



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 1 | 2018 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj - En klimat och hälsosam livsstil 2018

Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken

Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa

Välj - Ekologisk växtbaserad mat

KOM MED OCH STÖD VÅRT ARBETE!

Vi behöver dig!

Bli medlem för 2018.

Som medlem får du nr 2, 5, 10 och 12 av tidningen HÄLSA och 4 nr av VEGETAR.

Du får rabatt på

- böcker och häften vi säljer
- vissa hälsokostbutiker, restauranger och terapeuter
- Masesgården
- några reseföretag

Välkommen att bli medlem

svf@vegetarian.se eller
info@halsoframjandet.se

Mer info finns på:

www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

ARE WAERLAND - råkostens och den växtbaserade matens pionjär i Sverige

Are W grundare av Riksförbundet Hälsöfrämjandet (tidigare Allnordisk Folkhälsa, namnbyte gjordes 1958) och Tidskrift för Hälsa (tidigare Solvikingen). Den 26 augusti 1934 skrev han till sina vänner i England där han forskat och skrivit om livsstilens betydelse för hälsan, att sista delen av manuskriptet till boken **"I Sjukdomarnas Häxkittel"** var färdig och samma dag skickats till förlaget. *"Det är som om en stor tyngd hade lyfts från mitt bröst. Det är som om min livsuppgift nu skulle vara fullbordad. Hur jag någonsin förmått göra detta, är för mig vid denna milstolpe en gåta. Det har varit en oerhörd kamp"*.

Han trodde att det var en slutpunkt och inte en början som det visade sig senare. Gång på gång uttalade han till vännerna att han skulle dra sig tillbaka, kanske till Italien och i lugn och ro ägna sig åt de i årtal av honom efterlängtrade filosofiska studierna. Men helt annorlunda blev det från den dagen 1935, när ett exemplar av tidningen Frisksport kom med posten till honom och innehöll en recension av **"I Sjukdomarnas Häxkittel"**.

I juli 1935 skriver Agne Windmark i tidningen Frisksport: "Svensk filosof i England skriver världens bästa Hälsobok!

Are Waerland återvände till Sverige

1936 dog hälsopedagogen Arvid Hallströms mor i cancer. I sin förtvivlan skrev han till Are W som då vistades i Alassio i Italien och bad honom skriva en bok om cancer, den hem-

skaste av alla sjukdomar. Arvid hade läst om Are W i Frisksport. Han skrev även och undrade om Are ville komma hem till Sverige och genom föredrag sprida hälsobudskapet runt om i landet. Svar kom omgående där han meddelade att han skulle skriva boken **"Kräftans grundorsaker"**, och att han gärna skulle komma till Sverige och hålla föredrag. Arvid började förbereda en föredragsturné. I alla städer och större samhällen hyrde han de största föredragslokalerna och lät trycka affischer. Allt skulle vara klart när Are kom. I slutet av mars 1937 kom Are till Trelleborg där Arvid mötte en brunbränd man med reseskivmaskin i knäet. Han kände genast igen honom från bilder och sa, "Välkommen till Sverige, Are Waerland!". Are svarade: "Är det Arvid Hallström? Roligt att du kom och mötte mig". Runt omkring i Göteborg satt det färgglada affischer och redan onsdagen den 2 april 1937 höll Are det första föredraget. Konserthusets stora sal var fullsatt, 1300 personer. Ämnet var "Min väg från sjukdom till hälsa." Applåderna ville aldrig ta slut. Han hade tagit göteborgarna med storm, men tidningarna dagen efter var "tysta." Inget förlag vågade trycka **"Kräftans grundorsaker"**, men Conrad Åhlberg erbjöd sig förskotta boken och den blev klar till föredraget.

Hippokrates (460 f.Kr) - läkekonstens fader uttalade redan då följande: "Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat". *Trots det var läkarna kallsinniga till Ares föredrag och säkert ointresserade av boken "I Sjukdomarnas Häxkittel". Läkarevetenskapen kände sig säkert trampade på tårna. Man fick inte söka hälsa på detta sätt, alltså med ändrad livsstil där grunden var vegetarisk mat med betoning på råkosten och motion/friluftsliv. Vad skall man då göra med alla sina piller, mediciner och vacciner och andra medikamenter.*

Are gjorde en succéartad första Hälsoupplysningskampanj i Sverige 1937.

Efter den lyckade debuten följde en turné till 60 platser under 60 dagar, det var fulla lokaler och entusiastiska åhörare. Denna första långa föredragsturné med Are slutade i Stockholm. Där talade han inför full-

satt Konserthus två kvällar i rad. Även 1938 blev det en lika lång turné och samma entusiastiska mottagande bland åhörarna. Ares hälsoartiklar i tidningen Frisksport, samlade snart ett stort antal anhängare, och en första fastare sammanslutning såg dagens ljus då Solvikingsexperimentet startade och samlade ca. 1000 deltagare. De skulle leva på waerlandkost under tre år. De skulle läsa ett antal av Ares böcker för att öka kunskaperna om Waerlandidéerna. Tyvärr finns det ingen uppföljning av Solvikingsexperimentet. Fler och fler anslöt sig till Ares idéer - att hälsa ska vara det naturliga och sjukdom onaturligt.

Under 1937 kom flera böcker ut förutom **"Kräftans grundorsaker"** som blev tryckt tack vare Conrad Åhlberg och som fanns redan vid föredraget i Konserthuset i Göteborg den 2 april 1937. Ytterligare tre böcker gavs ut av Are under 1937 nämligen, "Hörnstenen i hälsans rike", "Den stora kraftcentralen" och "Vår urgrund".

Detta var inledningen på ett brett folkhälsoarbete i Sverige med Are i ledningen mer eller mindre fram till hans bortgång 1954. Det resulterade i en samhällsförändring av oanade mått, när det gäller den växtbaserade maten. Den har sedan förts vidare och vidareutvecklats av Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) fram till idag - 2018. 80 år har gått sedan dess - och först nu börjar politikerna utreda kost och motionen/friluftslivets stora betydelse för att förebygga sjukdom och ohälsa.

"Regeringen har beslutat att ge Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket i uppdrag att se över vilka insatser som behövs för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet. Myndigheterna tilldelas totalt 4,4 miljoner".

Ares hälsoupplysningskampanj som startade 1937, och intensifierades under 1940-talet har vidareutvecklats av Riksförbundet Hälsöfrämjandet under åren fram till idag och gjort att råkosten blivit en allt viktigare del på de svenska matborden.

Under 1940-talets första år införde nästan alla restauranger en råkostallrik - Wae-





randtallrik och Kruskagröt - en grov helkornsgröt. Affärerna ökade sina grönsaksavdelningar och nya Hälsokostbutiker (som sålde Biodynamiska/ekologiska grönsaker) startade. I dåvarande förbundet "Allnordisk folkhälsa" (nu Hälsöfrämjandet) ökade medlemsantalet snabbt och lokalföreningar växte fram runt om i landet. Förbundet startade hälsohemmet "Hälsans Högberg" i Kiholm, Södertälje 1948.

Detta hälsohem följdes av flera runt om i landet, som hjälpte alla intresserade att praktiskt pröva Ares livsstilsprogram - "Program för en hälsodag". 100 000 tals personer gick från ohälsa till en bättre hälsa och välbefinnande under dessa första år. Intresset fortsatte att vara stort och allt fler mådde bra med Ares livsstilsprogram som stöd - "grön kost - friluftsliv/motion och nej till tobak och alkohol".

RHF har under åren av Regeringarna krävt och fortsätter kräva att:

- Regeringen sätter till, ett Folkhälsodepartment, som har det samlade ansvaret för folkhälsofrågorna, samt någon form av referensgrupp för avstämning/utvärdering och uppföljning m.m. med relevanta aktörer, med bred kunskap (kommuner, landsting, länsstyrelser, m.fl. myndigheter, ideella rörelser med olika kunskapsområden, fackliga och eventuellt några fler.
- myndighetsstrukturen för folkhälsofrågorna, när det gäller livsstilsområdet, bör ses över och samlas i en "nygammal myndighet" - ett nytt Folkhälsoinstitut.
- en satsning sker på en folkhälsomiljard under de kommande åren.
- en stor folkhälsokampanj startar under 2018
- befintlig kunskap och erfarenheter utnyttjas och omsätts i praktisk verksamhet, samt att avsevärd ökad satsning sker på livsstilsforskning (nästan obefintlig i Sverige i dag).
- politikerna vågar ta i mat- och klimatfrågan - för hälsan skull.

KURT SVEDROS

Hur länge skall politikerna blunda för Mat- och Klimatfrågan

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) har tagit upp Mat- och Klimatfrågan i skrivelser till regeringarna sedan länge, utan resultat. Detta trots stöd från miljöforskarna. De såväl som RHF har vetat att det vi äter påverkar vår hälsa med övervikt, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar som följd.

Detta är välkänt, men hur det påverkar klimatet och den biologiska mångfalden på planeten är mindre känt. Det beror enligt Johan Rockström på att klimatdebatten främst kommit att fokusera på fossila transporter och utsläppsfrågor. - Vi bråkar om det fossila och kolkraftverk, men få människor vet om att jordbruket står för 30 procent av klimatpåverkan. Ändå har 90 procent av fokus i klimatdebatten hamnat på kol, olja och naturgas. Dessutom har hela miljödebatten de senaste 15 åren centertrats på klimatfrågan och då har andra frågor som den biologiska mångfalden, färskvattenförsörjningen och luftföroreningarna kommit i andra hand, säger Johan Rockström. Matfrågorna måste upp på statsministerns bord. De kan inte hanteras av enskilda ministrar med ansvar för livsmedel, jordbruk eller näringspolitik. - Vi behöver samhälleliga mål och riktlinjer för hållbar och hälsosam mat, på samma sätt som vi på klimatsidan har kommit överens om att nå vissa mål. Detta faktum ovan kan ställas i relation till 2017 års kostnad för naturkatastrofer och borde få beslutsfattare att uppmärksamma "att jordbruket står för 30% av klimatpåverkan".

Fet räkning för årets naturkatastrofer

De ekonomiska förlusterna som en följd av naturkatastrofer under 2017 uppgår till 306 miljarder USD på global nivå. Kostnaden representerar en 63-procentig ök-



ning från föregående år och ligger en bra bit över de genomsnittliga ekonomiska förlusterna under det senaste decenniet. Det visar preliminära siffror från försäkringsjätten Swiss Re. Swiss Re konstaterar att de globala försäkringsförlusterna, andelen av de totala ekonomiska förluster som varit försäkrade, från katastrofer under 2017 ligger på uppskattningsvis 136 miljarder USD, vilket är den tredje högsta siffran någonsin. Trots de ökade finansiella förlusterna ligger antalet dödsfall som en följd av naturkatastrofer på en jämn nivå med föregående år. Under 2017 är det cirka 11 000 personer som har dött eller försvunnit vid naturkatastrofer. Den huvudsakliga anledningen till de stora ekonomiska förlusterna under året är de extremväder som slog till i USA under hösten. Orkanerna Harvey, Irma och Maria bidrog till att 2017 är den näst mest kostsamma orkansäsongen någonsin. Flera försäkringsbolag, däribland franska AXA, har under de senaste månaderna varnat för de problem försäkringsindustrin står inför, som en följd av ökade klimatrelaterade kostnader. Martin Bertogg, chef för katastrofrisker på Swiss Re, konstaterar att de årliga försäkrade förlusterna från naturkatastrofer har överstigit 100 miljarder USD ett antal gånger under de senaste åren.

**TOBIAS PERSSON,
AKTUELL HÅLLBARHET 29/12 2017,
WWW.AKTUELLHALLBARHET.SE**

Varför är homeopatin och komplementärmedicinen - inte accepterad i Sverige, som i övriga världen?

Läkekonstens fader Hippokrates uttalade bl.a. "Alla har en läkare inom sig vars arbete vi bara behöver stödja". Den naturligt läkande kraften inom var och en av oss, är den viktigaste faktorn för en god hälsa. Lite i linje med homeopatins filosofi.

Homeopati är en välbeprövad 200-årig medicinsk behandlingsmetod som utgår från grundtanken att varje organism har en inneboende förmåga till självläkning och att denna inneboende läkekraft kan stimuleras med hjälp av mycket svaga doser av en viss substans.

Nöjdare och friskare med homeopati

Nio av tio patienter i en belgisk observationsstudie uppgav att homeopatin hjälpte dem. Samtidigt sade 55 procent av de tillfrågade att deras hälsa försämrats under konventionell behandling. Belgien som nation skulle kunna spara in två tredjedelar av sin läkemedelsbudget med homeopati. Medan 55 procent av 782 belgiska patienter i en observationsstudie uppgav att de blivit sämre av konventionell behandling, sade majoriteten av dem, 95 procent, att de blev nöjda eller mycket nöjda med den homeopatiska behandlingen. Över hälften som tog konventionella mediciner kunde sluta ta sina mediciner. Randomiserade kliniska studier är kanske

inte alltid den bästa metoden för att påvisa de ekonomiska effekterna av homeopatisk behandling, menar van Wassenhoven och G lves, som i stället gjorde en observationsstudie i Belgien år 2001. 80 allmänpraktiserande läkare som är medlemmar i ett belgiskt homeopatförbund deltog i studien. Observationsstudien visar att antalet konsultationer hos konventionella läkare sjönk drastiskt för patienter som fick homeopatisk behandling. Antalet minskade från 7,1 besök per år till 1,3 besök per år. Även antalet besök hos konventionella specialister sjönk från i genomsnitt 2,6 per år till 1,3 per år efter homeopatisk behandling. Patienterna bedömde att konsultationen hos en homeopat tog längre tid än hos en konventionell läkare, i genomsnitt 37 minuter jämfört med en kvart.

När det gäller kostnader räknar van Wassenhoven och G lves ut att med homeopatisk behandling skulle Belgien kunna spara 775 miljoner euro per år, vilket är två tredjedelar av kostnaden för den nationella belgiska läkemedelsbudgeten (när studien genomfördes).

Mina reflektioner:

Det riktigt anmärkningsvärda i den här studien är att när man låter patienter själva göra skattningar så uppgår över hälften - 55 procent - att de blivit sämre av konventionell behandling! Detta stämmer med de kliniska

erfarenheterna från 200 år av homeopatisk behandling, där man sett hur konventionell behandling som enbart fokuserar på att behandla enskilda symtom ofta försämrar den enskilda patientens immunförsvar och hälsa. Till exempel att barn som har hudutslag och behandlas med kortisonsalvor, några år senare kommer tillbaka till vårdcentralen med problem med luftvägarna. Det vill säga symtomen går från mer ytliga ofarliga symtom till invärtes svårare åkommor. Att homeopatisk behandling kan spara pengar åt samhället, och sänka den enskilda patientens plåga och möda är uppenbart. Att det handlar om stora pengar och stora intressen är också faktum. Frågan är när vi får tillräckligt framsynta och modiga politiker som är beredda att ta ansvar för framtiden? Eftersom användandet av homeopatin ökar över hela världen, därför att allt fler efterfrågar den, verkar det dock mer troligt att det är vanligt folk som måste gå i tåten! Det önskvärda vore ju om även svenska politiker började ta frågan om folks hälsa, och vår möjlighet att klara skenande vårdkostnader på allvar och därmed börja gå i takt med sina folkvalda.

TEXTFÖRFATTARE: MARGOT GRANVIK, SAXAT AV RED

<http://dagenshomeopati.se/2013/11/15/patienter-uppgav-att-homeopatin-forbattar-halsan-medan-vanligskolmedicin-gor-dem-samre/>

Dagenshomeopati.se 23/10 2017 Isabelle var en helt vanlig bebis innan hon fick autism, är nu friskare tack vare homeopatisk behandling

Hon var helt i sin egen värld och förlorade sin språkförståelse och började till och med att tappa balansen. Isabelles mamma gav inte upp, trots att läkarna sagt att barn kan bli autistiska och därmed obotliga. Hon tog istället kontakt med en homeopat. Idag är Isabelle fullt frisk.

Det är en intressant fråga som Margot Granvik funderar kring - "när vi ev. får tillräckligt framsynta och modiga politiker som är beredda att ta ansvar för framtiden och gå emot läkarkåren när det gäller t.ex. användandet

av den livsstilsbaserade komplementära medicinen med kost och motion som grund, än mindre homeopatin, inom svensk hälso och sjukvård. Förmodligen måste de vanliga människorna ta tåten i dessa frågor - som vi redan ser tecken på. På hälsohemmet Tallmogården (1972 till 1992) var det 80% av svenska folket positiva till den komplementära behandlingsformen - fasta, vegetarisk kost och motion och olika bad. Många landsting gav patienter remiss dit. I dag försöker man stoppa Vidarkliniken och deras antroposofiska behandlingsformer. Landstingen ser ut att vara styrda av Läkemedelsföretagen och "medicinfrälsta" professorer.

Regeringen har gett Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket i uppdrag att se över vilka insatser som behövs för att främja hälsa

relaterad till matvanor och fysisk aktivitet. Och skriver bl.a. att ohälsosamma matvanor och fysisk inaktivitet är de viktigaste bidragande orsakerna till våra vanligaste folksjukdomar. Tillsammans med övervikt och fetma hör dessa till de vanligaste riskfaktorerna för ohälsa i Sverige. Vi vet att alldeles för många rör sig alldeles för lite. Vi vet också att särskilt unga har svårt att få i sig tillräckligt hälsosam mat. RHF väntar med spännig på resultatet av regeringens uppdrag. Om politikerna vågar komma med skarpa förslag, så kommer RHF och "Läkare för framtiden" att kunna göra stora insatser för den framtida folkhälsan i Sverige.

KURT SVEDROS



Granatäpple

- en intressant frukt

På nätet står bl.a. att Granatäpple innehåller mer antioxidanter än någon annan frukt eller grönsak. Till och med mer än både grönt te, vindruvsjuice och blåbär. Dessutom kan granatäpple lindra eller förhindra en rad allvarliga sjukdomar.

Frukten blir stor som en apelsin, har läderartat skal och innehåller ett stort antal ätliga frön som vart och ett omges av ett saftigt, rött och ätligt kött med en syrlig, fruktig smak. Fruktköttet anses vara en delikatess, men kan även pressas till en klar röd saft som heter grenadin. Skalet har använts som medicin mot hakmaskar och till garvning av läder. *En amerikansk forskarstudie visade år 2005 att granatäpplejuice har en skyddande effekt mot prostatacancer.*

Varför följs inte denna forskarstudie upp? Är det inte intressant att få klarlagt om denna frukt kan få ner PSA-värdena och många skulle ev. kunna slippa mycket oro och även slippa operation och mycket lidande. Detta är ännu ett exempel på oviljan att forska och pröva olika livsmedels betydelse för sjukdom och hälsa.

Ska inte skolmedicinen med intresse följa upp både Hippokrates (läkekonstens fader) tes - både i forskning och i praktisk hälso- och sjukvård: "Maten ska vara vår medicin och medicinen vår mat".

Hippokrates var verksam som läkare. Han ägnade sig också åt systematiska experiment för att påvisa orsaker och sammanhang. Detta finns väl dokumenterat. Han betonade fyra principer som grundläggande vid en läkarundersökning, varav vissa gäller än idag:

1. Observera allt. Att få fram en bra sjukhistoria (anamnes betonades - precis som idag!), att ha förmågan att observera utan förutfattade meningar, att använda alla sinnen.
2. Studera patienten snarare än sjukdomen. Man skulle fästa stor vikt vid hur patienten reagerade på sjukdomen, inte bara typen av sjukdom. Man skulle inte försöka klassificera sjukdom mot bakgrund bara av vilket organ som var påverkat.
3. Utvärdera ärligt. Det är viktigt att kunna medge att behandlingar inte fungerar och att inte låta förväntningar ta överhanden.
4. Understödja naturen. Läkarens huvudsakliga uppgift är att hjälpa naturens krafter att återställa harmonin i kroppen och sålunda läka patienten. Läkaren ska göra vad den kan, alltså det som har prövats genom tidigare erfarenheter.

Hippokrates cirka 460 f.Kr.-370 f.Kr., kallad läkekonstens fader föddes på Kos och är en av de mest framträdande personerna i medicinen historia. Han kallas "läkekonstens fader" för sina bestående bidrag som grun-

dare av den hippokratiska medicinska skolan som revolutionerade läkekonsten i Antikens Grekland. Låt maten bli din medicin och medicinen din mat. Hippokrates, myntade detta begrepp för tusentals år sedan. inom ayurvedan praktiserades detta sedan 5000 år tillbaka. Tusentals år senare råder det fortfarande en stor okunskap och ovilja att inse fakta hos de flesta människor och experter på kost och hälsa i utvecklade länder. Att äta bra mat är en förutsättning för hälsa! Att det vi äter är det som ska ge näring till alla våra fysiska livsprocesser och byggstenar verkar vara helt främmande särskilt inom hälso- och sjukvården. Granatäpple är ett exempel på det. När en patient kommer till läkaren och PSA-provet visar t. ex 47 och fått en månad att förbereda sig för operation. När patienten kommer tillbaka och under denna månad druckit granatäpplejuice varje dag, så har han värde 24, vilket gör att läkaren förvånas och säger att vi väntar en månad till. Även den månaden drack patienten samma juice och vid nytt besök så hade PSA-värdet sjunkit ytterligare, detta upprepas och efter ca. ett halvår var PSA-värdet nere på 1,5 och läkaren säger att det nu inte behövs någon operation. När patienten då nämner att han druckit granatäpplejuice varje dag, så ruskar läkaren bara på huvudet och är inte ett dugg intresserad.

KURT SVEDROS

Läkemedel eller **fysisk aktivitet**

En av nyheterna på Vetenskapsradion nyligen var att personer med bra kondition inte riskerar att få hjärtinfarkt lika lätt som personer med dålig kondition. Detta oavsett om man hade lite högt blodtryck eller förhöjt kolesterol, dvs två av skolmedicinens viktigaste riskfaktorer för just hjärtinfarkt.

Är någon förvånad? Ja, kanske skolmedicinens förespråkare som med blodtrycksmätning och kolesteroltester som underlag skriver ut läkemedel som ska sänka dessa två riskfaktorer. Studien visar att det kanske sker en överförskrivning.

Idag behandlas mer än var tionde svensk med statiner för sitt kolesterol och lika många med blodtryckssänkande läkemedel. Ofta får man också en kombination av statiner och blodtryckssänkare, och 3-4 olika preparat är inte helt ovanligt. Förutom att de kan ge en hel del biverkningar kostar det miljarder.

Glädjande är dock att antalet döda i hjärt- och kärlsjukdomar minskat med 18 % de senaste 10 åren. Detta enligt "Hjärtrapporten 2017" från Hjärt-Lungfonden, som kom nu i dagarna. Vi är på rätt väg, men fortfarande dör över 32 000 personer varje år i dessa typer av sjukdomar.

Visst, blodtryck och kolesterol är markörer för ökad risk - riskfaktorer, men vi har länge vetat att det bara är en del med förhöjda riskfaktorer som blir sjuka. Det finns alltså inget kausalsamband (orsak-verkan) mellan förhöjd riskfaktor och sjukdom. Men skolmedicin anser att läkemedelsbehandling ändå är berättigad för alla med en förhöjd riskfaktor, vilket givetvis leder till en överbehandling med alla dess negativa konsekvenser.

Det finns faktiskt en svensk studie som visar att risken för det metabola syndromet, ett samlingsbegrepp för ett antal faktorer som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom, nästan helt försvann med måttlig fysisk aktivitet minst 120 minuter eller mer per dag - något som är helt biverkningsfritt. I denna studie från Mayokliniken där man för första gången också tagit hänsyn till livsstilsparametern kondition, som givetvis ökar ju mer man rör på sig, gör att de traditionella riskfaktorerna inte medför lika stor risk.

Kolesterol och blodtryck är alltså inte lika farligt om man rör på sig mycket. Vi vet sedan länge att man också kan sänka dessa riskparametrar hos de flesta individer lika bra med motion som med läkemedel. Att använda läkemedel för att ta bort riskfaktorer är egentligen lika illa som att ösa en båt som läcker istället för att täta den.

Läkemedelsbehandling av personer med riskfaktorer gör många av dem till offer. Man fastnar i det medikaliserade samhället med ökat lidande och stora kostnader för individen och samhället som följd. En förändring av livsstil, innebärande mer motion och rörelse i vardagen, i kombination med en kost fylld av näringsämnen och fibrer, har enormt många positiva hälsoeffekter. Förutom att de inte bara sänker riskfaktorerna så gör det

människor friskare och gladare och belastar "samhällets institutioner" betydligt mindre. Alltså både bra för samhällsekonomin och människan.

Det här är inget nytt, redan på 1930-talet propagerade Hälsofrämjandets grundare Are Waerland för vikten av motion och laktovegetarisk kost fylld av näringsämnen och fibrer som ett generellt recept för hälsa. Då röntte han starkt motstånd från skolmedicinen. Idag nästan 80 år senare verkar vi glädjande nog börja se en förändring med studier som visar på livsstilens betydelse. När ska skolmedicinen och myndigheter anamma detta på bredare front?

**PEHR-JOHAN FAGER
ORDFÖRANDE I RIKSFÖRBUNDET
HÄLSOFRÄMJANDET**

#metoo-kampanjen Svenskt Friluftsliv stödjer #metoo-kampanjen

1 december, 2017

#metoo-kampanjen i sociala medier har satt sexuella övergrepp och trakasserier mot kvinnor i fokus och visar samtidigt vilken enorm spridning problemet har. Många som har burit upplevelser av kränkningar har nu fått modet att dela med sig och vi ser också att det inte är enstaka kvinnor det gäller - utan majoriteten av dem. Kampen mot sexuella övergrepp eller trakasserier är inte ny. Den startade inte med #metoo, men aldrig förr har ett genomslag varit så stort.

Det finns ingen anledning att tro att vi inom friluftsvärlden är förskonade på något sätt. Friluftsvärlden består av både kvinnor och män och sannolikt finns berättelser om sexuella övergrepp eller trakasserier även där. Därför vill vi som paraplyorganisation för 25 friluftsförbund tydliggöra att vi stödjer #metoo-kampanjen och anser att det inte är acceptabelt att på något sätt kränka eller utsätta kvinnor för sexuella övergrepp eller trakasserier. Det är nolltolerans mot denna typ av beteende.

Spridningen av #metoo kan genom sitt kraftiga genomslag också innebära positiva förändringar både genom attityd och regleringar i vårt samhälle, där ovälkomna beteenden på ett tydligare sätt synliggörs och hanteras. Det är en utveckling vi skulle välkomna.

**PER KLINGBJER
ORDFÖRANDE SVENSKT FRILUFTSLIV**

Vi stödjer detta initiativ

Ett mycket bra och viktigt initiativ! Vi ställer oss helt bakom Svenskt Friluftslivs inlägg i denna viktiga fråga och hoppas på att spridningen av #metoo och genom sitt kraftiga genomslag också innebär positiva förändringar både när det gäller attityder och regleringar i vårt samhälle. Det är en utveckling vi hoppas på och välkomnar.

RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET OCH SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN



Varför accepterar svenska konsumenter **fuskbröd** i dagligvaruhandeln

Var finns det ekologiska kvalitetsbrödet på brödhyllorna? Inte i dagligvaruhandeln, men i vissa hälsokost- och specialbutiker (se bild). Flera sorter, inte dyrare än "fuskbrödet", finns på hyllorna i vissa hälsokostbutiker bl. a.

Gryningen i Stockholm. Kravet från oss konsumenter bör vara att mer kvalitativt ekologiskt bröd ska finnas i alla butiker som säljer bröd under 2018.

Författaren Mats-Erik Nilsson skrev i boken "Äkta vara" (2008) bl.a. om bröd och ställde frågan. "Ett stycke välbakat bröd, var hittar man det? Den tanken slår mig varje gång när jag går förbi de stora kjedjornas bröddavdelningar eller de små brödbutikerna i gallerierna. Att hitta ekologiskt bröd är nästan omöjligt. Vissa COOP-butiker har bröd från Saltå kvarn i Järna, men annars är det glest. Det förvånar mig att kunderna köper bröd som ser snyggt och intressant ut och inte frågar efter ekologiskt kvalitetsbröd".

Mats-Erik skrev vidare bl. a:

"Vid ett första ögonkast är bröddavdelningen imponerande. Så många olika sorter - ljusa

eller mörka, sötade eller osötade, "barnvänliga" eller hälsosamma, smaksatta med morötter, tranbär eller lingon. Men mångfalden är en chimär. I stort sett är alla, de mer än hundra produkterna, i en ordinär butik, bara olika versioner av samma fabriksproducerade fuskbröd. Det är tiden det handlar om, att det inte blir riktigt bröd som får jäsa ordentligt - det tar tid - därför letar man nya sätt att minimera bakningstiden och samtidigt få brödet att kunna ligga så länge som möjligt på hyllan utan att bli hårt eller möjligt. Resultatet blir brödprodukter - fattiga på näring, smak och tuggmotstånd men rika på tillsatser - som fyller butikernas bröddavdelningar.

När det äkta surdegsbrödet under senare år kommit i ropet är brödjättarna inte sena att lansera produkter som de påstår är bakade på surdeg. Låter ju sunt, naturligt och ursprungligt. Men surdegen är bara tillsatt för smakens skull - ofta i form av pulver - inte som det aktiva jäsmiddel som ger brödet dess hälsosamma karaktär. Ställ frågor om surdegsbrödet i din butik - kolla brödkvaliteten - inte utseendet!

När konsumenterna efterfrågar grövre bröd kontrar branschen med mörkare varianter

som bakats på i stort sätt samma mjöl som tidigare. I stället för grovt rågmjöl används sockerkulör. När det gäller "bakat i butiken", så levereras degen frusen och med upp till ett års hållbarhet med samma tillsatser som övrigt industribröd - gräddas bara i butiken för att ge sken av att det är bageribakat med bra kvalitet.

Färskt, väljäst, välgräddat och tillsatsfritt bröd har tydligen blivit en lyx".

Tyvär är frågan lika aktuell idag. Frågar man efter kravmärkt ekologiskt bröd så ligger det några små inplastade påsar i ett hörn. De stora fina limporna som "bakas i butiken" är förmodligen inte av den kvalitet som man vill ge sken av, än mindre ekologiskt. Frågar man personalen så är osäkerheten stor. Även om det är ca. 10 år sen han skrev boken så har det inte hänt så mycket som man skulle hoppats. Man blir förvånad när man ser vilket bröd som även barnfamiljer köper till sina barn. Bröd är ju en basvara i många hushåll.

Leta och fråga efter kravmärkt bröd i din butik, från Saltå Kvarn, Kung Markatta eller mindre lokala bagerier. Eller kräv att det butiksbakade brödet skall hålla den kvalitét som Mats-Erik Nilsson krävde i sin bok. Ställ krav - du betalar ju för äkta vara.

KURT SVEDROS

Kosten som botar, förebygger och ökar prestationen

Har någon hört talas om frisören Karl Widmark från Västerås, född 1911? Inte jag i alla fall tills jag för 10 år sedan läste om honom i en bok från 1948, skriven av Are Waerland. I slutet av 1930-talet och under 1940-talet var Widmark dock rätt känd. Men då inte främst som frisör, utan för att ha blivit dubbel världsmästare i kanot 1938, samt för en mycket intressant sjukdomshistoria.

Widmark var en stor idrottstalang som tränade gymnastik, skidåkning och paddling. Han blev i unga år uttagen som gymnast i den berömda Aros-truppen i gymnastik, ett av Sveriges på den tiden främsta gymnastik- och idrottslag. Han blev 1924 också juniormästare i paddling. Han lyckades så bra när det gällde kanotsport att det var tänkt att han skulle varit med i de olympiska spelen i Berlin 1936, men en allvarlig sjukdom satte stopp för det. Under förberedelserna sommaren 1935 blev han nämligen diagnostiserad att ha ett obotligt hjärtfel och giftstruma. Under ett helt år fick Widmark bl. a strålbehandling och olika typer av mediciner, men ingenting hjälpte. Allt såg hopplöst ut. Då, sommaren 1936, kom Widmark i kontakt med Are Waerlands kostlärar. Waerland sökte 3.000 personer som ville vara med i ett stort kostexperiment som gick ut på att under 3 år utesluta kött, fisk, ägg, kaffe, tobak, sprit, vitt socker, vitt bröd, salt och skarpa kryddor ur kosten. Man skulle istället äta den s k waerlandkosten, dvs en laktovegetarisk kost bestående av kruska (speciell gröt gjord på krossad havre, kärnrussin och vetekli), råkost och kokt potatis (kokt utan salt och med skalen på), och i övrigt skulle man äta fullkornsbröd, mjölk, fil, yoghurt, smör, ost och alla typer av frukt och nötter. Widmark, som var nära att dö, anmälde sig till koststudien och lade om sin kost helt och hållet. Redan efter tre månader på waerlandkosten kände sig Widmark så bra att han kunde återuppta träningen. Vintern och våren därpå deltog han i orienterings- och skidtävlingar, och förbättrade på alla sätt sin hälsa. Efter ett år med den nya kosten och livsföringen var han som förvandlad. Han

tränade för fullt och byggde upp både styrka och kondition till sina tidigare nivåer. Varje morgon gick han upp ett par timmar innan arbetet började. Det första han gjorde var att på fastande mage dricka en halvliter ljummet potatisvatten med saften av en apelsin och en citron. Sen gav han sig ut på en timmes träningspass. Därefter var det dags för frukost bestående av fil beströdd med vetekli, omalda linfrön och mjölksocker. Därtill åt han russin, fikon och allehanda färsk frukt och bär efter årstid. Till lunch var det kruska med äppelkompott och helmjölk. Middagen bestod av kokt potatis med skalet på, råreven kål, morötter och allehanda okokta grönsaker som fanns att tillgå, samt fullkornsbröd med smör, ost och lök. Därtill drack han långmjölk.

Hans nya kostregim och målmedvetna träning gjorde så gott att han blev uttagen att representera Sverige i kanot VM i Vaxholm 1938. Han ställde upp i både K1 1.000 m och 10.000 m och vann bägge distanserna. Han slog bl. a guldmedaljören på 1 000 m från OS i Berlin 1936 George Hardetzky. Tyvärr kom sedan kriget och Widmark fick inga fler tillfällen att testa sin förmåga på den internationella kanotscenen.

Ja, vad lär vi oss av detta? Det är främst två saker. Kosten kan för vissa vara den bästa medicinen, den inte bara förebygger sjukdom den kan också bota och det går att prestera på topp rent fysiskt utan att äta kött och fisk. Detta bevisar dock inte att vegetarisk kost är bättre än annan kost när det gäller att förbättra sina idrottsprestationer. Detta trots att många världs- och OS-mästare varit vegetarianer. Men intressant är att forskning de senaste 10 åren visat att nitrater i grönsaker gör att man faktiskt kan prestera bättre och då främst i uthållighetssporter.

Det kanske viktigaste för att kunna prestera på topp som elitidrottare är egentligen att cellernas kraftverk, dvs mitokondrierna, finns i så stort antal som möjligt i våra olika celltyper och att alla de co-faktorer i form av mineraler och vitaminer samt en del andra bioaktiva ämnen, finns i tillräcklig mängd. Likaså att ha en välnärd tarmflora genom att äta tillräckligt med växtfibrer som våra hälsosamma bakterier kan leva av. Förutom att den typen av tarmflora stärker immunsystemet så ger den en minskad inflammations-

grad i kroppen och extra näring genom att bryta ner osmältbara fibrer.

För att få i sig alla dessa näringsämnen och fibrer är givetvis kostens sammansättning kolossalt viktig. Att bara fokusera på mycket energigivande ämnen såsom kolhydrater, fett och protein är därför inte optimalt. Faktum är att just en laktovegetarisk kost, om den sätts ihop enligt Are Waerland, ger allt vad man behöver i rätt proportioner för att prestera på topp. Och där ingår givetvis också kolhydrater, fett och protein. Förutom som energigivare har vissa typer av dessa ämnen också andra viktiga funktioner som byggstenar och signalöverförare mellan celler och i nervtrådarna.

Den stora finessen med att äta laktovegetarisk kost är inte enbart att man kan bli en bättre idrottsman/kvinna. Nej, den stora vinsten är att vi drastiskt minskar risken för de flesta av de idag förekommande sjukdomarna. Om den som inte är idrottsutövare eller tränar regelbundet kombinerar denna kost med ca 30-60 minuters lättare motion varje dag, såsom rask promenad eller motsvarande, så minskar risken än mer. Men är man inte elitidrottare eller har ett stillasittande arbete är det bara att dra ner på de energigivande ämnena för att inte gå upp i vikt. Att man kan bota eller förhindra sjukdomar genom att ändra sin kost är dock något mycket kontroversiellt att påstå. Visst finns det en del vetenskapliga studier som också visar det, men de är inte gjorda på människor som placebokontrollerade dubbelblindstudier, dvs skolmedicinens krav på studier för att någon behandling ska godtas. Sådana studier är dock näst intill omöjliga att genomföra när det gäller kostens påverkan på hälsan. Men kombinerar man alla de tusentals studier kring cellfysiologi, näringslära, mikrobiologi, epidemiologi m.m. kommer man dock lätt till samma slutsats som Are Waerland.

Det finns också tusentals personer som blivit friska genom waerlandkosten. Många av dessa är också ytterst väldokumenterade såsom fallet med Karl Widmark. Det finns för övrigt att läsa om i boken "Waerlandkosten räddade oss - femtio waerlandister berättar", vilket var boken jag berättade om i inledningen.

PEHR-JOHAN FAGER/2018-01-02



Starkt samband mellan nyttig och hållbar mat

Aktuell hållbarhet 2 dec. 2017 aktuellhallbarhet.se

En grupp holländska forskare har tittat på olika länders kostrekommendationer och jämfört miljöpåverkan av en sådan kosthållning med påverkan av den mat som folk vanligtvis äter. Även om länders kostrekommendationer vanligtvis utformas utifrån ett hälsoperspektiv, snarare än ett miljöperspektiv, så visar forskarnas rapport att de båda oftast går hand i hand.

I studien "Evaluating the environmental impacts of dietary recommendations" har forskarna inkluderat kostrekommendationer från 37 länder. Ungefär två tredjedelar av världens befolkning berörs av rekommendationerna. Det positiva sambandet mellan hälsosam mat och miljövänlig mat visade sig över nästan hela jorden, men framförallt

i höginkomstländer. Kostrekommendationer skiljer sig i olika delar av världen. I höginkomstländer är rådet ofta att minska intaget av animaliska produkter, fett och socker. I dessa länder skulle medborgarna, enligt rapporten, kunna minska sitt koldioxidavtryck med en fjärdedel ifall de följde de nationella livsmedelsrekommendationerna. I vissa av utvecklingsländerna handlade rekommendationerna istället om att öka kaloriintaget och äta mer animaliskt protein. I dessa länder skulle utsläppen öka ifall invånarna följde rekommendationerna. Men ifall alla i världen följde sina respektive länders livsmedelsrekommendationer skulle utsläppen minska totalt, sett skriver forskarna i rapporten.



Ett bra hälsoår 2018

- önskar vi alla medlemmar, funktionärer, samarbetspartners och sponsorer, samtidigt som vi tackar för ert fina stöd i olika former under 2017. Tack vare er, så blev 2017 ett fantastiskt verksamhetsår med lysande resultat för ungdomsverksamheten i skolorna - Skolmatslyftet, Fredagsfys i Sverige och Må bra med allemansrätten har mottagits mycket positivt bl.a. med två vinster i innovationstävlingen Shine Competitions - både i deltävlingen och i huvudtävlingen (bland 52 deltagare). Vinnare blev alltså "Fredagsfys i Sverige" - kategorin fysisk aktivitet och även totalvinnare. Finansmarknads- och konsumentminister och biträdande finansminister Per Bolund delade ut priserna till Hälsofrämjandet totalt 70 000 kr.

Vi vidarebefordrar även hedersmedlemmen Per Ragnars hälsning på det kort han skickade - Då hoppar vi och hoppas - på ett bra hälsoår 2018.

Varma vinterhälsningar från styrelserna
RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET
KURT SVEDROS
SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN
HENRIK SUNDSTRÖM

Visste du att...

...vi behöver inte äta kött för att bygga muskler? I en ny studie publicerad i American Journal och Clinical Nutrition kommer forskarna fram till att växtbaserad och djurbaserad protein ger exakt samma resultat för muskeluppbyggande. Många som tränar ser till att ladda med proteinrik föda som exempelvis kyckling, nötkött, ägg och mejeriprodukter. Nu visar det sig emellertid att veganer har lika stora möjligheter att bygga muskler som köttätare. Det kvittar varifrån proteinet kommer, visar denna forskning.

HEMMETS JOURNAL NR 15-16 2017

Champinjoner kan orsaka cancer



De är populära både på salladsbufféerna och på pizzan.

Men se upp: Champinjonerna kan orsaka cancer. Allra farligast är just de råa.

- Vårt råd är att inte äta mer än 100 gram - i månaden, säger Veronica Öhrvik på Livsmedelsverket.

De är både goda och innehåller få kalorier. Det gör att många gärna glatt öser i champinjoner när de plockar ihop sin sallad i butiker och restauranger. Men vad många inte vet är att det finns en risk med att äta för

mycket champinjoner - oavsett om de är råa eller tillagade. Att vanliga odlade champinjoner kan orsaka cancer är egentligen inget nytt - men varningen har haft svårt att nå ut.

Budskapet når inte fram

- Jag blir så besviken när jag besöker en restaurang som serverar råa champinjoner, säger svampkonsulenten Monica Svensson i Bollnäs.

- Av någon underlig anledning når vi inte ut till konsumenter, handlare, restauratörer och od-

lare med vårt budskap: Champinjoner ska inte ätas råa - och inte överkonsumera.

Tidigare rekommenderade Livsmedelsverket och Nordiska ministerrådet att man inte skulle äta mer än ett par hekto i månaden - den gränsen har Livsmedelsverket sänkt till 100 gram i månaden. Det gäller för både barn och vuxna.

- Gränsen är satt efter de känsligaste grupperna, där barn ingår, säger Victoria Öhrvik, risk- och nyttovärderare på Livsmedelsverket.

champinjoner är cancerframkallande hos människor, men både Livsmedelsverket och Nordiska ministerrådet varnar numera för att äta för mycket champinjoner. Att äta ett hekto eller mindre i månaden är ingen risk, men som Livsmedelsverket skriver: "Skulle du äta den mängden en gång i veckan under lång tid finns risk för effekter på hälsan." Livsmedelsverket avråder trots detta inte från att äta råa champinjoner.

Färska farligast

Mest gift innehåller de färska champinjonerna. Ingen svamp ska egentligen ätas rå - färsk svamp kan innehålla bakterier och mikroorganismer i jorden som våra magar inte tål. Ändå serveras fortfarande färska champinjoner på många ställen - inte minst hemma.

Nordiska ministerrådet, som är de nordiska regeringarnas officiella samarbetsorgan, har däremot gått ett steg längre och rekommenderar att champinjoner tillagas innan vi äter dem. Då minskar agaritin i svampen, det har forskarna visat i försök.

Cancer på möss

Den odlade vita trädgårdschampinjonen och den bruna som säljs under namnet portabello, innehåller svampgiftet agaritin - namngett efter det latinska namnet på svampen, agaricus bisporus.

Agaritin ingår i en grupp kemiska substanser som kallas fenylhydraziner.

När ämnet bryts ned i kroppen har det vid försök på möss visat sig kunna orsaka cancer. Det finns inga direkta bevis för att

Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning

HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

www.helhetshalsa.se

✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿

Du får 5% rabatt
hos oss om du är medlem i SVF och Hälsöfrämjandet

MACA
300 g

Gryningen
Stockholms ekologiska hälsobutik
Folkungagatan 68, Stockholm
08-641 27 12

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 äppelcider, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT & annorlunda

Naturligtvis
Stationshuset Hällekis

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

Stek i olja

Konserverade champinjoner innehåller betydligt lägre halt agaritin än färska - bara fem eller tio procent av mängden gift som finns i de färska, om man inte använder lagen i burken. Även infrysning och sedan tining minskar också halten agaritin. Ska man tillaga champinjoner är det bäst att steka i olja - då försvinner 65 procent av agaritinet. Steker man i smör försvinner bara hälften så mycket, konstaterar forskarna.

AFTONBLADET 19 MAR 2017

"Det var härligt att märka att jag inte var för gammal för att utveckla mig kroppsligt!"

Elsy Olofsson har en energi, glädje och nyfikenhet som smittar av sig – vilket många av hennes kurskamrater på yogaläroretbildningen blivit extra inspirerade av eftersom hon nyligen fyllt 77 år.

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) gratulerar Elsy som sedan många år är ledamot i SVF:s styrelse, till sin yogaläroretexamen.

Elsy berättar:

– Jag har undervisat gympaklasser på Friskis & Svettis i 32 år, jag har varit med sedan starten i min hemort Kallhäll. Jag leder också en gympagrupp på hjärt- och lungföreningen i Stockholm.

Jag har jobbat på apotek tidigare och gick ett flertal olika utbildningar i friskvård vid sidan om och det jag lärde mig där ville jag gärna dela med kunderna. När de ville stoppa i sig laxermedel pratade jag gärna med dem om vikten av motion och vatten, det är synd när man inte sköter om sig utan äter medicin i stället.

Tanken på att utbilda mig till yogaläroretare har legat latent ett tag, det finns en röd tråd med yogan genom mitt liv, flera gånger genom åren har jag sökt mig till kurser och retreats och jag har gått på yoga på Friskis & Svettis då och då. Jag har också varit i Indien för 15 år sedan, jag åkte ensam utan planering och var bland annat på ett ashram i 10 dagar. Jag varvade ner otroligt. Jag hade många positiva upplevelser där, jag blir varm i hjärtat när jag tänker på det. Om jag åker till Indien igen, skulle jag åka för yogan.

Jag är glad att jag vågade hoppa på utbildningen fast jag inte är så van. Jag blev förvånad över att jag kunde utföra vissa asanas så pass bra, yoga är helt annorlunda än gympa. Jag märkte att jag snabbt fick upp min rörlighet, konditionen hade jag redan. För många år sen kunde jag gå ner i brygga från stående och stå på händer, men det var ju länge sen. Det var inspirerande att märka att jag inte var för gammal för att utveckla mig kroppsligt! Jag vågar faktiskt ta utmaningar mer nu än när jag var yngre, och jag känner mig också motiverad av att jag vill behålla hälsan. Vi var en underbar grupp med mycket samhörighet, omtanke, värme och kärlek. Det var egentligen fantastiskt att så många kunde

trivas så bra med varandra, allihop! Det var en väldigt positiv upplevelse. Det var underbart att vara på retreaten och bara få vakna upp och få både yoga och frukost serverad, det saknar jag nu!

Det var lite sorgligt att skiljas från alla de sköna kurskamraterna och lärarna som har berikat mitt liv, men jag känner mig framför allt så lycklig – utbildningen har gjort en hel del för mig, även för självkänslan.

Jag har åtta yogaböcker som jag köpt tidigare men som känts lite avancerade, dem har jag kunnat läsa nu. Ända sedan vi fick i uppgift att undervisa mellan träffarna på utbildningen har jag haft en liten grupp med 5 deltagare, alla kommer inte varje gång men jag ställer inte in även om bara en kommer. Det är bra för mig att få träna på att undervisa!

Två veckor efter vår examen gick jag en kurs i Yin Yoga, det är ett bra komplement. Jag skulle vilja ha en hathayogaklass och en yinklass varje vecka. Det finns en lokal i mitt hyreshus där de har karate, jag har fått ha yogan där alldeles gratis och har därför kunnat ge donationsklasser.

Som äldre är det skönt för mig att känna mig betydelsefull genom att kunna ge något till andra. Jag går till mina klasser med en önskan om att ge något värdefullt, och samtidigt håller jag mig själv i god form. Att jobba med seniorer är det roligaste, de är ofta så positiva. De tycker det är så skönt att upptäcka glädjen i att röra sig. Jag önskar att många fler ska komma ut ur sina kammare och få igång cirkulationen.



Nu tänker jag verkligen hålla fast vid yogan, jag måste ju hålla stilen. Andra ser och påpekar att det lyser lite extra om mig nu, och det känns jätteroligt att höra att min utveckling syns.

Jag får citera Gunde Svan, – Ingenting är omöjligt! Man måste våga och inte vara för försiktig, då händer ingenting.

Redaktionen har citerat texten ur onlinetidningen Friskvårdsmagasinet som ges ut av Axelsons Gymnastiska Institut. Författare av texten är Sandra Grundstoff och fotograf är Marinette Ask.

Kallelse till FÖRBUNDSMÖTE i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) 2018

Tid: Söndag den 18 mars 2018.

Plats: Hälsohuset, Fjällgatan 23 B, Stockholm

Motioner: Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 2 mars 2018.

Anmälan: Görs till kansliet senast den 2 mars 2018.

Valberedningen – RHF

Du som medlem kan föreslå dig själv eller någon annan medlem som ombud till Förbundsmötet eller ledamot i styrelsen, senast den 2 mars 2018.

Är du intresserad av och har erfarenhet eller viss kunskap om Friluftsförbundet 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, Lyktgränd 4, 183 36. Täby. Tel. 08-59 99 86 16.

Välkommen med förslag!



Forskare cyklar 250 mil, för bättre fothälsa vid diabetes

En reseberättelse från ett intressant projekt som Risenstiftelsen gav stöd till.

Med avhandlingen i cykelväskan gav jag mig, Ulla Hellstrand Tang, ut på Hoj17 för att fullgöra högskolans tredje uppgift, att föra ut forskningsresultat för diskussion i samhället. Att på cykel, i en folkhälsosatsning sätta sig på en cykel och verka för bättre fothälsa mitt i naturen och möta människor, där de bor, är helt unikt. Hoj17 är en klimatsmart aktion för bättre fothälsa organiserad av Göteborgs Diabetesförening. Under den 250 mil långa cykelturen arrangerade diabetesföreningarna runt om i landet, från Jonsered i väst till Jokkmokk i norr, fotmöten för att diskutera varför det är så stora regionala skillnader i prevention och behandling av fotkomplikation vid diabetes. Politiker och vårdprofession uppmanades att tillsammans med patientorganisationerna samlas kring en gemensam strategi för minskade fotskador. Initiativet till Hoj17 togs den 16 april 2016 av mig, Monica Ullbrandt, och Birgitta Kihlberg, båda aktiva i diabetesrörelsen. Från patientorganisationerna formulerades uppdraget för Hoj17, nämligen "Kolla min fot". Kravet är i enlighet med Socialstyrelsens rekommendationer att alla personer med diabetes bör fotundersökas, riskgraderas och erbjudas adekvat prevention och vård för att främja god fothälsa som förhindrar fotsår och amputation. Flera källor pekar mot att vården är ojämlik. Jämförelser från Socialstyrelsen visar att det är stora regionala skillnader i andelen amputationer vid diabetes. Från Nationella Diabetesregistret presenteras att det beror på var i landet man bor ifall man som diabetiker får sina fötter fotundersökta

eller inte. Om alla personer i Sverige med diabetes får enkel preventiv vård förbättras fothälsan, livskvaliteten ökas, hälsokostnader minskas och ett aktivt liv främjas.

Förberedelser

Förberedelserna satte igång under sommaren 2016. Rutten planerades på cykelvänliga vägar med hjälp av cykelkartor. Cykel, cykelvagn, packväskor, tält, sovsäck, gasolkök införskaffades och verktygslådan gjordes i ordning. Forskningsenkäter sammanställdes. I enkäterna ställdes frågor om huruvida fotundersökning, fotvård, ortopedtekniska hjälpmedel och vård i multidisciplinära fotteam erbjuds vid diabetes. Aktiviteter pågick runt om i hela landet. Lokalföreningarna bokade plats för möten, bjöd in politiker och press, ordnade cykelkortage och spred information om fotmötena. Fotterapeuter engagerades för att demonstrera hur en fotkontroll utförs.

Hoj17 startar

Men låt oss nu börja från början. Den 29 april gick startskottet för Hoj17 från Jonsereds Herrgård under hejarop. Med salut från musikanter och lyckönskningar av sjukhusdirektör Agnetha Folestad, Capio Lundby Närsjukhus startade jag färden mot Norrköping. Det första mötet, i *Norrköping* den 12 maj var framgångsrikt. Diabetesförbundets direktör Cecilia Gomez, Östergötlands Diabetesförening och fotterapeuter bokade in mötestid med politiker. Syftet var att till hösten diskutera strategier för bättre prevention och vård av fotkomplikation vid diabetes i Östergötland.

Tre veckor efter starten cyklade jag in till mötet i *Stockholm*. Politiker, patientföreträdare och vårdprofessionen bestämde att till

hösten 2017 samlas för att diskutera vilka regionala fotproblem som Stockholm har att lösa. Färre fotsår, färre amputationer och bättre livskvalitet för personer med diabetes sattes upp som långsiktigt mål.

Efter nio veckors cykling kommer jag till mötet i *Piteå*. Där krokar diabetesförbundets representant arm med fotterapeuter och lokalföreningen för att tillsammans verka för att alla personer med diabetes ska fotundersökas årligen, enhetligt en förbestämd god struktur. Fötter i riskzonen bör remitteras vidare för åtgärder (ortopedteknik och specialistvård). I *Jokkmokk* samlades fotterapeuter, representanter från Diabetesföreningen Jokkmokksbygden med omnejd, Diabetesförbundet och Hoj17 för att tillsammans med politiker jobba för en bättre prevention och vård av fotkomplikation vid diabetes i Norrbotten.

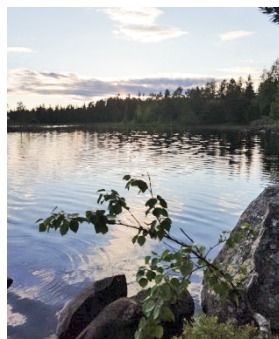
Resan söderut

Cykel, cykelvagn och tio packväskor färdades exotiskt på Inlandsbanan söderut från Jokkmokk till Värmland. Vid mötet i *Kil* presenterades Värmlandsmodellen av diabetesfotkoordinator Marie Bejmo. Hon fängslade publiken när hon berättade om ett 17 års arbete för att halvera antalet amputationer i länet. Teknologie Dr. Stefan Hellstrand visade värdet av en hållbar hälso- och sjukvårdssatsning, att minska antalet fotsår och amputationer. Efter 13 veckor på cykel når jag Västra Götalandsregionen (VGR). Möten anordnades i *Uddevalla*, *Stenungsund* och *Jonsered*.

Den 30 juli 2017, efter 90 dagar och 250 underbara mil på cykel når jag målet, Jonsereds Herrgård. Vid finalen tog Göteborgs Diabetesförening upp fotfrågan. Kalla fakta om den ojämlika fotsjukvården för personer med diabetes i VGR presenterades. I paneldebatten gavs handfasta förslag till hur (VGR) kan halvera antalet fotsår och amputationer. Patientrepresentant Leif Sundberg berättade hur värdefullt det är att ha en fot fri från fotsår. Positivt utfall, i ekologiska, ekonomiska och sociala termer, vid en halvering av amputationer presenterades av Stefan Hellstrand. Arrangörerna avslutade mötet med önskan att sitta ner vid samma bord

Faktaruta

Ulla Hellstrand Tang, disputerade den 30 mars med avhandlingen "The Diabetic Foot - assessment and assistive devices" vid Institutionen för Kliniska vetenskaper, Avdelning för Ortopedi. I avhandlingen föreslås ett strukturerat sätt att undersöka fötterna vid diabetes med hjälp av checklistan i webprogrammet D-Foot. Vidare framkommer att enklare prefabricerade inlägg kan användas för prevention av fotsår. Forskningsresultaten testas nu i klinisk vardag på Ullas arbetsplats, Ortopedteknik, Område 3, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. www.hoj17.se



som politiker för att lägga en plan för minskade amputationer i VGR. Avsikten är att i gemensam aktionsverka för en fotsjukvård i toppklass, med och för patienten.

Mitt i naturen

Trettionio nätter somnade och vaknade jag till naturens ljud i mitt tält. Tranor, orrar, enkelbeckasiner och bröljande råbockar gav krydda åt naturlivet. Det blev soliga frukoststunder vid blänkande vatten och annorlunda middagsplatser. Åsynen av björnsnäret i granskogen fick min puls att öka. Den röda älgkalven i björksnäret var förtjusande.

Mission completed

Under Höj17, ett unikt klimatsmart projekt, har fothälsan diskuterats i nio regioner. Tretton möten har arrangerats. Kravet på fotundersökningar för alla och insatser för alla med riskfot fick stor uppmärksamhet i media med inslag i TV nyheter, fyra sändningar i lokalradio, 15 tidningsartiklar och tusentals läsare i de sociala medierna. Tvärprofessionella nätverk för samverkan har skapats. Patientorganisationer, fotterapeuter, ortopedingenjörer, fysioterapeuter, läkare, sjuksköterskor har blivit inspirerade att tillsammans med politiker gå till handling för bättre prevention och vård av fotkomplikation vid diabetes. Landsting som redan gjort en framgångsresa, att halvera antalet amputationer, står med öppna armar för att ta emot delegationer från andra delar av landet. Här kan nämnas Södermanland och Värmland som kan visa föredömliga resultat efter decennier av strukturerat förbättringsarbete.



Julsalongen på Ersta den 26 december 2017

Vår hedersmedlem Per Ragnar och Anita Wall (skådespelare) och sångaren Patrik Sandin inbjöd till "Julsalong" även i år i Erstastiftelsens fina lokaler.

Det serverades eftermiddagsfika före konserten som började kl. 14.00. Först hälsade Patrik Sandin oss välkomna, och efter en stund kom Anita Wall och Per Ragnar in och önskade en god fortsättning och satte sig på scenen. Patrik sjöng sedan en sång till pianomusik som inledning. Sedan bjöd Anita Wall och Per Ragnar oss på dikter och julberättelser av bland andra Selma Lagerlöf, Viktor Rydberg, Astrid Lindgren och H. C. Andersen

och Patrik Sandin sjöng olika sånger till pianisten Ingunn Ligaarden ackompanjemang. De varvade sina framträdanden - Anita, Per och Patrik under ca. en timme till besökarnas glädje som tacksamma applåder.

Per inledde med en dikt av Kristina Lugn: "Min julkapp till dig är att om du faller så skall medmänniskorna glädjas åt att få ta emot dig", "Tomten" av Viktor Rydberg, En julpredikan av Martin Luther, som handlar om Jesu moder Maria och hur vi ska vara mot våra medmänniskor: Allt vad ni vill att människorna skall göra eder, det skall ni också göra mot dem. Avslutningen på Pers program knöt an till "Luther död eller levande", (titeln på Pers bok som gavs ut år 2000, sedan dess har han besökt och uppträtt i 413 svenska kyrkor från Ystad till Haparanda, varvat med orgelmusik framförd av just Erstas organist Patrik Sandin). Per avslutade med "Flickan med savelstickorna", en klassisk älskad sorgsen berättelse, men för den lyhörde med ett vackert slut: Med gamla mormor går den ihjälfrusna flickans själ in till "nyårsglädje" i himlen.

Anita Wall inledde med "Granen" av Tove Jansson, "Julen 1913" av Astrid Lindgren. Följande sånger framfördes: "Nu tändas tusen juleljus", "Stilla natt", "Sibelius Julsång" och "Jul, jul".

Till sist framfördes: "Innan gryningen", Ylva Eggehorn.

Det var stämningsfull och trevlig miljö och nöjda och engagerade åhörare lämnade Julsalongen och gick ut i den regniga och mörka staden.

KURT SVEDROS

KALLELSE TILL Svenska Vegetariska Föreningens (SVF) RIKSMÖTE ÅR 2018

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla årets Riksmöte i Stockholm.

Datum: Söndag 18 mars 2018

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Tid: Mötet börjar klockan 11.30 och beräknas sluta senast kl 16.

Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 2 mars.

Anmälan om deltagande görs till Rikskansliet i Stockholm senast den 2 mars.

Förfrågningar besvaras via kansliet av Ewa Sangwall, 08-702 11 16.

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. Senast 2 mars 2018.





Odlingstips och recept

Starta året med grön energi

Mitt i vår kallaste och mörkaste tid på året behöver vi som mest ladda kroppen med energi, hälsosam mat och solljus. Även om det är vinter och kallt så finns många möjligheter att odla gröna blad och groddar på fönsterbrädan eller på köksbänken.

Återodla grönsaker

Många av de grönsaker du köper i affären kan du återodla efter att ha skördat det mesta av dem. Toppen på moroten kan du lägga på ett fat med vatten och strax börjar ny blast spira. Den kan du klippa och lägga som pålägg eller i salladen. Likaså botten på salladskålen, romansalladen och salladslöken. Basilika och koriander kan du ta sticklingar av för att få nya plantor. Ekologisk ingefära som har små groddknoppar, kan du sköra av en bit på och trycka ner till hälften i en kruka jord. Snart spirar bambuliknande blast upp och några månader senare kan du skörda ingefärorötter. Vitlöksklyftor och lök som börjat gro sticker du ner i jord i en kruka och kan sedan klippa lökblast

Grönsaker som passar bra att återodla

Morot, salladskål, vitlök, lök, basilika, koriander, salladslök, romansallad, rödbeta, ingefära, pak choi, selleri, fänkål

Grodda

Böner och frön groddas på några dagar till näringsrikt tillskott. Odlar i särskild groddlåda eller helt enkelt i en glasburk med ett tygnät. Lägg fröna i blöt över natten. Häll bort vattnet och skölj morgon och kväll. På några da-

gar blir groddarna klara

Lätt att odla till groddar; gröna linser, mungbönor, alfafön, solrosfrö, bovete, rädisa, broccoli

Odlar småblad och mikrogrönt

Enklast att odla är ärtskott. Köp en ask ekologiska gula ärtor. Bred ut på en bricka med 1–2 cm tjockt lager jord. Spraya på vatten. Ställ på fönsterbrädan och håll fuktigt. På en vecka har du sköna gröna ärtskott. Du kan på samma sätt odla solrosblad, bovetebblad och amarant. Använd de frön som säljs i fröhyllan i butiken. Mikroblad som du odlar på samma vis är krasse, basilika, mynta, shiso, grönkål, rödbeta. Ställ gärna dina odlingsbrickor på spisen under natten och tänd lampan ovanför. De brukar trivas med lite extra ljus.

Odlar ute

Har du växthus eller drivbänk så klarar sig sallad, mangold och kål länge i krukor eller under lock. Lägg på fiberväv som skyddar. Själv sådde jag i oktober olika slags sallad i krukor i växthuset. Jag kan gå ut varje dag och skörda sallad, trots kylan utanför.

Passa på att vinterså även om det ligger snö på marken. Skrapa undan snön, strö ut ett tunt lager tinad jord och sedan frön av tex sallad, spenat, morot. Täck med lite mer jord och håll över snö igen. När vårvärmen kommer får fröna en tidig start och du kan skörda grönsaker tidigt på våren.

Om du inte har något att skörda så finns numera året om grönkål och svartkål att köpa i affären. Det finns inget bättre att få energi av än en grönkålssmoothie eller sallad. Jag gör min smoothie mycket enkel. Så här!

Grönkålssmoothie

3 kvistar grönkål utan stam

½ avocado

1 glas vatten

Mixa allt och tillsätt ev. färsk ingefära eller citron

Grönkålssallad

125 gr brysselkål i strimlor

125 gr grönkål strimlad utan stammar

2 msk olivolja

2 msk citron

Massera in olja och citron. Smaksätt med färsk kryddor som tex oregano, basilika, timjan

Samt kärnorna från 1 granatäpple

Bönröra med kronärtskocka

1 ask vita böner

1 burk kronärtskockor

1 vitlöksklyfta

Saft och zest från 1 citron

Mixa allt och smaka av med kryddor

Röran smakar gott på ett bröd eller att dippa skivor av gurka, sallad, morot

Sallad på fänkål och vitkål

1 fänkål

1 klyfta vitkål

1 äpple

Strimla allt och blanda med dressing på 1 msk äppelcidervinäger, 2 msk olivolja

Strö över 3 msk gröna pumpafrön

Ishavet hotas av klimatförändringarna

Läs mer - aktuellhallbarhet.se

På grund av klimatförändringarna har halterna av näringsämnen, mineraler och kemikalier ökat kraftigt i Norra ishavet. Nu hotas den känsliga balansen i havet. Under det senaste decenniet har nivåerna av radium-228 nära fördubblats i Norra ishavet. Det visar en ny studie som genomförts av forskare från Woods Hole Oceanographic Institution (WHOI). Enligt forskarna är den drastiska förändringen ytterligare ett bevis för de snabba klimatförändringarna i Arktis. Radium-228 finns i marken och i sediment i klippfyllor längs kusten. När isen i omgivningarna smälter sköljs det ut i havet med smältvattnet. Men radium kan också frigöras av de vågor som skapas när havsisen smälter undan och lämnar mer öppet hav.

Studien, som publicerats i den vetenskapliga tidskriften Science Advances, visar att även nivåerna av näringsämnen, kol och kemikalier ökat i Norra ishavet. Enligt forskarna kan en förändring av den känsliga balansen få allvarliga konsekvenser för de organismer och däggdjur som lever i Norra ishavet.

4 JAN. 2018 LINA ROSENGREN, AKTUELLHALLBARHET.SE.

På sikt också för jordens invånare. Men vad blir sig oljebolagen och vissa beslutsfattare om det. Red.

Shell får alltså borra i Norra Ishavet trots protester - ett skrämmande beslut för vår

förgiftade planet.

USA:s regering har beslutat att ge oljebolaget Shell möjlighet att borra efter olja och gas i Norra Ishavet, skriver SR Ekot. Shell har länge velat borra efter olja mellan Sibirien och Alaska men misslyckades med att uppfylla säkerhetskraven för ett par år sedan. Nu har USA:s inrikesdepartementet gett ett nytt tillstånd med villkoret att bolaget måste uppfylla rigorösa säkerhetsföreskrifter, som att bevara ekosystemet och de arktiska samhällenas existentiella behov.

Detta händer samtidigt som USA:s president, Donald Trump, förnekar klimatproblemen och passar på att håna klimatavtalet och dessutom fattat beslut att dra sig ur klimatavtalet som undertecknades i Paris 2015.

Han trotsar alltså de starka protesterna från miljöorganisationerna i USA. Oljebolaget Shell har velat borra efter olja länge i Tjuktjerhavet mellan Sibirien och Alaska och fick tillstånd att göra det för ett par år sedan. Men de misslyckades med att uppfylla säkerhetskraven. Nu har det amerikanska inrikesdepartementets trots detta gett ett nytt tillstånd till offshoreborrningen, men det är villkorat med att bolaget måste uppfylla rigorösa säkerhetsföreskrifter, enligt inrikesdepartementet. Departementet garderar sig och skriver i ett pressmeddelande att de ställer höga krav för att skydda det livsviktiga ekosystemet, de arktiska samhällena och de inföddas, Alaska

Natives, existentiella behov och kulturella traditioner. Dessa krav hindrar helt naturligt inte miljöorganisationerna att omedelbart kritisera beslutet. En av Greenpeace experter säger hela idén och säger till tevetbolaget CNN att de federala myndigheterna nu gynnar ett illa förberett företag att ge sig in i ett känsligt område. Tidningen New York Times skriver att området som Shell vill borra i är viktigt för stora däggdjur som grönlandsval och valross. Det är dessutom riskabelt att borra där och oljefyndigheterna ligger geografiskt långt bort från vägar, städer och hamnar som skall underlätta så att hjälpen kan komma fram om det skulle ske en olycka.

INGER ARENANDER, SVERIGES RADIO

Denna utveckling är skrämmande - då det redan finns stora problem i Arktis på grund av de negativa klimatförändringarna. Det är tragiskt när oljebolag med stöd från beslutsfattare bortser från de risker som oljeborrningar innebär för de stora däggdjuren som grönlandsval och valross. Det är dessutom riskabelt att borra där och oljefyndigheterna ligger geografiskt långt bort från vägar, städer och hamnar. Hälsoorganisationen ställer sig helt bakom Greenpeace i denna för mänskligheten viktiga fråga. Människor, djur och växter - vår naturmiljö, hälsa och fortlevnad, - måste komma före kommersiella kortsiktiga vinstintressen! RED.

Gröna alger

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Glutenfri



Gott hårt tunnbröd

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



LINDROOS • hälsa sedan 1947 • www.lindrooshalsa.se • 019-331510



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se	L G.a Tyresöv. 374	Enskede	08-600 15 20	3%
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%
Homeopaticentrum Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 6	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljag 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%
Naturligtvis, www.naturligtvishallekis.se	L Stationshuset Hälleki	Hälleki	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	Högdaalsgöngen 26	Högdaalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	Järpen	Hönö	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 Limstugatan 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%
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/Simrishamnsg 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 Stora Kvarnsgatan 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 Udmanngatan 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 Järnvägsg 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%
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 Kärsta 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%
	L Ekologiska tovad handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik			
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L Södeväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Cafèer o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Cafèet	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	L Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seymus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrangör AB, Kurortsresor med Mindfulness	Christer Andevid	7-14/4 och 14-21/4-2018	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300/kr
4WellnessSweden, tillskott kurser www.4WellnessSweden.se	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29		10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55		10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 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	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24		10%
www.reikicentrum.se					
SannBalans, vägledning, healing	distansbehandling	Malmö	070-228 10 68		10%
www.sannbalans.se					
Eisabeths Friskvård, massage	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92		10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Lilian Sy homeopati och zonerapi	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	Solna	070-842 39 97		10%
www.chiroform.se					
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20		10%
www.sundhetskompaniet.se					
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36		10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungtug. 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 hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65		10%
www.greenmama.se					

Hälsohem

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs v. 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				
Ateje 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%
Baseballjackor - Factory store	Nätbutik för baseballjackor	Helsingborg	0733-666 111	www.baseballjackor.se på ordinarie pris 20%
FK Humlans klubbstuga - uthyrning	Flatensjön - Tyresö	Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor

Andevid Kurs- o Researr, se "Egenvård"	Kurortsresor	Mindfulness	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300 kr/resa
Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40		200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se					
Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland			020-795 095
www.vandringsresor.com 5%					
Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30		5%
www.wiresor.se					

Solvikingarna - de "gröna" idrottarna

Föreningen Solvikingarna bildades den 17 januari 1962 i Göteborg av ett gäng frisksportande ungdomar efter förebild av den stora hälsofilosofen Are Waerland. De var anslutna till Hälsofrämjandet som en idrotts- och ungdomsavdelning. I Waerlands anda med en helt grön livsstil.

Namnet Solvikingarna hämtades från Waerlands kostexperiment i slutet av 1930-talet, då några tusen ungdomar under tre års tid skulle levda på enbart laktovegetarisk kost. Experimentet syftade till att påvisa att man mycket väl, och med stärkt hälsa, kunde leva på enbart vegetabiliska produkter och mjölk. Dessutom kunde man bota en rad sjukdomar som var förknippade med den animaliska husmanskosten. Frågan var mycket kontroversiell vid den tiden.

Själva namnet, Solvikingarna, myntade Are Waerland och hans gode vän och vapendragare Agne Windmark under ett morgonbad i Medelhavet på den italienska östkusten. Just när solen gick upp dök de från klipporna och väl uppe vid ytan ropade Are: Nu är vi som riktiga vikingar! Riktiga solvikingar, svarade Agne och pekade mot den just över havsytan synliga solen. Därifrån kom även färgerna i Solvikingarnas klubbdräkt: den orangefärgade solen och den gröna växtligheten. Kostexperimentet med de många entusiastiska ungdomarna fick avbrytas i och med utbrottet av andra världskriget. Men andan fanns kvar! 1962 startade alltså Solvikingarnas föreningsverksamhet, bestående av studiecirklar, frisksportaktiviteter, vandringar, terränglöpning, och orientering m.m.

Erik Östbye - en av Sveriges bästa långdistansare under alla tider



På hösten 1967 anslöt sig ett antal långdistanslöpare, lockade av den mycket kände maratonlöparen, hälsoprofilen och vegetarianen Erik Östbye (född 1921), sedan tidigare medlem i Örgryte Idrotts Sällskap (ÖIS). Eriks barn var redan medlemmar i Solvikingarna, och nu ville

även Erik tävla för samma klubb, en klubb som levde upp till hans och familjens hälsofilosofi. Han hade redan segrat i fyra svenska mästerskap, flera landskamper och hade mängder av andra segrar och framskjutna placeringar runt om i Europa samt med framgång även provat på Boston Marathon i USA.

Vid 48 års ålder, 1969, korades Erik till "Stor Grabb" i friidrott - den äldste fortfarande elitaktive friidrottare som fått den utmärkelsen. 1977 sprang Erik ett maratonlopp i Göteborg på 2:27:05! En tid som fortfarande gäller som inofficiellt världsrekord för 56-åringar. Erik Östbye vann nio individuella världsmästartecknen i veteranklass och fler svenska mästerskap än han själv kunde hålla reda på. Erik gick bort 2011.

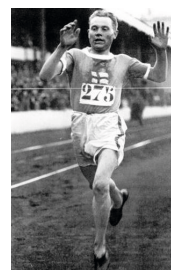
En annan Solviking av VM-dignitet är Herbert Larsson med två individuella världsmästartecknen och 10 svenska mästerskap bakom sig. Herbert och Erik Östbye bidrog tillsammans med andra klubbkamrater till att ge Solvikingarna en lång rad lagmästerskap i veteran-VM - 1971 i Tjeckoslovakien till och med dubbelt.

...och andra starka "gröna" långdistansare

Många löpare hade blivit påverkade av Eriks livsstil, hans fantastiska krafter och uthållighet, och hade därigenom själva börjat fundera på kostens betydelse och vikten av den rätta näringen för kroppen. Eller som Erik brukade säga "Alla vet vad som är rätt oktantal för bränslet till bilmotorn, men ytterst få bryr sig om vad som är bästa bränslet för kroppsmotorn."

Bland alla löpare som under den här tiden anslöt sig till Solvikingarna fanns flera med landslagsmeriter, bland andra Evert Nyberg (22 SM), Walter Berggren, Bo Nordqvist, Ulla Seger, Birgitta Berglund. Klubben röntade nu stora framgångar med en mängd segrar och mästerskap för såväl damer som herrar. Bland annat kan nämnas Carl-Magnus Bergh (vegetarian), som 1975 blev svensk mästare både på 25 000 meter och på maratonsträckan, med tiden 2:17.45.

Många idrottare har varit och är vegetarianer. Från förr minns man bl.a. Hannes Kolehmainen, som var den finländska idrottens första nationalhjärte. Hans framgångar vid olympiaden i Stockholm 1912 stärkte den nationella självkänslan i Finland. Paavo Nurmi en framgångsrik finsk medel-



långdistanslöpare - satte 22 officiella och 21 inofficiella världsrekord samt vann åren 1920-1928, 9 olympiska guldmedaljer. Paavo Nurmi var sin tids mest berömda löpare och anses ofta som Finlands störste idrottsman

genom alla tider. Inom alla idrottsgrenar har det funnits och finns många framträdande idrottare som är eller varit vegetarianer.

Karl Widmark kanotist (se art. i denna Vegetar) var en av Sveriges duktigaste kanotister. Som Veteran tog han guld på Veteran WM tillsammans med Hälsofrämjandets hedersordförande Arne Stålberg i K2. Arne paddlade även med Gert Fredriksson som fortfarande ses som tidernas mest framgångsrika manliga olympiska kanotist.



Arne Stålberg hade egentligen ingen superstart på sitt liv (sjuklig som ung), men tack vare Are Waerland så blev han en av Sveriges bästa kanotister.

1996 i Vaxholm blev det guld både i K1 och i K2 tillsammans med kanotlegenden Gert Fredriksson. Arne var en mycket duktig kanotist, men kunde aldrig vinna de lopp som Gert var med i - han fick under seniortiden stå i skuggan av Gert Fredriksson, då de var duktiga under samma tidsperiod. Totalt blev det 4 guld för Arne i veteran-VM 1999 i Ungern, varav 2 tillsammans med olympiern Gert Fredriksson i K2.

En röd tråd i deras framgångar var att de var vegetarianer och följde Are Waerlands program alla tre. Karl och Arne var med i Hälsofrämjandet - Arne fram till sin bortgång 2014 - 94 år.



Krydda mera

Genom att lägga till kryddor till måltiden kan du motverka att triglyceriderna (fettämnen som finns i blodet) ökar när du äter fet mat. Det visar en studie gjord vid Pennsylvania State University. I den aktuella studien användes kryddorna curry, kanel, oregano, gurkmeja, svartpeppar, kryddnejlika, vitlökspulver, paprika och rosmarin.

HEMMETS JOURNAL NR 48-2017

Bakterier bekämpar cancer i tarmen

Forskare på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg har gjort lovande försök med att ge levande mjölksyrabakterier till patienter med cancer i tjocktarmen. Bakterierna förändrade tarmfloran hos patienterna till det bättre - något som forskarna hoppas kan leda fram till nya behandlingsformer eftersom tarmcancerpatienter har visat sig ha en annan sammansättning av bakterier i tarmen än friska personer.

HEMMETS JOURNAL NR 5-2017

Tio eller fler läkemedel

Tio eller fler läkemedel får den genomsnittliga svensken under sin sista månad i livet. Ofta ges även läkemedel med tvivelaktigt nytta, enligt en artikel i American Journal of Medicine.

HEMMETS JOURNAL NR 49-2017



Visste du att...

-en kiwi innehåller mer C-vitamin än en apelsin? En enda kiwi innehåller hela dagsbehovet och till skillnad från många andra frukter behåller den sitt näringsvärde långt efter skörd. Efter ett halvårs lagring finns fortfarande 90 procent av C-vitaminet kvar. Kiwi innehåller även kalcium, kalium, magnesium, A-vitamin, E-vitamin, järn, selen och fibrer.

HEMMETS JOURNAL NR 48-2017

Fjällvandra i **Härliga Härjedalen** Hösten 2018

Följ med på vår **Må Bra** vecka i Funäsdalen 1-8 september

Vår aktivitetsvecka består dels av;

VANDRINGSVECKA

alternativt

UTBILDNINGS- och TRÄNINGSVECKA

I resan ingår; Buss t/r Stockholm-Funäsdalen inkl. lunch

Boende på Hotell Funäsdalen med en bedårande sjö- och fjällutsikt, pool, bastu och relaxavdelning

Frukost, 5 dagars Fjällvandring med Färdkost,

3-Rätters Middag med framtoning på vegetarisk mat

Guidad utflykt till Myskoxecentrum i Tännäs

Föredrag samt Kvällsgemenskap

Totalt per person och vecka i dubbelrum 11 500 kronor

För Utbildning inkluderat Kursmaterial tillkommer 1 800 kronor

Med Glädje önskar vi Er Varmt Välkomna!



För ett hälsosammare Sverige – ett friskare liv

FORM & HÄLSA Sandhamnsgatan 6, 115 40 Stockholm Tel: 070-734 62 01

•STEGET TILL ETT FRISKARE LIV• info@formochhalsa.se, www.formochhalsa.se

INTRESSEANMÄLAN

Vandringsvecka Utbildnings- och Träningsvecka

Plats
för
frimärke

Namn:

Adress:

Postadress:

Telefon:

Email:

Antal personer:

FORM & HÄLSA
•STEGET TILL ETT FRISKARE LIV•

Sandhamnsgatan 6
115 40 Stockholm

Kallelse till Vegetariska Föreningens Stockholm årsmöte 2018

Tid: Torsdag den 1 mars, kl 14.00.

Plats: Hälsan Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Motioner till årsmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 16 februari 2018.

Fortfarande **höga doser** akrylamid i mat



Det cancerframkallande ämnet akrylamid är fortfarande högt i våra livsmedel. Larmet kommer från Livsmedelsverket. – Under de åtta år vi har analyserat akrylamid har halterna inte sjunkit, säger Leif Busk, toxikolog på Livsmedelsverket. Elva år efter det så kallade chipslarmet, då Livsmedelsverket varnade om att ett nytt giftigt cancerframkallande ämne, akrylamid, hade upptäckts i mat höjs varningsflaggan nu igen. Akrylamidhalterna i livsmedel har nämligen inte sjunkit sedan provtagningar av akrylamid startade 2005. En riktad undersökning gjord under 2011 och 2012 av 204 produkter på den svenska marknaden – som kaffe, potatischips, pommes frites, grovt bröd, kex, kakor och frukostflingor – visar att halterna varierar rejält. Det viktigaste: I nästan alla livsmedel hittades akrylamidhalter som ligger över de nivåer som anses normala jämfört med övriga EU. Om man får i sig mycket akrylamid under lång tid kan det öka risken för cancer.

Klara EU:s regler

Men med förra larmet i bakhuvudet – och kritiken som följde efteråt när forskare själva uppgav att larmet om cancerrisk med mat var obegripligt – är budskapet nu något tydligare kring vad vi behöver göra för att slippa riskera för höga halter av akrylamid. – Industrin behöver öka sina ansträngningar. Främst för konsumenternas skull, men också

för att klara de gränsvärden som troligen är på gång inom EU, säger Leif Busk. Det handlar alltså inte om att sluta äta grovt bröd, men företagen måste sänka halterna i de livsmedel som Livsmedelsverket larmar om.

Livs företagen ifrågasätter konsumenterna

Branschorganisationen Livsmedelsföretagens VD säger att det inte är så lätt som man kan tro att få ner mängden akrylamid utan att det påverkar smaken och kvaliteten på maten. Frågan är om konsumenterna är villiga att acceptera försämringarna och om det står i proportion till de trots allt ganska små riskerna. Livsmedelsverket har ju inte ändrat sina kostrekommendationer på grund av akrylamid, säger Marie Söderqvist, f.d. VD. Organisationen uppger i ett pressmeddelande att livsmedelsindustrin bara i Sverige lagt närmare 100 miljoner kronor på att sänka halterna sedan larmet kom för elva år sedan.

Ingen shoppingguide

Livsmedelsverkets rapport visar att 34 procent av potatischipsen och 18 procent av det mjuka, grova brödet hade akrylamidhalter som låg över normalnivåerna. Men eftersom verket gjort stickprover på de produkter man redan förväntat sig skulle ha högst halter ska konsumenterna inte använda resultatlistan som någon shoppingguide. – Det är en stick-

provsundersökning och halterna kan variera stort från gång till gång i en och samma produkt, säger Leif Busk. Men verket tar ändå cancerhotet på allvar. 2018 kommer man att göra en uppföljande undersökning för att se om företagen lärt sig av larmrapporterna. Alla resultat rapporteras sedan till EU-kommissionen och den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (EFSA), som senare ska besluta om nya regler för EU:s medlemsländer hur akrylamidhalterna ska hållas under gränsvärdena.

Var finns akrylamid?

Inom industrin används akrylamid vid framförallt plasttillverkning (polyakrylamid). Akrylamid bildas också naturligt när viss mat upphettas till hög temperatur, som vid ugnsbakning, fritering och rostning. Hur mycket akrylamid som bildas beror på tillagningstid och temperatur.

LÄS MER PÅ WWW.LIVSMEDELSVERKET.SE.



9 av 10 barn äter för lite grönt, prova **Animal Parade Kid Greenz**

Nature's Plus
The Natural Vegetarian
Source of Life

Animal Parade Kid Greenz

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

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

Life

www.lifeproducts.se

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
Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt
4 nr av 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
Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

PRODUKTION OCH TRYCK:
ÅGRENSHUSET, BJÄSTA 2018

Returadress: Ågrenshuset Produktion AB, Flygelvägen 3, 893 80 Bjästa

Böcker till bra pris!

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid. Beställ. nr B 152
Pris (15:-) 10:- + 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 (15:-) 10:- + porto

GRÖN SKOLLUNCH

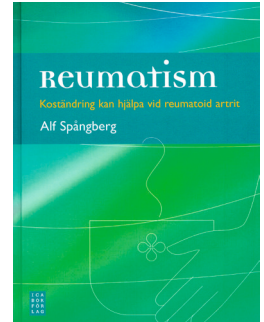
Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid. Beställ. nr B 146
Pris (65:-) 50:-

Grön skollunch



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 antioxidanrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.
Beställ. nr B 171
Pris (175:-) 155:- + porto



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 (70:-) 50:- + porto



Hälsorörelsen 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 (10:-) 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 (90:-) 80:- + porto



NY BOK

EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly och Dr Bertil Dahlgren
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 Alys bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170
Pris (85:-) 70:- + porto



NYTT HÄFTE

VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

Häftet om 15 sidor är en översättning av "The Vegetarian starter Kit" som publicerats av den amerikanska organisationen Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM). Översättningen till svenska är gjord av Läkare för Framtiden med tillstånd från PCRM. Häftet innehåller enkel näringslära och en del recept.
Beställ. nr B 180
Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN!

Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare
Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya vego-favoriter för unga matälskare. Från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardagsrätter och spännande bjudmat.
Beställ nr B 178
Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matse-
delsförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (40:-) 30:-

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele och adress nedan) din beställning till kansliet. (Säkra torsdagar, övriga dagar telefonsvarare).
OBS! Priserna inom parentes gäller den som inte är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF).
Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.