövt tumma vare sig på smaken är kvaliteten, säger Anneli Bylund, dietist och hållbarhetsstrateg på Coop.

I år är det 27 produkter som fått nya recept och de har i snitt fått en sänkt salthalt på 27 procent. Den största sänkningen gjordes i Coops Chinese Sweet & Soursås och Coops tomatketchup mindre socker och salt, där salthalten mer än halverades.

För Coop är utvecklingen av våra egna varu-

märken ett sätt att driva på en positiv utveckling i dagligvarubranschen. Saltprojektet är ett bra exempel på hur vi använder vår kraft som en stor aktör för att ta ansvar för hälsofrågan i praktiken, säger Jonatan Tullberg, chef för Coops egna varumärken.

Bakgrunden till att Coop lagt ner så mycket energi på att minska salthalten är de hälsoproblem som för mycket natrium i kosten innebär. Grundämnet, som ingår i salt, kan höja blodtrycket, vilket i sin tur ökar risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och njurskador. Saltprojektet har även i några fall inneburit att salthalten höjts. Detta har gjorts för att kunna förbättra konsistensen och skivbarheten i vissa charkprodukter där alternativet hade varit tillsatser som stabiliseringsmedel. (Borde gå att hitta bättre alternativ/KS)

Detta får ses som ett första värdefullt steg, som COOP tagit och Svenska Vegetariska Föreningens förhoppningar är att alla andra livsmedelsföretag följer efter så snart som möjligt. Målsättningen måste vara att minska saltmängden i livsmedlen så att konsumenterna utan besvär skall kunna klara den övre riskgränsen 5 gr/dag. Långsiktigt bör denna gräns underskidas. Samhället har inte varken ekonomiska eller praktiska resurser att "byta" njurar på en stor del av befolkningen.

Are Waerland menade att den naturliga kos-

ten med 0,5-1,3 gram/dag skulle vara tillräckligt. Ställer man det i relation till dagens saltintag som ligger på ca 11-12 gram/dag och mer, så förstår man att det uppstår sjukdomar, inte bara högt blodtryck, utan det skadar även njurarna på sikt. Enligt forskare påverkas njurarna negativt av tillförsel av mer än 5 gram salt/dag. Då gäller det fullvuxna - tonåringars och barns njurar klarar ännu mindre salt/dag, mellan 1-3 gram/dag beroende på ålder. Trots detta äter säkert hela familjen samma saltade mat.

I juni 2015 (även till förra regeringen 2014) skrev Hälsoörelsen att Regeringen ger berörda myndigheter förutsättningar och stöd för kraftfulla insatser och föreslog:

att en upplysningskampanj startar senast 2016 i samverkan med den ideella sektorn,

att initialt rikta in åtgärderna mot skolor och daghem, den unga generationen måste få en bra start i livet,

att nationella mål antas, avseende minskad saltkonsumtion i Sverige, såsom i andra länder,

att extra forskningspengar satsas på studier, avseende matens förebyggande roll och saltmängdens negativa påverkan på hälsan, inom folkhälsoarbetets ram, för jämlik hälsa.

Lyssna på hälsopionjärernas kloka ord – satsa på livsstilsbaserad hälso- och sjukvård

Dagens forskning stödjer Hippokrates (läkekonstens fader) uttalande:

"Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat" och Are Waerlands tes "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel – avskaffa dessa och sjukdomarna skola försvinna av sig själva".

Dessa tänkvärda ord som Hälsofrämjandet haft som ledstjärna sedan 1940-talet, har 2015 bl.a. fått stöd i en bok, som äntligen redovisar hur en helt växtbaserad kost kan optimera och förbättra vår hälsa. David Stenholtz skriver i det svenska förordet bl.a. "Kunskapen som förmedlas i denna bok, visar att det inte finns någon borte gräns för hur stor positiv påverkan en kostförändring kan ha på vår hälsa. Med andra ord, vi kan optimera vår hälsa genom att helt utesluta animaliska och processade livsmedel och låta våra måltider bestå av enbart hela vegetabilier som frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön. Vetenskapliga studier som starkt talar för detta har tillkommit i stort antal sedan 1980-talet och finns nu i boken "Kinastudien", skriven av en av nutritionsforskningens giganter som står

högt över sina kollegor på området", T. Colin Campbell".

Dessutom har Världshälsoorganisationen (WHO) offentliggjort i en rapport måndagen 26/10-2015 om farorna med att äta charkuteriprodukter. De listar bearbetat kött som ett cancerframkallande ämne, medan även färskt rött kött betraktas som dåligt för hälsan. WHO:s "International Agency for Research on Cancer", betraktar bearbetat kött som "cancerframkallande för människor", med högsta nivå, 5. Samma nivå som alkohol, asbest, arsenik och cigaretter!

Ett annat sensationellt initiativ är att hjärtkliniken vid Örebro Universitetssjukhus infört helvegetarisk kost. Som första klinik i landet, bestämde hjärtkliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro att köttet skulle minska och andelen frukt öka. Nu efter sex månader har köttet försvunnit helt till förmån för den växtbaserade maten.

De ovan nämnda tre händelserna sammantaget pekar ut en ny hälsoväg, som RHF arbetat för under åren, på olika sätt. När dessa tre händelser – Kinastudiens utgivning på svenska, WHO:s rapport och att en avdelning på ett lasarett i Sverige, har vegetarisk meny, sammanfaller, är det sensationellt och ger förhoppningar för framtiden. Vi hoppas naturligtvis, att detta ska få politiker och

myndigheter att vakna då samtidigt antalet personer som prövar den vegetariska livsstilen ökar markant i Sverige. Nu finns det en stabil grund att bygga vidare ifrån, och på sikt nå en bra bit mot ett hälsosammare Sverige. Med hjälp av friluftsliv och mer växtbaserad mat på matborden, finns det stora möjligheter att nå stora framgångar i folkhälsoarbetet, friskare människor och färre sjukskrivningar, om politikerna vågar fatta rätt beslut under 2016.

Som ett extra stöd för livsstilsbaserad hälso- och sjukvård, kommer klimatforskarnas krav om att bl.a. minska kött och mejerivaror. Mat och klimatfrågan måste prioriteras, trots politikernas oro.

Satsa på och stöd forskning om det förebyggande livsstilsarbetets hälsobetydelse.

Stöd forskning kring naturlig egenvård – med livsstilsfrågorna i fokus.

Även du som är intresserad av, och vill göra studier eller forska kring dessa områden hör av dig till:

Risénstiftelsen: www.risenstiftelsen.se

Stiftelsen har under åren 2012-2015 betalat ut ca 500 000 kr till mottagare som uppfyllt kraven – enl. Are Waerlands livsstilsprogram.

Vill du stödja Risénstiftelsen, så är deras bankgiro är: 5648-3431.



Are Waerland (hälsopionjären i Norden) får allt mer rätt vartefter åren går

FN uttalade redan i maj 2014 en varning att ohälsosam kost idag orsakar mer ohälsa och förtida död än cigaretter. FN uppmanar nu alla länder att vidta liknande politiska åtgärder som varit framgångsrika för att minska tobaksrökning. I oktober 2015 gick Världshälsoorganisationen (WHO) ut och varnade för farorna med att äta charkuterier och klassade det med högsta nivå 5, "som cancerframkallande för människor" – samma nivå som alkohol, asbest, arsenik och cigaretter!

FN:s uttalande kommer från FN:s råd för mänskliga rättigheter som representeras av Olivier de Schutter. Han säger bland annat: "Försök att främja ohälsosam kost kommer bara att fungera om det underliggande livsmedelssystemet ställs till rätta. Världens regeringar har varit fokuserade på att öka tillgängliga kalorier, men har ofta varit ligkiltiga inför vad för slags kalorier som erbjuds, till vilket pris, till vem de är tillgängliga och hur de marknadsförs."

Han påpekar att trots att det gått tio år sedan WHO släppte sin rapport Global Strategy

on Diet, Physical Activity and Health, så fortsätter övervikt, diabetes, hjärtsjukdom och andra hälsokomplikationer att öka. Det har även gått två år sedan hans egen rapport The right to an adequate diet: the agriculture-food-health nexus släpptes.

I denna rapport beskrivs de fem åtgärder man anser bör prioriteras:

Beskatta ohälsosamma livsmedel

Reglera livsmedel med högt innehåll av mättat fett, salt och socker

Begränsa skräpmatsreklam

Ändra subventioner så att ohälsosamma livsmedel blir billigare

Stöd lokal matproduktion så att konsumenterna har tillgång till hälsosam, färsk och näringsrik mat.

De Schutter säger att det är av yttersta vikt att världens regeringar går vidare med dessa åtgärder för att säkerställa att människor skyddas från aggressiva och missvisande livsmedelskampanjer. Kritiker har hävdade att dessa åtgärder skulle kunna strida mot frihandelsavtal. De Schutter menar att detta är direkt felaktigt.

I februari föreslog Läkare för Framtiden just dessa åtgärder i en debattartikel i DN (4/2-2015). Så här långt har våra politiska partier låtit frågan ligga. Ska det verkligen råda politisk oenighet i en fråga som rör människors hälsa och liv? Vill vi att våra folkvalda ska prioritera kortsiktiga vinstintressen framför folkhälsa?

Olyckligtvis är det så att de livsmedel som bidrar till ohälsa är de som det tjänas mest pengar på. Rött kött, socker, industriellt processade fetter och vitt mjöl produceras alla i flera led vilket genererar vinster i varje led. Detta är anledningen till att priserna pressats på dessa livsmedel och det är också därför vi nästan uteslutande ser reklam för dessa produkter. Vinstmarginaler på frukt och grönsaker är mycket små och det finns därför inga ekonomiska drivkrafter som ökar konsumtionen av dessa eller håller priserna nere.

Vidare gynnas köttproduktionen oproportionerligt av nuvarande subventioner. Det går åt betydligt mer spannmål för att producera kött i förhållande till vegetarisk köttersättning. Köttets slutpris minskar dessutom ytterligare pga. spannmålssubventionerna. I slutändan blir hamburgare billigare än sojaburgare vilket eldar på köttkonsumtionen.

De Nordiska Näringsrekommendationerna uppdaterades i hösten 2014. De ser likadana ut som kostråd från alla andra länders myndigheter och expertpaneler. Det handlar om att äta mindre rött kött, charkvaror, smör, feta mejeriprodukter, vita mjölpulver, socker, salt och mer av hela vegetabilier som frukt, grönsaker, fullkorn, baljväxter, nötter, frön och bär. Det råder idag en stor enighet bland världens experter om vilken kost som främjar vår hälsa. Det vetenskapliga underlaget för politiska åtgärder på detta område är mycket välgrundat och entydigt.

Den förvirring på område kost och hälsa som en del ändå upplever har sin upprinnelse i budskap från vissa mindre ansvarstagande livsmedelsproducenter. Mest tydligt ses detta vad gäller rött kött och charkvaror där företrädare för industrin och till och med politiker i riksmidda

♣ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ♣ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ♣ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

AB VISBY **HÄLSOKOST** ANND 2003
Cikoria - Ekologisk matbutik

Söderväg 6, 621 58 VISBY • 0498-240083
www.visbyhalsokost.se



♣ Hitta vad ni behöver här! ♣

Te av högsta kvalitet
Självklart eko & reko

Servera eller köp hem.
Välkommen in!
www.mightyleaf.se

Du får rabatt hos oss
om du är medlem
i SVF och Hälsöfrämjandet

5%

Ayurveda
Baby & Barn
Godis, Choklad och Bars
Hud och Hårbård
Kosttillskott
Livsmedel
Makrobiotik
Rawfood
Rengöring
Örtor, kryddor och Teor
Övrigt
Fairtrade

Gryningen
Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12
www.gryningen.eu

förmedlat ett motstridigt budskap. När skolor har infört köttfria dagar har LRF delat ut hamburgare till barnen. Med dagens kunskapsläge är detta att jämföra med att tobaksodlare skulle dela ut cigaretter utanför rökfria arbetsplatser.

2012 upptog hjärt- och kärlsjukdomar och cancer 63 procent av alla dödsorsaker i Sverige. De flesta dödsfall föregicks av många år av kronisk sjukdom och lidande vilket kan förebyggas med hälsosammare kost. I befolkningsgrupper där kosten domineras av hela vegetabilier är hjärt- och kärlsjukdomar ovanliga. Den internationellt vedertagna rekommendationen att äta fem frukter och grönsaker per dag har delvis sitt ursprung i en stor metaanalys från 1992 av Gladys Block och medarbetare. 200 epidemiologiska studier analyserades och man fann att de som åt minst fem om dagen hade halverad risk för de flesta former av cancer jämfört med de som åt mindre. En nyligen publicerad studie från England har även visat att hälsovinsterna ökar ytterligare om man äter minst sju frukter och grönsaker om dagen avseende risk för förtida död.

Dödligheten i demenssjukdomar har fyrdubblats sedan 1987 och fortsatt ökning väntas. En nyligen publicerad doktorsavhandling från Finland visade 90

procent minskad risk för demens hos dem som åt mer hälsosamt. Globalt förväntas nästan en fördubbling av cancerinsjuknande fram till 2030 enligt WHO:s senaste rapport. För samtliga kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, cancer och diabetes förespås en ökning med 50 procent om inte förebyggande åtgärder vidtas. Inget vårdssystem i världen kommer att klara detta.

Idag gör den sammantagna påverkan av prissättning, reklam och brist på information från våra myndigheter att vi hela tiden påverkas att ovetandes välja en kost som skadar vår hälsa. Denna påverkan måste begränsas och motverkas av politiska åtgärder av det slag som föreslås av FN.

Vi uppmanar alla våra politiker att börja lyssna på nordens och världens experter. Det är dags att inse allvaret. Vidtar vi inga åtgärder nu står vi inför en lavinartad ökning av kroniska sjukdomar vi inte kan hantera. Vi efterlyser enighet över partigränserna och politiskt mod i denna fråga vilket hittills lyst med sin frånvaro.

DAVID STENHOLTZ

Specialistläkare Onkologi
Ordförande Läkare för
Framtiden

PERNILLA BERG

Med Dr Nutritionist
i Läkare för Framtidens rådgivande kommitté

REFERENSER

FN:s uttalande

<http://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=14617&LangID=E>

FN:s rapport

http://www.srfood.org/images/stories/pdf/officialreports/20120306_nutrition_en.pdf
Debattartikel i DN
http://www.dn.se/debatt/dags-att-momsbefria-mat-som-ar-bra-for-folkhalsan/Nordiska_naringsrekommendationer
<http://www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>

Hälsorörelsen (Svenska Vegetariska Föreningen och Riksförbundet Hälsofrämjandet) ställer sig bakom de här framförda synpunkterna och förslagen och kommer att fortsätta kräva att man fokuserar mer på maten ur både klimat- och hälsosynpunkt. Det är dags att följa upp och stötta den folkrörelse som startat kring vegetarisk mat och ekologiska produkter under senaste året. Hälsorörelsen anser att det är väldigt viktigt att alla råvaror är ekologiskt odlade och kravmärkta eller motsvarande märkning.

KURT SVEDROS

Dödsorsaksstatistik

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2013/2013-8-6>
Fördubbling av cancer etc. enl. WHO

http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2014/pdfs/pr224_E.pdf

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1
Gladys Block

<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01635589209514201#>

U3uF8Vh_vGA
Studie från England - sju om dagen
<http://jech.bmj.com/content/early/2014/03/03/jech-2013-203500>

Doktorsavhandling från Finland
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1394-4/urn_isbn_978-952-61-1394-4.pdf

KALLELSE TILL SVFS RIKSMÖTE ÅR 2016

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla årets Riksmöte i Stockholm. Datum: 13 mars 2016.
OBS! Ändrat datum!

Plats Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.
Tid Mötet börjar klockan 13.00 med lunch och beräknas sluta senast kl 16.

Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 29 februari.

Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 29 februari. Förfrågningar besvaras via kansliet av Ewa Sangwall, 08-702 1116.

VALBEREDNING - SVF
Föreslå kandidater till riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen. Berit Alveskär, sammankallande, 08-634 01 22, 070-719 41 10. Elsy Olofsson, 08-583 574 10.

mar ❖ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ❖ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ❖

Bragg • organic, ofiltrerad, rå äppelcidervinäger med den unika "mamman"



Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger. Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT & annorlunda



Naturligtvis
Stationshuset Hälleks

TEL. 0510-54 07 30
www.naturligtviswebbutik.se

Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer

Egen svensk tillverkning
helhethalsa.se



HELHETHÄLSA
ett naturligt val

Klimatmötet i Paris



Plantera träd i Afrika - mot klimatkatastrofer

Under klimatmötet i Paris togs bl.a. idén upp om att plantera träd i Afrika. Detta borde ske med I-ländernas hjälp, som kompensation för tidigare utnyttjande av billiga råvaror från U-länderna.

KS

Tio afrikanska länder lanserade en jättesatsning på att återplantera skog på kontinenten, på en yta större än hela Norden. Enligt Wanjira Mathai, ordförande för afrikanska Green Belt Movement, är insatsen nödvändig för att hantera klimatförändringarna.

Över 1300 naturkatastrofer som kan kopplas till extrema väderhändelser har drabbat Afrika sedan

1970. Översvämningar, torka, jordskred och stormar beräknas ha kostat afrikanska länder 26,6 miljarder dollar och 698 380 människoliv. Att koppla samman en enskild väderhändelse med klimatförändringar är vanskligt, men klart är att den här typen av katastrofer har blivit vanligare de senaste decennierna och riskerar att drabba Afrika allt oftare. - Vi måste skapa motståndskraft mot detta, för Afrika är det en fråga om liv och död, säger Wanjira Mathai, som är dotter till Nobelpristagaren Wangari Mathai.

- En avgörande fråga för att bygga motståndskraft mot klimatförändringarnas potentiellt katastrofala effekter är nästan löjligt enkel, dvs. att plantera träd. Genom att åter låta skog frodas på den afrikanska kontinenten återfår vattnet sitt naturliga kretslopp, menar Wanjira Mathai. Sediment i marken hålls på plats och dödliga jordskred kan undvikas. Samtidigt har Afrika förlorat stora arealer skog de senaste åren. Fattiga bönder som bor i områden där torkan blivit för svår beger sig till bergiga landskap och kapar träd för att odla grödor. Samtidigt är skogen den huvudsakliga energikällan för bönderna på landsbygden. De kapar ved för att elda och laga mat.

Uppskattningar tyder på att Afrika har förlorat runt 2,8 miljoner hektar skog om året, mellan 2010 och 2015. Fortfarande finns dock runt 650 miljoner hektar skog på kontinenten, en kolsänka som sväljer omkring 1,2 miljarder ton koldioxid om året, enligt uppskattningar från African Development Bank. Och nu ska den siffran öka ytterligare. För att råda bot på skogsskövlingen och skapa ökad motståndskraft

hos de afrikanska länderna har nu tio länder i Afrika söder om Sahara gått samman för att genomföra en omfattande satsning, kallad AFR100, på återplantering av skog. Tillsammans siktar länderna mot att restaurera svårfattbara 100 miljoner hektar skog, en yta större än Sverige, Norge och Danmark tillsammans. Etiopien är det land som utlovat störst bidrag till återplanteringen, hela 15 miljoner hektar. Det är mer än Stockholms län och Uppsala län upptar tillsammans. - Det är ett helt fantastiskt initiativ, det saknar motstycke, säger Wanjira Mathai.

- Skogslandskapen kan hjälpa att oss hantera klimatförändringarna och se till att översvämningarna inte blir lika allvarliga. De ser till att vi får mat och att vi får ordning på regnmönstren. Rent intuitivt kan det tyckas problematiskt att återplantera stora mängder skog i en del av världen ofta drabbad av svält och matbrist, då skogen konkurrerar med matproduktionen. Men enligt Wanjira Mathai är det sambandet mycket svagt. - Titta på hur mycket mat som produceras som går till spillo varje dag. Problemet finns inom matdistributionen, säger hon.

Till skillnad från i väst, där matsvinnet finns sist i värdekedjan (vi slänger helt enkelt maten som vi inte äter upp), är problemen med matsvinn i Afrika tätt sammankopplade med produktionen. På grund av undermåliga förvaringsutrymmen och transporter, blir en stor del av maten dålig innan den hinns ätas upp, enligt Wanjira Mathai. - Om du bara hanterar trädfrågan, skulle man inte prata om konkurrens med matproduktionen, säger hon, och poängterar att satsningar på att kombinera skog och jordbruk, så kallad agroforestry, också kan vara en väg. - Det är ett lovande sätt att hantera båda utmaningarna. Det kan åstadkommas ganska enkelt och samtidigt vara ett effektivt sätt att möta klimathotet.

SAXAT UR SVD.

Vi i I-länderna som i årtionden utnyttjat Afrikas råvaror och livsmedel m.m. till underpris borde nu inom klimatarbetets ram ställa vårt tekniska kunnande till deras förfogande och ekonomiskt stödja produktion av vindkraftverk, solpaneler m.m. i U-länderna. Att man ännu 2015 inte har tillgång till el i södra Afrika utan de måste skövla sina sista träd eller köpa dyr kol är en skandal. Till vad går Sidas stöd? Ledarnas lyxliv eller är

det dags att satsa på de vanliga människornas vardag i U-länderna, så att de kan utvecklas och få ett acceptabelt liv.

KS

Indien storsatsar på solenergi

I ett första steg på sin makalösa solkraftsatsning har nu Indien beslutat att bygga 27 nya solkraftsparker till 2019, skriver Clean-technica.com. Blir satsningen genomförd i tid kommer landet på bara tre år att bygga nästan hälften så många som solkraftsgiganten Tyskland har totalt. Indien har satt ett mycket ambitiöst mål att ha 100 GW installerad effekt solkraft till 2022, dvs. tre gånger mer än vad som finns i Tyskland i dagsläget. Nu har landets regering tagit det första steget för att nå målet. Indiens regering har godkänt en satsning på 27 nya solkraftsparker med en total kapacitet på 18,4 GW, utspjutt över i princip hela landet. Varje enskild park ska ha en minimal kapacitet på 500 MW, i samma storleksordning som världens största vindkraftspark, London Array, utanför den engelska kusten.

Som att släcka lampan på jorden.

Johan Rockström strax innan klimatförhandlingarna avslutades:

"I klimatförhandlingarna lever diskussionen om att försöka begränsa den globala uppvärmningen till 1,5 grader fortfarande. Men i praktiken är målet i princip omöjligt att uppnå", menar miljöprofessor Johan Rockström. Enligt vetenskapen är visserligen budskapet solklart, säger Johan Rockström, chef för Stockholm Resilience Center. Att låta den globala uppvärmningen överstiga 1,5 grader är förenat med stora risker. Men om världen skulle mena allvar med att försöka begränsa den globala uppvärmningen till 1,5 grader skulle det samtidigt få dramatiska konsekvenser för hur vi lever. Vi skulle behöva nå en fossilfri värld redan till 2030, med utsläppsminskningar på 10 procent per år de kommande 15 åren, menar Johan Rockström. - Skulle vi skriva under på 1,5 grader påverkar det hela klimatavtalet. Det är nästan som att släcka lampan på planeten Jorden på måndag morgon när vi kommer hem från Paris. Det är i det närmaste utopiskt att tänka sig en sådan framtid, säger han till SvD.

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) skrev till friluftorganisationerna

RHF skickade medlemstidningen "HÄLSA" med "VEGETAR" till bl.a. samtliga av Svenskt Friluftslivs organisationer. Där lyfter RHF fram olika hälsofrågor av gemensamt intresse inom Svenskt Friluftsliv t.ex. att på olika sätt slå vakt om skogar och friluftsmarker, utan gifter och parasiter. Tillsammans kan 24 organisationer med ca två miljoner medlemmar uppnå bättre resultat än en organisation, när det gäller att påverka politiker och myndigheter.

RHF har sedan 1970-talet jobbat med: Att allt mer skog skall fredas nu och för framtida friluftsliv, till fromma för hälsa och livskvalitet och som naturens skafferi. RHF fortsätter därför att kräva: Stopp för stora kalhyggen, större hänsyn till den biologiska mångfalden, utrotning av dvärgbandmasken, stopp för mårdhundens spridning och tvättbjörnsens inflyttning till Sverige.

RHF kräver: Ett ekologiskt skogsbruk utan gifter och konstgödsel och bevarande av slätter- och hagmarker för att ge möjlighet till ett hälsosamt, omväxlande friluftsliv och för att kunna plocka skogens växter, bär, svamp m.m.

RHF kräver: Rädda de bostadsnära grönytorerna och de värdefulla hälsobringande frididsmarkerna runt turistorterna, fler grönytor, gräsmattor, buskar och träd i staden. Fler boende kräver mer grönytor – inte mindre! Rikligt med grönytor och vegetation i alla tätorter och mindre kommuner har många viktiga uppgifter som t.ex. luftrening, klimatutjämning, vattenrening och bullerdämpning förutom möjligheten till en allsidig närrecreation. Detta är avgörande för både hälsan och klimatet nu och i framtiden. Klimatför-

ändringarna ställer annars till allt större problem för framtida generationer.

RHF verkar på olika sätt för att naturen skall användas, både som förebyggande och som rehabiliterande faktor inom hälso- och sjukvården. Natur- och trädgårdsmiljöer bör utnyttjas mer än idag inom folkhälsoarbetet i Sverige. "Friluftsliv" och "Natur" bör skrivas ut på recept som i Täby.

RHF har tagit på sig att vara ambassadör för "Frisk i naturen", då dessa värdefulla hälsoargument, baserade på forskning, bör komma alla till del. Varje familj bör få denna kunskap med hjälp av denna skrift.

Natur- och trädgårdsmiljöer bör utnyttjas mer än idag inom folkhälsoarbetet i Sverige. Den slutsatsen drar Eva Sahlin vid Statens lantbruksuniversitet (SLU) i en aktuell avhandling om naturunderstödd "grön" rehabilitering. Detta stödjer RHF med sin skrift "NATUREN – en källa till mental och fysisk hälsa". Friluftsliv i RHF är friluftsliv för alla, för jämlik hälsa, vilket diskuterats med Socialdepartementet.

Det har varit flera bra värdefulla träffar under året med friluftorganisationerna, som t.ex. på Värmdön, en fin social samvaro. Vi var rätt många och i en fin miljö. Nu senast den 3 december 2015 med många närvarande och bra upplagd information om det mesta inom Svenskt Friluftsliv. Trevlig lokal, bra mat och samvaro. RHF anser att dessa träffar är värdefulla för att lära känna varandra och genom denna sociala kontakt öka samverkansmöjligheterna till fördel för friluftsvksamheten, såsom under den tidiga "Frisamtiden", när vi la grunden till dagens verksamhet. Med dessa funderingar hoppas RHF på en fortsatt positiv utveckling inom Svenskt Friluftsliv under 2016 i god samverkan till fördel för friluftsvksamheten runt om i landet.

KURT SVEDROS



Träff 3 december i Svenska Livräddningsällskapet lokaler.



Solig kväll på Värmdön i slutet av september



Ät blåbär mot tandköttinflammation

Har du ofta blödande tandkött? Ät mer blåbär. Det hjälper nämligen mot tandköttinflammation, visar forskning gjord av svenska och internationella tandläkare. Blåbär är antiinflammatoriska, antibakteriella och fulla av antioxidanter. Personer som äter 250 gram blåbär om dagen 7 dagar i veckan minskar blödningarna med i snitt 41 procent. Minskningen för dem som äter 500 gram per dag är 59 procent – vilket är en lika stor minskning som man får efter behandling hos tandhygienist. Att regelbundet äta blåbär kan alltså vara bra för den med tandköttinflammation – och det kan även fungera som förebyggande behandling.

KÄLLA: TANDLÄKARTIDNINGEN



Citrus minskar risken för stroke

Antioxidanterna i citrusfrukter kan minska risken för stroke med nästan 20 procent. Det visar en studie som publicerats i Journal of American Heart Association. I studien följdes fler än 69 000 kvinnor under fjorton års tid. Kvinnorna fick löpande rapportera sitt intag av mat med detaljer om frukt- och grönsaks konsumtion. Forskarna fann att de kvinnor som åt stora mängder citrusfrukter hade 19 procent lägre risk för stroke än de som åt mindre mängder.

Pionjär inom ekologisk odling vinnare av Utstickarpriset

Utstickarpriset 2015 tilldelas Artur Granstedt, docent i ekologisk odling och en pionjär som i över 50 år tagit strid för ett ekologiskt kretsloppsjordbruk i Sverige och i världen. Utstickarpriset instiftades 2012 av Polarbröd och är ett erkännande av modiga människor som går sin egen väg. Människor som visar hänsyn och handlingskraft, nytänkande och uthållighet.

Utstickargalan hölls på Södra teatern i Stockholm med närmare 150 gäster. Ett seminarium hölls på årets tema Nytänkande inom jordbruket med bland andra tidigare jordbruksministern Annika Åhnberg och Dan Jacobson, ansvarig för färskvaror på Ica. Galan avslutades med middag och prisutdelning.

Artur belönades med pokalen Revolution samt en 100 grams guldtagga från Boliden.

Juryns motivering till priset lyder: "Årets Utstickare är en sann nytänkare inom jordbruk. Han har förenat forskning med rådgivning till lantbrukare som vill odla hållbart och har gjort stora insatser för att rädda Öster-

sjön. Genom både vetenskapliga studier och konkret arbete med kretsloppsjordbruk har han visat att en omställning till uthållig matförsörjning inom planetära gränser är både möjlig och nödvändig. På ett modigt sätt står årets pristagare upp för viktiga principer, har en helhetssyn på miljö och klimat och ett engagemang som omfattar också framtida generationers väl."

Årets tema Nytänkande inom jordbruket fokuserar på de livsavgörande utmaningar mänskligheten står inför när det gäller att ställa om till ett hållbart jordbruk och en livsmedelsförsörjning som därmed kan fungera i längden.

- Det är med stor tacksamhet jag tar emot detta pris. Polarbröd lyfter med Utstickarpriset fram och synliggör, enligt mig, några av våra viktigaste frågor nämligen de om klimatet, mångfalden och problemen med näringsläckage till Östersjön. Jordbruk och mat står för närmare hälften av den globala uppvärmningen och vi måste reformera både vår mathållning och jordbruket i grunden för vår långsiktiga matförsörjning och överlevnad, säger Artur Granstedt.

Övriga finalister till Utstickarpriset 2015 var Gunnar Rundgren och Min Farm.



Ursula Flatters får utmärkelsen - "Livslång gärning i humanismens tjänst"

Föreningen Humanism & Kunskap utnämnde den 8 november 2015 Ursula Flatters på Vidarkliniken till mottagare av utmärkelsen: "Livslång gärning i humanismens tjänst" och priset delades ut den 12 december 2015.

Ursula Flatters är utbildningschef och läkare vid Vidarkliniken, ett antroposofiskt sjukhus i Järna. Hon är även styrelsemedlem i Vidarstiftelsen. Flatters var en av grundarna av Vidarkliniken år 1985. Sedan dess har hon under mer än 30 år verkat för att ge en god, effektiv och holistisk vård och samtidigt spritt kunskapen om komplementär medicin via media, där hon ofta fått försvara och förklara vad komplementär medicin är, eftersom den ofta blir angripen utifrån okunskap", skriver Pia Hellertz för Humanism & Kunskap. Ursula Flatters har blivit känd, för nya och äldre generationer av hälsointresserade svenskar, som en människa som står upp för fungerande alternativ- och komplementär medicin. Hon har intervjuats i TV och skrivit debattartiklar och har där visat en förmåga att besvara frågor och kritik på ett kärnfullt, balanserat, tålmodigt och insiktsfullt sätt även då angripare som försvarar den "tekniska medicinen" och läkemedelsindustrin använt skamgrepp.

Priset som Flatters får heter "Universe Globe" som är en kristalllampa formgiven av konstnären Staffan Lessner, Sweden Crystal Design.

NEWSVOICE 9 NOV 2015





RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L Tunnilandsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Heliotropen	Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se	L G:a Tyresöv. 374	Enskede	08-600 15 20	5%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopaticentram Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnéplatsen 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%
Naturligvis, www.naturligvishallekis.se	L Stationshuset Hälleki	Hälleki	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	L Högdalsgången 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L Limstagan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Leksands Hälsokost	L Hantverkaregatan 5 B	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	L Nobelv 30/Simirshamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	L Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägs 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Herbamin	L Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
Pierias Livs Saluhallen	L Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L Kärvsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie	L Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
Végétale Scandinavie www.greenmama.se, internetbutik	L Ekologiska tovade handgjorda produkter	Sundsvall	060-12 40 65	10%
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Kikoria Hälsokost & Egenvård	L Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%
Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
Gröna Gävan	L Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféer o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caféet	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv 30/Simirshamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vevegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjtdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Savhus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevit Kurs- o Researrangör AB, Bystugev. 9	Leksand	0708-69 22 55	300 kr/resa	
kurortsresor med mindfulness, www.andevit.se,				
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
www.4WellnessSweden.se				
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägs 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Kognitiva samtal, kostillskott				
Reikicentrum Lidköping	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
www.reikicentrum.se				
SannBalans, vägledning, healing	distansbehandling	Malmö	070-228 10 68	10%
www.sannbalans.se				
Elisabeths Friskvård, massage	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Lilian Sy homeopati och zoterapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se				
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
www.nosundshalsocenter.se				
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Räsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Soina	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungflug. 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Carina Lingman, ansikts/fotmassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33	20%
Althea Hudvård & Livsstil	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
www.althealivsstil.se				
Zonsense Kroppsterapi	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	20%
www.zonsense.com				
Green Mama huvdvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				

Hälsocenter

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäv. 211 Grytnäs	Leksand	0247-645 60	25% på hel vecka
---------------------------------	-------------------------	---------	-------------	------------------

Kurser

Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Atelej Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
www.levandefoda.se				

Övrigt

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Ocean Sport,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
FK Humlans klubbstuga - utyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor

Andevit Kurortsresor, se också "Egenvård", Bystugev. 9	Leksand	0708-69 22 55	300 kr/resa	
www.andevit.se				
Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se				
Sundqvists Resor	Busspan	Mariehamn, Åland	020-795 095	
www.vandringsresor.com 5%				
Wi-resor	Birger Jarlsgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				

Böcker till bra pris!

SKÖNA MAGKÄNSLOR

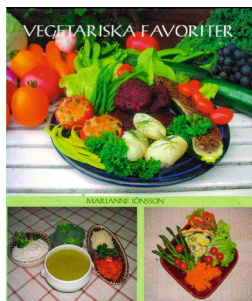
Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid. Beställ. nr B 152

Pris 15:- + porto

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera. Beställ. nr 159

Pris 10:- + porto



VEGETARISKA FAVORITER

Marianne Jönsson
120 sidor, inbunden
Vegetariska favoriter vill locka och stimulera alla att laga vegetarisk mat. Här finns smakfulla och enkla recept på sallader, soppor, gratänger, pajer, bröd, kakor och efterrätter.

Beställ. Nr 172

Pris 145:- + porto



GREEN

Gröna smaker för barnfamiljen
Johanna Kalén Ståhl
92 sidor, häftad

I GREEN, gröna smaker för barnfamiljen får du ta del av härliga recept på gröna, fräscha och sunda frukostar, mellanmål, varmrätter, bakverk, efterrätter, tillbehör, sallader och antioxidantrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.

Beställ. nr B 171

Pris 155:- + porto

Egenvård

Integrativ medicinsk behandling från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren

EGENVÅRD

Dr Carl-Otto Aly & Dr. Bertil Juneby
269 sidor, inbunden.
En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier.

Boken kan läsas från pärm till pärm, men ska i första hand användas som uppslagsbok när man vill ha komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar. Boken är en utökad upplaga av dr Aly's bok "Tallmogårdens väg till hälsa".

Beställ nr B170

Pris 30:- + porto



Hälsörörelsen arbetar med projektet: "Frisk i naturen, gröna hälsoargument baserade på fakta".

Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med - en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring, depressioner och mental återhämtning i enlighet med mycket forskning under senare år.

Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring

08-702 11 16.

Pris 5:- + porto

RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

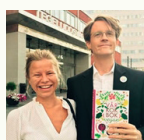
Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare.
Våra läkemedel kostar samhället över 30 miljarder per år! Kostnaden för de biverkningar dessa läkemedel förorsakar är faktiskt i samma storleksordning! Den totala årliga notan för användningen av läkemedel i Sverige blir därmed över 60 miljarder! Ett riktigt näringsintag och en god munhälsa är grundläggande för hälsa och välmående.

Beställ nr B174

Pris 80:- + porto



NY BOK



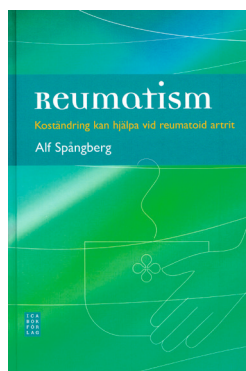
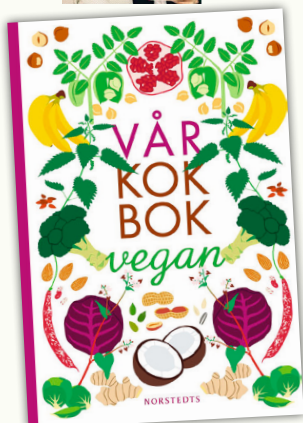
Sara Begener, chef KFs provkök och David Stenholtz, ordf för "Läkare för framtiden"

TIPS PÅ NY KOKBOK

Sara Begener är författare till boken. Att en kokbok med enbart växtbaserade recept nu kommit ut är ett bra tecken på vart vi är på väg.

VÅR KOKBOK VEGAN är en enkel uppslagsbok att ta användning av till vardags- och festmiddagarna liksom storhelgsbufféerna eller för ett lättare kvällssnack. Du hittar de klassiska rätterna omgjorda för att passa veganer men också helt nya rätter. Mat som är lätt, god och klimatsmart!

I boken hittar du hundratals goda recept med noga utvalda råvaror som influerats av rätter världen över. Du får lära dig flera tillvägagångssätt, hur du finner, förbereder och förvarar de bästa veganska råvarorna. I boken får du tips och instruktioner på allt du kan göra med rotfrukter, groddar, alger, nötter, baljväxter, bär och mycket mer. Passar lik bra för dig som är vegan som för dig som vill variera din kost tack vare bokens många hälsosamma och ekologiska recept. **Boken finns att köpa i bokhandeln.**



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg

Boken beskriver hur och varför glutenfri vegandiet är bra vid ledgångsreumatism. Boken har också bra information till alla som vill lägga om sina matvanor. Den innehåller även mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan.

Beställ. Nr B 173

Pris 20:- + porto



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

Hälsokostrådet

Beställ. nr B 134

Pris 20:- + porto

**Will du beställa?
Ring (fredagar, övriga dagar telefonsvarare)
eller maila, se nedan.
Vi skickar faktura tillsammans med leveransen.**