



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 1 | 2019 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Varför driver Hälsorörelsen "Mat- och Klimatfrågan"?

**KOM MED OCH STÖD
VÅRT ARBETE!**

Vi behöver dig!

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



**En ovanlig positiv insats
för ett bredare folkhälsoarbete.**

Friluftsliv med naturens skafferier och mer grönt på tallriken

Varför får klimatfrågan politikerna att "darra"?

Hälsorörelsens långa kamp för att politikerna i Sverige ska våga börja agera i "Mat- och klimatfrågan" - om kommande generationer, ska få bo på en jord som är i balans - både jorden och människorna ska kunna må bra. Vi hade en torr sommar och det är fortfarande torrt, och efter alla klimatkatastrofer runt om i världen - så borde Sveriges politiker börja ta sitt ansvar.

Hälsorörelsen kräver därför att klimatfrågan - som även är en hälso- och miljöfråga - måste komma mycket mer fokus i politiken nu efter valet (varför vågade man inte ta upp den frågan i valdebatten) än tidigare. För ett par år sedan visade en undersökning att klimatförändringarna hade blivit ett allvarligt vardagshot för den unga generationen. Oron för framtida klimatproblem hade redan då, fått nästan hälften av de unga att ändra sitt beteende enligt undersökningen. Nästan 40 procent svarade, att de skulle kunna offra en resa till Thailand eller inte shoppa kläder på ett år för att minska sin klimatpåverkan. **Är den nuvarande äldre generationen beredd att göra några uppoffringar för att vara solidarisk med de kommande generationerna?** Undersökningen visade att en majoritet - 63% - inte tyckte att politikerna gjorde vad de kunde för att förhindra jordens uppvärmning.

Hälsorörelsen har stött och stödjer de unga i denna viktiga fråga och har gång på gång tagit upp och påpekat för politikerna att "MATEN och KLIMATET" måste vara ett avgörande tema i klimatarbetet i Sverige, EU och FN m.m.

Nu i höst har IPCC-chefen kraftigt betonat allvaret i klimatfrågan
IPCC=FN:s klimatpanel, Intergovernmental Panel on Climate Change

Nu är det inte bara Hälsorörelsen som ställer krav på politikern utan även FN. - FN:s klimatpanel IPCC:s ordförande Hoesung Lee hade ett tydligt budskap under högnivåsession (2018-12-12) av klimattoppmötet i Katowice: "1,5-gradersrapporten är tydlig med var vetenskapen står, **nu är det dags för regeringar att agera**". Klimattoppmötet i Katowice COP24 fick en oväntad uppståndelse när USA, Ryssland, Saudiarabien och Kuwait lyckades stoppa välkommandet av den specialrapport som FN:s klimatpanel IPCC presenterade i oktober. Rapporten sammanfattar forskningsläget kring möjligheterna att begränsa den globala uppvärmningen till 1,5 grader och togs fram på beställning av länderna som en del av Parisavtalet.

Agerandet från de fyra fossilutvinnande nationerna har väckt en hel del uppståndelse. Under öppningen av den andra delen av klimattoppmötets högnivåsession gav IPCC:s ordförande Hoesung Lee svar på tal: "Ni bjöd in IPCC att ta fram en rapport för ert arbete. IPCC accepterade inbjudan. Vi arbetade hårt med era representanter för att förbereda och godkänna rapporten inom en utmanande tidsram. Nu har IPCC levererat", sade Hoesung Lee. Han påpekade att rapporten undersöker skillnaderna mellan en global uppvärmning om 1,5 och 2 grader, med hänsyn till de globala utvecklingsmålen och insatser för att utrota fattigdom. Klimatförändringen påverkar redan människor och ekosystem runt om i världen. Dessutom påpekade han att det finns tydliga fördelar med att begränsa uppvärmningen till 1,5 grader istället för 2 grader, med åtgärder som går hand i hand med de globala utvecklingsmålen och hänsyn till en rättvis omställning. Men det kräver handlingskraft.

"Rapporten visar att för att nå de mål som ni har satt upp behöver ni snabbt vidta långgående åtgärder, en aldrig tidigare skadad transformation i alla delar av samhället, med många konsekvenser för politiskt beslutsfattande", sade Hoesung Lee.

Han underströk också att rapporten tydligt visar att varje liten bit av uppvärmning spelar roll, liksom varje år och val som gör att utsläppsminskningarna fördröjs.

"Med den här rapporten är det vetenskapliga budskapet tydligt. Det är nu upp till er regeringar att agera", avslutade Hoesung Lee.

Läs mer Aktuell Hållbarhet: www.aktuellhallbarhet.se, 2018-12-13.

IPCC är en mellanstatlig organisation som etablerades 1988 av två FN-organ, Meteorologiska världsgenerationsorganisationen (WMO) och FN:s miljöprogram (UNEP), för att förse världen med ett tydligt vetenskapligt perspektiv över det rådande kunskapsläget vad gäller klimatförändring och dess miljömässiga och socioekonomiska påverkan.

Spelar det någon roll vad vi äter?

Jo, det gör det. Bland annat för att kött- och mejeriprodukter påverkar klimatet lika mycket som världens alla bilar, bussar, båtar och flygplan tillsammans, Naturskyddsforeningen.

Skriv eller mejla till politikerna och kräv - hårdare satsning på klimatfrågan, och att de skall prioritera "Mat och klimatfrågan" - nu. Kurt Svedros

KURT SVEDROS



IPCC:s ordförande Hoesung Lee

Den komplementära vården är viktigt i folkhälsoarbetet - Sverige bör lära av andra länder

Under våren 2018 diskuterades den komplementära medicinen bland politiker och tjänstemän/kvinnor på ett seminarium i Riksdagen. Vi hade nog hoppats att det efter denna fina genomgång skulle hända något positivt i denna fråga. Men icke - tvärtom, vissa politiker och professorer försöker få Vidarkliniken att gå i konkurs. Vidarkliniken är ett privat sjukhus som drivs av Stiftelsen Vidarkliniken. De borgerliga politikerna eftersträvar privat vård men inte i denna fråga. På Vidarkliniken används, förutom vegetarisk kost och motion/rörelse, bland annat läkeurytmi, fysikaliska och konstnärliga terapier, insmörjningar och antroposofiska läkemedel i tillägg till vanliga läkemedel vid behandlingen av patienterna. Dessa biverkningsfria behandlingar har hjälpt 10 000-tals patienter under årtionden, att både undvika sjukdomar och att återfå hälsan vid olika sjukdomssymtom.

Vad är det som skrämmer delar av den konventionella vården, myndigheter och politiker i Sverige för detta positiva sätt att uppnå hälsa - utan kemiska mediciner med svåra biverkningar som följd. I många länder är komplementärmedicin med kost och motion en bas och detta erbjuder Hälsofrämjandets hälsohem Tallmögården (1972-92). Denna behandling hjälpte 10 000-tals patienter att återfå hälsan. I många länder är dessutom homeopati en integrerad del av hälso- och sjukvården. Ta del av Harald Matthes kloka ord och ställ krav på våra politiker i denna så viktiga fråga. Ca. 80% stödde eller använde komplementärmedicin i olika former på 1970-80-talen och gör det till stor del än idag.

KURT SVEDROS

Riksdagsseminarium: Därför behövs mer integrativ vård i Sverige.

Att kombinera den vanliga sjukvården med komplementära metoder - d.v.s. att använda integrativ medicin - är både effektivt, säkert och ekonomiskt. I många länder är det här en naturlig del av vården, dock inte i Sverige som har mycket att lära. Under ett seminarium i Riksdagen nyligen visade den tyske professorn *Harald Matthes* med hjälp av fakta och forskning varför integrativ medicin är så viktig - och egentligen så självklar.

F.d. socialminister *Bengt Westerberg*, som var moderator under seminariet, kommenterade att man i Sverige skulle kunna ha större öppenhet för integrativ medicin. Han menar dock att allt inte är bra och den skepsis som finns ibland är berättigad. Han tycker att det även är viktigt att lyssna på patienterna. Samtidigt kan vi inte frånga kraven på att visa vilka metoder som är effektiva och vilka som inte är det. När det gäller hur man visar detta, d.v.s. evidenskraven, menade *Bengt Westerberg*, att vi kanske kan behöva ta hänsyn till flera faktorer än vi gör idag.

Missuppfattningar om vetenskap och evidens

Seminariet hade rubriken *Framtidens vård - enfald eller mångfald?* Huvudtalare var *Harald Matthes*, som är medicine doktor, professor i integrativ medicin och avdelningschef på Hospital Havelhöhe i Berlin. Han pekade genast på en grundläggande missuppfattning. - Många tror att medicinsk vetenskap bara är ren naturvetenskap, medan få ser att det även är human- och socialvetenskap. Medicin är också främst en actionbaserad empirisk vetenskap, inte en naturvetenskap. Integrativ medicin kan definieras som en integrerad kombination av både konventionella och komplementära terapier. Det rör sig om komplement till den konventionella vården, inte alternativ. Exempelvis kan det handla om yoga, chi gong, mindfulnessbaserad stressbehandling, massage, örtmedicin, akupunktur, konstterapi, musikterapi, rörelseterapi och mycket mer.

Konventionella terapier inom skolmedicinen brukar beskrivas som genomgående vetenskapligt baserade och testade. Men Harald Matthes pekar på att den bilden inte stämmer. Inom exempelvis kardiologi, som är det område där man anses ha bäst evidens, är bara 11,5 procent av det man gör testat med randomiserade kontrollerade studier (evidensnivå 1b). Motsvarande siffra inom onkologi är endast 6 procent. Harald Matthes betonar också att evidens egentligen är ett vidare begrepp än vad många tror. Enligt mannen bakom begreppet, David Sackett, står evidensbaserad medicin på tre pelare: 1) Extern evidens, dvs vad vi vet från studier, 2) Intern evidens, dvs läkarnas kliniska expertis, 3) Patientens preferens. David Sackett såg redan tidigt risken att för stor vikt skulle komma att läggas på den externa evidensen. Och just så har det blivit. - Det finns idag en obalans mellan dessa tre evidenspelare, inte minst i Sverige. Man tittar mest på extern evidens, säger Harald Matthes. Han pekar på att den integrativa medicinen integrerar alla tre evidenspelarna. Det innebär samtidigt att vi måste forska inom dessa olika fält och då är det, enligt Matthes, viktigt att utforma studierna utifrån de frågor vi vill ha svar på. Bland annat behövs kvalitativa studier. Randomiserade kontrollerade studier är inte alltid den bästa studiedesignen och detta bör man titta på när man diskuterar riktlinjer i sjukvården, menar han. Integrativ medicin innebär ju en blandning av vårdmetoder (s.k. multimodala metoder) och då behövs mer pragmatiska tester samt att man kombinerar flera typer av studier till en samlad evidens.

Starkt forskningsstöd för komplementära metoder

Komplementära och integrativa metoder har väldigt mycket forskning att luta sig mot. Harald Matthes ger exempel på hur många studier som publicerats det senaste året (PubMed 2017): Integrativ medicin över 6000 studier, icke farmakologiska metoder cirka ►



2500 studier, komplementär och alternativ medicin (CAM) nära 3 800 studier, mind-body-medicin cirka 770 studier. Bara inom området antroposofisk medicin publicerades förra året cirka 80 studier. **Komplementära och integrativa metoder betonar mer det salutogena (hälsoinriktade) än de konventionella mer patogena (sjukdomsinriktade) terapierna.** Det salutogena handlar mer om kroppens förmåga att läka sig själv med hjälp av egna resurser. Detta fungerar även på genetisk nivå, berättar Harald Matthes. Här kommer han in på den s.k. epigenetiken, en sorts länk mellan arv och miljö där en gentingen kan vara aktiv eller passiv.

- Vi vet idag att det epigenetiska - som påverkas av vad vi gör, vad vi tänker, vad vi känner osv - är mycket viktigt för vårt genuttryck. 95 procent av genuttrycket i cellen kommer inte från insidan av cellen, utan är information som kommer utifrån, vilket också inkluderar vårt psyke och vår spirituella dimension. Det epigenetiska är väldigt kraftfullt för att påverka våra gener. Det är skälet till att icke farmakologiska interventioner, som t ex stressreducerande metoder etc. är effektiva.

Harald Matthes ger ett exempel från en studie vid Harvard Medical School. Här mättes 500 kända stressgener hos patienter som sedan genomförde en halvtimme meditation per dag. Efter 7 dagar var 453 av stressgenerna "nedreglerade".

På sjukhuset Havelhöhe i Berlin kan patienter med kronisk smärta få integrativ behandling med bland annat flera icke farmakologiska metoder. Sjukförsäkraren som betalar vården ser att detta blir betydligt effektivare och billigare. De vill att sjukhuset erbjuder mer av den vården.

Ofta effektivare, säkrare

och billigare med integrativ vård

Harald Matthes pekar på att effektiviteten i konventionella läkemedel oftast är överskattade, medan de icke farmakologiska behandlingarna är underskattade. Exempelvis inom kardiologi. Hjärtfel är den vanligaste dödsorsaken i västvärlden och inom läkemedel är det, enligt Matthes, blodtryckssänkande mediciner som står för störst försäljning och ekonomisk vinst. Men hur effektiv är behandlingen jämfört med integrativa metoder? Enligt studier tycks exempelvis metoder som mindfulnessbaserad stressreducering och ändrad livsstil vara 10-15 gånger effektivare än vanligt förekommande läkemedelsbehandling. - Men i verkligheten får mindre än 3 procent av patienterna en hint om att ändrad livsstil och minskad stress är effektivare, medan omkring 100 procent av patienterna får dessa läkemedel. This is big bias, säger Harald Matthes. Han pekar också på att 80 procent av kroniska sjukdomar i västvärlden är associerade med livsstil. Att ändra livsstil är svårt, man måste prata med och utbilda patienten. Läkemedel går däremot snabbt att skriva ut och blir ekonomiskt ersatta. Program för ändring av livsstil är mer komplexa och för det mesta ger de inte ekonomisk ersättning.

Hur effektiva är då läkemedel som används inom integrativ medicin? Som exempel tar Harald Matthes den vanligaste sjukdomen - infektion i övre luftvägarna - och en studie av 12 000 patienter inom antroposofisk medicin. Det visade sig att man fick lägre andel komplikationer av infektionerna. Och inte minst användes antibiotika bara i 5,5 procent av fallen, medan motsvarande siffra inom den konventionella vården enligt

andra data var 40-80 procent. Läkemedel inom komplementär och alternativ medicin (CAM) har generellt också betydligt mindre biverkningar. Inom ett nätverk av CAM-läkare studerades över 300 000 förskrivningar för nära 45 000 patienter. **Negativa biverkningar uppstod i bara 0,03 procent av förskrivningarna och 0,22 procent av patienterna.** Det var mellan 10 och 1 000 gånger mindre biverkningar, och dessutom mindre allvarliga biverkningar, jämfört med den konventionella medicinen. Integrativa metoder har ofta även betydande ekonomiska fördelar. Harald Matthes ger ett exempel från sjukhuset i Berlin där han själv är verksam. Där har man på en viss klinik under senare tid använt ett multimodalt koncept för patienter med kronisk smärta, bland annat med psykoterapi, musikterapi, läkeurytmi med mera. - Sjukförsäkraren ser att det här blir betydligt effektivare och billigare och ber oss utöka den här verksamheten. För dem är det här inte en diskussion om integrativ medicin i sig, utan en fråga om ekonomi och hur nöjda patienterna är.

Stora möjligheter att förbättra vården

Harald Matthes betonar att han inte främst vill visa hur dålig den konventionella medicinen är, utan hur mycket som kan förbättras. Här är integrativ medicin ett viktigt bidrag. Den kombinerar det bästa ur konventionell och komplementär medicin, och integrerar på ett bredare sätt olika aspekter av evidensbaserad medicin. Hos patienterna finns stort intresse för integrativ medicin och läkare som kan erbjuda detta har dubbel kompetens. Den integrativa medicinen är mer holistisk och hälsoinriktad, och den är både effektiv och säker.

Ett problem i Europa är att det ekonomiska stödet för integrativ medicin är litet, säger Harald Matthes. Han pekar på att 90 procent av medicinska studier är farmakologiska studier och 90 procent är finansierade av läkemedelsindustrin. Även om integrativ medicin är mycket vanligt i flera europeiska länder finns här mycket begränsade ekonomiska medel för detta, medan man i USA har ett speciellt program för integrativ medicin med en budget på över 300 miljarder dollar per år. I USA är det här en naturlig del av vården, och det är inte minst hälsoförsäkringsföretag som kräver integrativa valmöjligheter hos vårdgivarna, därför att försäkringstagarna efterfrågar detta.

Torkel Falkenberg, Associate Professor in Health Care Research vid Karolinska Institutet, pekade bland annat på att icke farmakologiska interventioner är lovande, att de minskar sjukvårdskostnader, att de innebär fördelar för patienten och har mycket lite bieffekter. Han menar att sådant borde styra hur sjukvårdssystemet utvecklas också i Sverige. Jag tror det kommer, sa Torkel Falkenberg och pekade på att det finns en del goda exempel på det här området även i vårt land.

Mats Pertoft, riksdagsledamot från Miljöpartiet, säger i en kommentar efter seminariet att vi kan få bättre hälsa, sänkta kostnader och nöjdare patienter i Sverige om vi kan lära oss att utnyttja integrativ vård i samarbete med skolmedicin på de områden där det är bra. Han tycker det är viktigt att alla krafter som är intresserade av integrativ medicin söker dialog med skolmedicinen och hittar vägarna framåt för hur vi kan vidga vårdbegreppet i Sverige.

Probiotika av Magnus Nylander
Originalartikeln är publicerad i Medicinsk
Access nummer 6 2018(sid 38-42)
www.medicinskaccess.se
Godkänd för publicering i tidningen
VEGETAR.
©T&M Media AB

I föregående nr av Vegetar fanns en artikel kallad "PROBIOTIKA".
Ovanstående uppgifter saknades,
vilket redaktion ber så mycket om ursäkt för!



Camelina of Sweden är 100 % ekologisk, kallpressad olja, och nu även torrostade frön, från kulturväxten oljedådra (Camelina sativa). En naturlig superfood för vår hälsomedvetna samtid, laddad med omega 3 och E-vitamin, med härligt rund och nötig smak och mängder av användningsområden i matlagning.

Läs mer och hitta återförsäljare på camelinaofsweden.se

**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

**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

Varför driver Hälsorörelsen "Mat- och Klimatfrågan"?

Den största orsaken till de klimatförändringar vi ser i dag är människans utsläpp av växthusgaser. Vi har hört om det i många år nu, att världen riskerar att helt byta skepnad om vi inte begränsar den globala uppvärmningen. Det handlar om dramatiska förändringar där hela förutsättningen till liv på jorden påverkas. Klimatet har visserligen alltid varierat - men de naturliga förändringarna är både mindre och långsammare än de som pågår nu. Några av växthusgaserna är vattenånga, koldioxid, metan och lustgas. Den här typen av gaser har egenskaper som gör att de kan absorbera vissa våglängder av den värme som är på väg att lämna jorden. De ökade halterna av växthusgaser gör därmed att en större del av värmen återstrålas tillbaka till jorden - vilket leder till temperaturökningar. Växthusgaserna finns naturligt i atmosfären men när vi till exempel förbränner fossila bränslen och avverkar skog tillför vi extra mycket växthusgaser till atmosfären. Då förstärker vi växthuseffekten. **Maten har en stor del i klimatförändringarna, Hälsorörelsen har "receptet" - en Vegetarisk livsstil med fokus på råkost. Då kommer både människor och jorden att må bra.**

Konsekvenserna av den globala uppvärmningen

Hälsorörelsen tar ofta upp "Mat- och klimatfrågan" i Vegetar. För understryka hur viktig den frågan är saxar vi hur Naturskyddsföreningen ser på klimatfrågan. De skriver bl. a: Det talas ofta om hur viktigt det är att hålla temperaturökningen under två grader - det så kallade tvågradersmålet. Men vad händer egentligen vid denna magiska gräns? Faktum är att förändringarna är dramatiska redan vid betydligt lägre temperaturökningar. Här har vi sammanställt vad forskningen säger om klimateffekterna vid en grads uppvärmning.

1-gradersvärlden

Den här världen lever vi i just nu. Det innebär att dagens globala medeltemperatur har ökat med drygt en grad jämfört med förindustriell tid. Den ökade temperaturen

har redan fått tydliga effekter runt om i världen. Några av dem är:

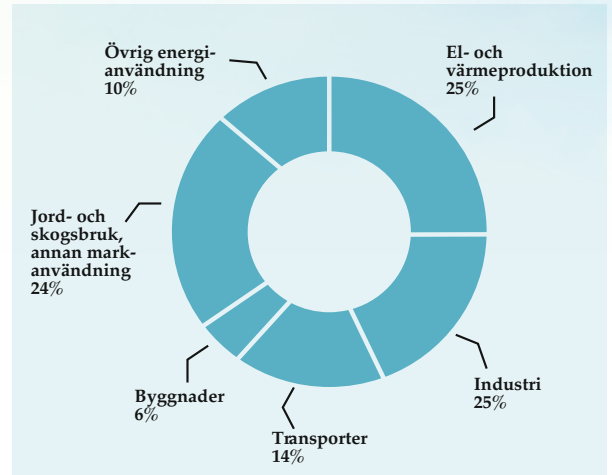
- I Arktis är havsisens utbredning ungefär 20 procent mindre än genomsnittet för 1981-2010. Det mörka vattnet absorberar mer av solinstrålningen, vilket påskyndar processen ytterligare.
- Värmeböljor har blivit vanligare i medelhavsområdet och Mellanöstern.
- Torka och akut vattenbrist är ett alltmer utbredd problem bland annat på Afrikas horn och i Sydafrika.
- Översvämningar, lerskred och regnstormar har blivit vanligare i bland annat Anderna och Himalaya.
- Den genomsnittliga havsytan har redan höjts med cirka 20 centimeter, vilket gör det lättare för stormfloder och orkaner att nå längre in över land med stora vattenmassor.
- Korallblekning slår ut korallrev jorden runt i stor skala. Dödligheten har varit mer än 50 procent för tidigare friska korallrev i det stora Barriärrevet utanför Australiens kust.
- Fyra femtedelar av alla ekologiska system på jorden påverkas redan i någon mån av klimatförändringar.

Utsläppen kommer från flera olika sektorer. Man pratar mycket om trafiken, men ingenting om jord- och skogsbruk där matproduktionen är en stor del - se diagrammet.

El- och värmeproduktion står för tjugofem procent av de globala utsläppen och är därmed den största källan till utsläpp av växthusgaser globalt. Diagrammet nedan visar hur utsläppen är fördelade i världen: (Diagrammet är baserat på uppgifter från den senaste rapporten från FN:s klimatpanel, IPCC, som kom år 2013).

Stora utsläppskillnader i världen

Skillnaden mellan olika länders klimatpåverkan är enorm och det finns en stor global ojämlikhet när det gäller livsstil och klimatpåverkan.



Den rikaste tiondelen av världens befolkning orsakar hälften av växthusgasutsläppen. Det mesta kommer från det vi importerar, konsumerar och från våra flygresor - de så kallade konsumtionsbaserade utsläppen. Samtidigt ansvarar den fattigare hälften av jordens befolkning bara för en tiondel av utsläppen. Klimatfotavtrycket hos de allra rikaste är i snitt 175 gånger högre än hos den fattigaste tiondelen av världsbefolkningen. Klimatfotavtrycket visar hur stora utsläpp av växthusgaser en människas livsstil orsakar.

Vi bråkar om det fossila och kolkraftverk, men få människor vet om att jordbruket står för 30 procent av klimatpåverkan - har professor Johan Rockström påpekat vid ett flertal tillfällen.

KURT SVEDROS



En ovanlig positiv insats för ett bredare folkhälsoarbete

Komplementärmedicin får auktoriserad broschyr.

Den första svenska patientbroschyren om komplementär och alternativ medicin vid cancer har tagits fram av Regionalt cancercentrum Stockholm-Gotland för att hjälpa patienter att sortera i utbudet och fatta bra beslut.

En stor andel av cancerpatienterna använder komplementärmedicin, men många berättar inte det för sjukvården på grund av rädsla för negativa reaktioner. Vi vill nu förbättra dialogen mellan patienter och vårdpersonal för att skapa en säkrare och bättre vård, säger Lena Sharp, verksamhetsutvecklare och enhetschef på Regionalt cancercentrum Stockholm-Gotland. Broschyren är tänkt att vara ett verktyg för patienter för att navigera i det stora utbudet av komplementär och alternativ medicin (KAM) vid cancer och göra välgrundade val. Men även sjukvården behöver mer kunskap om metoderna, anser broschyrförfattarna. - Vårdens uppgift är att stödja patienterna på bästa sätt genom deras sjukdom, men kring KAM har patienterna sällan haft något informerat bollplank. Vården behöver veta mer om vilka metoder som finns, vad de kan tillföra och vilka risker som kan uppstå om man kombinerar vissa av dem med konventionell cancerbehandling, säger Kathrin Wode, specialistläkare i onkologi och processledare inom integrativ cancervård. - Den internationella forskningen om KAM har också ökat markant de senaste 15-20 åren. Den visar att en del behandlingar har vetenskapligt stöd. Det gäller till exempel yoga och meditation för att minska stress, som undersökts i flera hundra studier, säger Johanna Hök, apotekare, även hon, processledare inom integrativ cancervård på centret. Patientbroschyren tar översiktligt upp vilka typer av metoder som finns och vad man bör tänka på som patient, till exempel att fundera på vilka förhoppningar man har, när en metod är lämplig att använda, att ta reda på möjliga biverkningar och negativa samverkans effekter med cancerbehandling- en samt att välja behandlare med omsorg. Här finns även flera länkar till evidensbase- rad information om KAM.

Internationella studier visar att majoriteten av patienter använder KAM som komplement till cancer-behandlingen. Anledningarna varierar, men vanligt är att man vill hand-

skas med biverkningar av behandlingen, öka sin allmänna hälsa och känna att man själv kan påverka sitt mående.

- **Mycket av styrkan med KAM ligger i att det handlar om egenvård**, att man känner sig delaktig och inte helt utlämnad endast till sjukvårdens beslut, säger Johanna Hök. - Många söker också nya förklaringsmodeller för att hitta hopp och ett sätt att förhålla sig i den stora kris som en cancerdiagnos ofta är. För patienterna finns ofta ingen motsättning mellan biomedicin och någon annan förklaringsmodell, säger Kathrin Wode.

Men en liten grupp patienter tackar nej till cancerbehandling för att helt förlita sig på KAM som alternativ. För vården är denna grupp ofta särskilt svår att bemöta - Det valet väcker många frågor hos vårdgivarna. Har jag informerat tillräckligt, kunde jag ha förhindrat att patienten väljer så? Man kan ha svårt att förstå motiven och är kanske inte så insatt i de behandlingar patienten väljer, säger Kathrin Wode. För att förstå mer av den komplicerade beslutsprocess som de här patienterna går igenom genomför Regionalt Cancercentrum nu en intervjustudie med patienter som avstått cancerbehandling. En annan intervjustudie undersöker onkologers upplevelse av frågan, till exempel hur de tycker det är att diskutera detta med patienter och vilken hjälp de skulle behöva.

- **Det är också så att den här lilla gruppen felaktigt präglar vårdgivarnas bild av hur cancerpatienter i regel använder KAM.** De allra flesta är nöjda med sin cancerbehandling men använder KAM som komplement, säger Kathrin Wode.

Viktigt att använda all kunskap, för att uppnå optimal hälsa för alla - även i Sverige.

Denna broschyr är ett mycket positivt steg i rätt riktning, för att det på sikt skall bli en bred samverkan mellan olika behandlingsmodeller, framför allt när andra länder ser det som naturligt när EU rekommenderat det 2018 och WHO har rekommenderat att komplementära medicinen ska involve-

ras inom hälso- och sjukvården i alla länder, för flera år sedan. Vad är det som gör att Sverige enl. experter ligger bland de sista i världen i dessa frågor. Hur många sjuka har fått lida i onödan och kanske aldrig blivit riktigt bra. USA utbildade och använde kiropraktik (har använts i många länder under åren) redan på 1940-talet, medan det var förbjudet i Sverige ända till för något år sedan. Samma har gällt naprapati.

Nu står det i vårdguiden: "Hur söker jag vård hos en kiropraktor eller naprapat?"

Du kan kontakta en kiropraktor eller naprapat genom att själv ringa och beställa tid. Du kan också få en remiss från en läkare. De flesta kiropraktorer och naprapater har privata mottagningar men det finns också de som har landstingsavtal och då kostar behandlingen en patientavgift. Det är också vanligt att sjukvårdsförsäkringar täcker dessa behandlingar. Självklart skall patientavgiften gälla alla behandlingar som godkänts inom vården. Sjukgymnastiken blev **sent om sider accepterad inom hälso- och sjukvården och rymms nu inom patientavgiften.**

Hälsofrämjandet introducerade den komplementära medicinen i Sverige redan på 1940-talet, bl. a på Hälsohemmet Kiholm och senare utvecklat dessa idéer på hälsohemmet Tallmogården. Basen i den komplementära medicinen på Tallmogården var kost, motion, olika bad, sjukgymnastik, avslappning, massage, fasta, olika örter, Qi gong, vattengymnastik m.m.



Lena bytte insulinsprutor mot lingonjuice

Lena Eriksson, 58 år, från Grythyttan, drabbades för två år sedan av diabetes typ 2.

– Det började väldigt plötsligt efter att jag drabbats av en luftrörsinfektion. Jag blev törstig, hängig och trött och var kissnödig mest hela tiden. Jag mådde väldigt dåligt och väl hos doktorn mätte man mitt blodsocker och jag hade över 30 på skalan som visade "high". Lena fick direkt börja ta insulinsprutor både morgon och kväll, och efter någon månad stabiliserade sig blodsockernivån och Lena kunde då minska från 24 enheter insulin till 14 på kvällen. Detta räknade hon med att få fortsätta med resten av livet.

Normalt liv

Lena arbetar inom socialpsykiatri och med boendestöd. Hon tränar inte utöver att springa och röra sig på jobbet och vill absolut inte hålla på med någon speciell diet. – Att drabbas av typ 2-diabetes kom som en total överraskning för mig. Det finns inte i släkten så det är klart man blev orolig. – Jag tror det var under september 2016 som jag såg ett inlägg på Facebook om en forskningsrapport som visade att lingon kunde hjälpa mot typ 2-diabetes. Jag

kände direkt att jag ville prova, då allt är bättre än att både äta mediciner och hela tiden behöva tänka på att ta sina sprutor.

Minskade insulinet successivt

– Ganska snart kunde jag minska från 14 till 10 enheter insulin bara genom att dricka en deciliter pressade lingon om dagen. Varje gång jag minskade insulinet någon enhet gick blodsockernivån upp lite, men stabiliserade sig efter någon dag. Jag fortsatte att minska 1-2 enheter per vecka och är sedan en tid helt fri från mina insulinsprutor. Blodsockret ligger inte över 8 och är dessutom mycket jämnare än det var tidigare, säger Lena. – Jag tycker det är fantastiskt att naturen har sådana krafter och är glad att det forskas på naturens råvaror och inte bara syntetiska mediciner som man får ta hela sitt liv.

Lingonambassadör

Lena berättar mer än gärna för vänner och bekanta hur lingonjuice kunde hjälpa henne och hoppas fler kan bli av med sina mediciner eller sprutor. Även på Facebook berättar hon för skeptiker att det i alla fall hjälpte henne. – Det

är märkligt att så många vägrar att tro att naturliga saker som vi äter eller dricker faktiskt kan hjälpa en del, kanske inte alla, men många som i alla fall har typ 2-diabetes. Har man typ 2-diabetes är det enkelt att mäta och se resultat. Vill man inte köpa lingonjuice kan man gå ut i skogen och plocka dem själv alldeles gratis.



En större del av skördarna riskerar att bli insektsföda när temperaturen stiger

Stigande temperaturer gör att insekter äter mer och förökar sig snabbare, något som kan leda till att mer av de globala skördarna av viktiga grödor som vete, majs och ris angrips av skadeinsekter. Det visar en ny studie som publicerats i den vetenskapliga tidskriften Science. Enligt den nya studien skulle en temperaturökning på två grader innebära att 50 procent mer vete, och 30 procent mer majs, förloras till skadeinsekter.

Tempererade områden förväntas drabbas hårdare än länder med tropiskt klimat, eftersom förutsättningarna för insekter redan är optimala där. Det förklarar bland annat varför risskördar i Asien inte förväntas påverkas lika mycket som spannmålsskördar i Europa, även om den nya studien visar att 20 procent mer ris

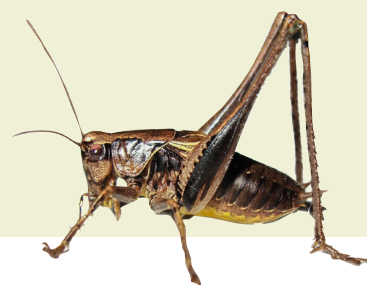
kommer förtäras av insekter om temperaturen stiger med två grader.

Av de betydande vetenationerna kommer Storbritannien att se den största ökningen av insektsangrepp enligt studien. Vid en temperaturökning på två grader kommer minskningen av de brittiska skördarna till följd av insektsangrepp att stiga från 5 till 11 procent. Kanade blir det land som förlorar mest av sina majsskördar. Idag äts 6 procent av skördarna upp av insekter, vid en temperaturökning på två grader kan siffran stiga till 10 procent. Kina förväntas få en 50 procentig ökning av insektsangrepp medan en tredjedel mer av USA:s majsskördar blir insektsmat.

Globalt sett förväntas skördeminskningar till följd av insektsangrepp öka med mellan 20-50

procent om temperaturen stiger med 2 grader. Stiger temperaturen med 4 grader kan minskningen öka med mellan 40 till 100 procent, beroende på område och gröda. Dessutom förväntas temperaturökningen i sig leda till att spannmålsskördarna minskar med 10 procent, och sjukdomar av olika slag förväntas ta ytterligare 4 till 8 procent.

LINA ROSENGREN
www.aktuellhallbarhet.se
2018-09-04





Mat och klimatfrågan är viktigare än många tror

Proffessor Johan Rockström ville ha lika tuffa regler för mat som för utsläpp redan i juni 2016 och betonade flera skäl – ändå har inte mycket hänt. Rockströms förslag är helt i linje med Hälso- rörelsen.

Ett alltför ensidigt fokus på fossila bränslen har begränsat våra kunskaper om hur matproduktion och vad vi äter påverkar miljön och klimatet. Därför vågar inte beslutsfattare i politik och näringsliv fatta de beslut som krävs på livsmedelsområdet för att nå klimatavtalet från Paris (2015), hävdar professor Johan Rockström. Att det vi äter påverkar vår hälsa med övervikt, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar som följd är väl känt, 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 centerats på klimatfrågan och då har andra frågor som den biologiska mångfalden, färskvattenförsörjning och luftföroreningar kommit i andra hand, sade Johan Rockström till DN Global utveckling, redan för några år sedan.

Han förtydligade samtidigt att det inte finns något alternativ till en fossilfri framtid, utan att världen måste lämna kol, olja och naturgas bakom sig för att undvika en katastrof.

Det som framför allt saknas är samlad kunskap om hur hållbar livsmedelsproduktion samspekar med hälsosam mat. Hänger de båda områdena ihop eller kan ökat fokus på hälsosam mat rent av riskera att försämra hållbarheten i produktionen och vice versa. Idag bedrivs forskningen parallellt med få eller inga kopplingar mellan områdena, menar Rockström som det kommande året ska ägna sig åt att försöka överbrygga kunskapsklyftan mellan hållbar livsmedelsproduktion och hälsosam mat. – Vi vet att överkonsumtion av exempelvis rött kött har tydliga negativa hälso-

konsekvenser, men det är också en viktig orsak till klimatförändringar. Havsbaserad vild fisk är däremot hälsosam att äta, men innebär samtidigt oerhört stora utmaningar för miljön. Vi håller på att tömma haven på fisk. Så frågan är om vi kan rädda världen genom att äta hälsosamt och tvärtom, säger Johan Rockström.

Med stöd av Johan Rockström borde "Mat och klimatfrågan" komma upp på politikernas dagordning under denna mandatperiod. Men Hälso- rörelsen får säkert lyfta frågan flera gånger, innan man kommer att vakna och ta frågan på allvar. Med er medlemmars stöd och ev. sponsorer, kan Hälso- rörelsen kanske nå en bit på väg – genom skrivelser, uppvaktningar och att sprida vår medlemstidning till ungdomar och andra grupper samt beslutsfattare m.fl. Detta budskap ovan bör spridas – var och en kan göra en insats för barns, barnbarns och kommande generationers och jordens hälsa.

KURT SVEDROS

Nanopartiklar i naturen kan vara mer skadliga än vad som tidigare antagits

Nanopartiklar kan ge produkter unika egenskaper. Men när partiklarna kommer ut i naturen kan det uppstå negativa synergieffekter som är svåra att förutse. Det visar en ny studie.

Allt fler produkter innehåller nanopartiklar. Fördelen med partiklarna är att de har unika egenskaper som kan förbättra funktionen på produkter inom nästan alla områden. Nackdelen är att de sprids i naturen där de kan påverka processer på negativa eller oväntade sätt, speciellt när de reagerar med andra ämnen.

Frank Kjeldsen, professor i biokemi och molekylärbiologi vid Syddansk Universitet, SDU har studerat silvernanoartiklar. Dessa har antibakteriella egenskaper och kan bland annat hittas i kylskåp, sportkläder, kosmetika och tandborstar. I en av sina studier noterar Kjeldsen en tydlig skillnad mellan celler som exponeras för enbart nanosilver och celler som exponeras för en blandning av nanosilver och kadmiumjoner, som finns naturligt på jorden. När mänskliga levercancer celler exponerades för nanosilver dog 25 procent av cellerna, när de exponerades för en blandning av nanosilver och kadmiumjoner dog hela 72 procent av cellerna.

Enligt Frank Kjeldsen visar studien tydligt på vikten av att inte enbart studera vilka effekter nanopartiklar ger upphov till, de synergieffekter som kan uppstå när partiklarna reagerar med andra partiklar och ämnen måste också tas med i beräkningen menar han.

I en annan studie har Frank Kjeldsen visat att nanosilver gör att fria radikaler skapas i cellerna. Många allvarliga sjukdomar som cancer, alzheimer och Parkinson orsakas av fria radikaler i celler. Enligt Frank Kjeldsen visar resultaten av hans studier att användningen av nanopartiklar måste regleras hårdare. Som det ser ut idag är industrin inte tillräckligt reglerad. I många länder utvecklas och tillverkas varje dag nya produkter som innehåller nanopartiklar.

LINA ROSENGREN

www.aktuellhallbarhet.se

Läs mer i Aktuell hållbarhet 2018-08-23

Inga s.k. nya uppfinningar – varken kemiska gifter eller andra partiklar eller ämnen testas tillräckligt innan de släpps ut i produktion. Pengarna styr och man bortser helt från den kort- och långsiktiga ev. negativa effekt de kan ha på människors hälsa, miljö, växter och djur. Därför

har Hälsorörelsen gång på gång krävt radikala åtgärder för att undvika skadliga effekter i första hand på människor – och då särskilt barn. Hälsorörelsen har krävt och kommer att fortsätta kräva; (bl.a. hos kommande regeringar):

att man går från ord till handling och ger svenska folket ett mer giffritt samhälle, inom rimlig tid (5 till 10 år) så att framtida generationer kan leva i god hälsa i framtiden,

att politiker anammar försiktighetsprincipen fullt ut och kräver skärpning inom all tillverkning av livsmedel, leksaker, kläder, skönhetsprodukter m.m.

att extra resurser sätts in, för att öka kontroller och forskning, samt samtidigt kräva redovisning av hur alla kemiska medel och andra innovationer (som nu nanopartiklar) påverkar hälsan och miljön, både kort- och långsiktigt,

att dessa åtgärder skall införas på alla svenska och importerade produkter fr.o.m. denna mandatperiod – samt ta upp dessa frågor i EU och FN.

KURT SVEDROS

Extrem hetta i Australien – varnade för skogsbränder 27 dec-2018



Den värmebölja som svepte in över Australien innebar nya rekord. I de södra delarna av landet låg temperaturerna upp till 16 grader över det normala. I staden som stolt skyltar med att den är den varmaste i landet sattes nytt rekord med 49,3 grader. Många som besökte den lilla staden Marble Bar i västra Australien gjorde tricket att steka ett ägg på gatan. Många av stadens 147 invånare sökte sig till ortens svalkande pool.

I flera städer i den södra och västra delen av landet sattes det varmere rekord efter varmere rekord rapporterade den Australiska TV-kanalen Sky News. I delar av södra Australien blev temperaturer runt 45 grader kvar över en vecka, pga.

det högtryck som fanns på östkusten rörde sig inåt land. Höga temperaturer den här årstiden i landet är inte ovanliga men med klimatförändringar så har både land- och havstemperaturen stigit och också lett till fler dagar och perioder med extrem värme. Hälsomyndigheter har varnat gravida, barn och äldre över 65 att vara uppmärksamma, hålla sig i skugga och dricka mycket vatten. Med värmen kom också de heta vindarna som riskerade att leda till bränder.

Varningar för skogsbränder utfärdades och landets brandflyg sattes i högsta beredskap.

MARGITA BOSTRÖM, SR, SVERIGESRADIO.SE

Vi har högst kostnad för vården och minst valfrihet

Den svenska sjukvården kostar var och en av oss ungefär 48 700 kronor per invånare (2016). Det är ungefär lika mycket som invånarna i Tyskland, Frankrike och Schweiz betalar. Men i Sverige har patienter betydligt mindre frihet att välja inriktning av sin egen vård.

Vår hälsa är individuell, sjukdomsbilden skiljer sig och vi reagerar olika på de behandlingar vi får. Att själv få välja den vård som fungerar och hjälper oss att hitta tillbaka till hälsa är både en fråga om mänskliga fri- och rättigheter och en demokratisk fråga.

En Novusundersökning visade exempelvis att 67 procent av svenska folket och 76 procent av kvinnorna skulle önska att läkarna har utbildning även inom komplementär/integrativ medicin. På den punkten skiljer sig svenskarna inte från tyskar, fransmän och schweizare. Men möjligheterna att välja i den offentligt finansierade vården är betydligt mer begränsade i Sverige än i andra länder. Det svenska systemet rimmar helt enkelt inte med den svenska folkviljan.

I Storbritannien finns en liknande klyfta mellan invånarnas intresse för komplementär vård och möjligheten att välja detta. Men där är å andra sidan vårdkostnaderna klart lägre än i Sverige.

Valuta för pengarna, i valfrihet räknat, är sämst i Sverige. Vi betalar lika mycket som de som betalar mest – och får lika lite valfrihet som de som betalar minst.

Många europeiska länder har en annan öppenhet inför komplementär vård än den som möter svenska vårdtagare. Det gäller inte minst Tyskland, Frankrike och Schweiz. Enligt studier använder 75 procent av skolmedicinskt utbildade tyska läkare även komplementär eller alternativ medicin i sitt yrke och 77 procent av de tyska smärtklinikerna erbjuder akupunkturbehandlingar.

Siffrorna rimmar väl med vårdtagarnas val: 75 procent av den tyska befolkningen använder sig av komplementär eller naturmedicin. I Tysklands lagstiftning finns också särskilda komplementära terapiinriktningar inkluderade och större vikt läggs vid begreppet "beprövad erfarenhet" än i Sverige. Om en metod är ofarlig och visar sig fungera så

ska den också få finnas tillgänglig. Statens främsta uppgift är istället att bevaka patient-säkerheten.

I Frankrike utgår vården i huvudsak från den enskilda läkaren som ska vara skolmedicinskt utbildad, men kan ha vidareutbildning i och rätt att ordinera komplementär medicin. Även i Frankrike använder 75 procent av befolkningen alternativa läkemedel, och 36 procent av läkarna använder minst en komplementär eller alternativ metod. I Schweiz finns ett utbredd intresse för komplementär medicin, och efter en folkomröstning 2009 finns rätten till komplementär vård inskriven i den federala lagstiftningen.

Valfrihet i vården, eller brist på valfrihet, tycks hänga ihop med både traditioner och finansiering. I Sverige och Storbritannien, där pengarna kommer in via skatter, styrs vården centralt. Det ger små möjligheter till valfrihet och personliga preferenser. Tyskland och Frankrike, där vården bekostas via obligatoriska socialförsäkringar, är inte lika centralstyrda. Vården ger i dessa länder mer utrymme för vårdgivare med olika inriktning.

Svenska skattebetalare är alltså lika intresserade av att använda komplementär vård som tyskar, fransmän och schweizare och betalar lika mycket för vården. Men när det gäller valfrihet är Sverige sämst i klassen.

Det här är en opinionstext publicerad i Dagens Samhälle. Åsikterna som uttrycks i artikeln står skribenten/skribenterna för. - Maria Torshall, journalist och tidigare chefredaktör på tidningen Hälsa, Siri Lundström, biolog och initiativtagare till facebookgruppen #ValfriVård, Karin Björkegren Jones författare och hälsoprofil, Heléne Bengtsson journalist och filmare

Publicerad: 24 april 2018

Ett stort tack och en önskan om ett bra år 2019

Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen framför ett tack till er som stött verksamheten på olika sätt under 2018 – som medlemmar, sponsorer eller samarbetspartners. Tack vare er så har verksamheten både utvecklats och i vissa projekt gjort stor succé såsom "Må bra med Allemansrätten" och "Fredagsfys".

Sponsorer: Bl. a Baltex, Utbudet, Masesgården och Tidningen Hälsa. **Bidragsgivare:** Bl. a. Svenskt Friluftsliv, Gålostiftelsen, Risenstiftelsen och Landstinget. **Samarbetspartner:** Bl. a Ågrenshuset, Utbudet, Tidningen Hälsa och Masesgården.

Sist men inte minst vill vi tacka alla medlemmar som skänkt penninggåvor!



Varför var friskvård inte en valfråga 2018?

Sjukvården var den viktigaste frågan i valet 2018 enligt en mätning från Novus. 68 procent av oss svenskar satte den först. Orsaken var förmodligen de långa köerna, trots att vi har en av världens bästa sjukvård. Vad är det då som gör att köerna växer? Det har pratats om brist på läkare och annan sjukvårdspersonal, organisatoriska problem och för få vårdplatser. Men orsaken är väl i grunden att behovet av sjukvård ökar hela tiden. **Varför var det ingen som tog upp det i valrörelsen?**

Anledningen till att sjukligheten ökar beror främst på våra vällivnadssjukdomar. Högt blodsocker, högt blodtryck och kolesterol är symptomen, och de vanligaste dödsorsakerna är diabetesrelaterade sjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Lite märkligt kan tyckas då flera miljoner av oss svenskar äter läkemedel som ska kontrollera blodsockret eller förebygga hjärtinfarkt och stroke. Samtidigt sägs det att det inte går att förebygga cancer utan det enda man kan göra är att upptäcka tumörer så tidigt som möjligt och sätta in avancerad terapi – allt från kirurgiska ingrepp till strålterapi och cytostatikabehandling.

De enda som garanterat tjänar på rådande ordning är medicinindustrin med sina läkemedel och medicintekniska utrustningar. Men det ger också en försörjning till alla som arbetar inom sjukvårdssektorn. **Den enda lösningen som medicinindustrin och sjuk-**

vården vill ha, och som politiker och gemene man verkar tro finns, är mer pengar till sjukvården. Var det orsaken till att friskvård inte var en valfråga?

Men våra vällivnadssjukdomar är inte något ofrånkomligt. Innan det moderna samhällets framväxt var hjärtinfarkt, diabetes och cancer betydligt ovanligare. Det som har ändrats är våra livsbetingelser. **Vi äter annorlunda mat, rör oss allt mindre i vardagen och stressar mer. Processade livsmedel och snabbmat, "kryddade" med socker, salt och fett och fattiga på näringsämnen, väller över oss från livsmedelsindustrin och snabbmatkedjor. Och produkter som gör att vi slipper anstränga oss rent fysiskt blir ofta bästsäljare. För hundra år sedan förbrände varje människa betydligt fler kalorier per dag.**

Faktum är att om vi verkligen vill bli av med sjukvårdskrisen så gäller det att hjälpa människor att inte bli sjuka. Det är betydligt lättare än vad många tror. Små förändringar i livsstilen kring kost och motion kan direkt få stora effekter – även på hur vi mår rent mentalt. Gammal erfarenhet och modern forskning vet vad som krävs, men den politiska viljan verkar inte finnas.

Redan i slutet av första världskriget gjordes världens största kostexperiment i Danmark av chefen för det statliga institutet för kostforskning, Dr Hindhede. Danmark var i blockad av de allierade och kunde inte im-

portera spannmål, av vilket det mesta gick till svinföda. En svältkatastrof var nära. Hindhede beordrade då bland annat att huvuddelen av svinen skulle slaktas och att man istället skulle använda säden till att baka fullkornsbröd med extra vetekli som befolkningen fick äta. Varför inte genomföra något frivilligt större kostexperiment här i Sverige? Man skulle säkert på ett år kunna visa på drastiskt positiva resultat.

När så den fruktade influensaepidemin Spanska sjukan drog fram över Europa 1917-18 ökade dödstalen med 24-46 procent i alla länder i Europa utom i Danmark – där minskade de med 2 procent. Ett märkligt sammanträffande som säkerligen hade med kosthållningen att göra.

Men visst ska vi fortsättningsvis ha en sjukvård i världsklass – och möjligheterna till det ökar om färre blir sjuka. Ett nytt Folkhälsoinstitut bör inrättas. Dess uppgift ska vara att bedriva oberoende forskning och information kring livsföringens betydelse för hälsan. På så vis finns möjlighet att komma till rätta med de allt mer skenande sjukvårdskostnaderna. Men varför finns inget politiskt parti som driver den frågan?

PEHR-JOHAN FAGER
ordförande Riksförbundet Hälsofrämjandet,
GRUNDAT 1940

✿ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✿



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

MACA

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 äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu



Nödvändigt att äta mindre kött

Produktion av nötkött står för 25 procent av alla livsmedelsrelaterade utsläpp av växthusgaser, enligt siffror från 2010 som World Economic Forum (WEF) presenterar. En minskad konsumtion av kött, och i synnerhet nötkött, kan rädda miljontals liv världen över och ge drastiska utsläppsminskningar av växthusgaser. Den slutsatsen drar WEF i den nya rapporten *Alternative Proteins* som har tagits fram tillsammans med Oxford Martin School. WEF är mest känd för sina årliga möten i skidorten Davos där den globala eliten från politik och företag samlas för att diskutera samtidens stora frågor.

Rapporten visar att 2,4 procent av alla globala dietrelaterade dödsfall skulle kunna undvikas om folk åt protein från andra källor än nötkött. Andelen klättrar upp till 5 procent i rika länder och medelinkomstländer. De mest positiva effekterna finns i rikare länder, där konsumtionen av nötkött är hög och där det finns särskilda fördelar med att konsumera mer fibrer, står det i studien. WEF-rapporten riktar också blicken mot den prognostiserade befolkningsökningen om 10 miljarder människor år 2050. Befolkningsökningen innebär att konsumtionen av kött väntas växa på global nivå, vilket är ohållbart enligt WEF-chefen Dominic Waughray: - Det kommer att vara omöjligt att tillfredsställa världens framtida efterfrågan på kött på ett hållbart sätt, säger han i en kommentar till rapporten.

Livsmedelsproduktionen i sin helhet står för ungefär en fjärdedel av alla samlade globala utsläpp av växthusgaser enligt uppgifter från Food and Agriculture Organization UN. Djurhållningen står för en stor del av dessa utsläpp enligt FN-organet. Dominic Waughray påpekar att rapporten visar att det ändå är möjligt att producera tillräckligt mycket näring för 10 miljarder människor och förbättra folks hälsa utan att ge upp kött - även rött sådant - helt och hållet. Detta kräver dock innovation kring nya produkter, förbättrade produktionsförhållanden och krafttag för att få konsumenter att äta en mer diversifierad diet.

Enligt World Economic Forum är syftet med studien är att driva diskussioner under kommande toppmöte i Davos som arrangeras den 22-25 januari. WEF säger att man i år för första gången kommer samla aktörer från industrin och miljöorganisationer för att diskutera behovet av att ta fram alternativ till kött. 2019-01-04 Aktuell Hållbarhet

TOBIAS PERSSON
www.aktuellhallbarhet.se



Vill du annonsera i Vegetar?

Gunilla Åkerlund 0660-29 99 61
gunilla.akerlund@agrenshuset.se

Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

www.helhetshalsa.se

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) som är en ideell demokratisk förening vill utöka din möjlighet som medlem att påverka, medverka och ev. delta i föreningsarbetet på olika sätt.

Hur kan jag som medlem delta i RHF:s intressanta verksamhet?

1) Har du idéer om verksamheten kan du kontakta RHF:s kansli på telefon 08-643 05 04 eller mejla info@halsoframjandet.se. Du kan lämna in förslag till styrelsen eller i form av en motion till RHF:s förbundsstämma som i år hålls 17 mars. Ett annat alternativ att påverka och samtidigt vara aktiv är att vara Friskvårdsombud på en ort eller delta i en lokal förening. Du kan även föreslå personer till styrelsen eller själv vara intresserad (förslag senast den 15 februari 2019).

2) Som medlem kan du vara med och föreslå personer, som du anser ska företräda medlemmarna i förbundsstyrelsen. Inför valet kan du även föreslå medlemsombudskandidater som inför förbundsstyrelsen går igenom inkomna förslag, väljer ut och nominerar.

Du kan också gärna kontakta ordföranden Pehr-Johan Fager direkt på pj@arebe.se.



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



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

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

www.lifeproducts.se



En genuin hälsopionjär



Hälsofrämjandet i Skövdes tidigare ordförande Gunborg Yngve har avlidit i en ålder av 92 år. Hon var född på gården Sandbolet i Sjögerstad i Västergötland 1926, och fick redan som liten hjälpa till i jordbruket. I Mariestad gick Gunborg hushållsutbildning med inriktning på vävnad och sömnad. Därefter utbildade hon sig till körskoleinstruktör i Skövde och arbetade med detta fram tills hon träffade sin man Magnus Yngve. Detta positiva möte resulterade i att hon tillsammans med sin man blev några av de pionjärer som lade en bra grund till den rörelse som fortlever i dagens ekologiska odlingar i Sverige.

I mitten på 60-talet flyttade Gunborg och Magnus till gården Västermarken i Sventorp, där de kom att bli pionjärer inom giftfri odling i denna del av Sverige. Odling och vegetarisk kost, kom att bli den livsstil som gav dem en god hälsa och styrka att sköta sina odlingar ända upp i 90-årsåldern, även till fromma för många människors hälsa. Åtskilliga är de som varit hos Gunborg och Magnus för att köpa mjöl, rotfrukter och grönsaker. Dessa kan vittna om den kraft de fått av mötet med dem, såväl genom de personer de var och den kunskap de kunde förmedla och inte minst av de näringsrika jordbruksprodukter de sålde. Det är mycket tack vare dessa kunniga, envisa pionjärer, som Gunborg och Magnus, som den ekologiska odlingen i vårt land stått emot alla angrepp under åren, t.o.m. från en handfull SLU-professorer.

Vi konsumenter måste vara tacksamma att grunden från pionjärerna är så väl underbyggd och stabil att det finns möjligheter att nuvarande och kommande generationer ska kunna få leva i en helt giftfri miljö. Vi som konsumenter måste då slå vakt om de ekologiska livsmedlen och servera ekologisk

mat på våra matbord och efterfråga det på alla matställen samt efterfråga ekologiska produkter i affärer.

Hälsofrämjandet hade tidigt många medlemmar som verkade inom de ekologiska jordbruksföreningarna. Hälsofrämjandet var även den första ideella organisationen som ställde upp för de ekologiska idéerna och som fortsätter än idag att slå vakt om och kräva stöd för att vidareutveckla den ekologiska odlingen i Sverige. Det är mycket arbete kvar innan alla jordbruk i landet odlar ekologiskt.

Gunborg Yngve var mycket aktiv inom Hälsofrämjandet och inte minst på det lokala planet där hon som styrelseledamot, nådde ut med ett brett lokalt budskap till de boende i trakten. Hon var även med på flera av Hälsofrämjandets förbundsmöten och hade förmåga att föra ut ett brett hälsobudskap - från jord till bord - och svara på alla frågor genom sin breda kunskap och erfarenhet. På gården Västermarken kom Gunborg även att utveckla sitt intresse för hemslöjd, trädgårdsskötsel och hälsokost. Gunborg var flitig med sömnad, vävnad och halmkonst - bra programpunkter i lokal föreningen. Hon var även aktiv i trädgårdsföreningen. Många kommer att minnas Gunborg, dels som ordförande i Hälsofrämjandets lokalavdelning i Skövde och dels också som arrangör och föredragshållare.

Nu har Gunborg lämnat vänner och djur i saknad och sorg. Vi i lokal föreningen, men även förbundet är innerligt tacksamma för allt Gunborg gjort under alla dessa år, för hälsoidéerna, den ekologiska odlingen och inte minst för oss alla.

**LOKALFÖRENINGEN I SKÖVDE
BENGT OHLSON
RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET -
KURT SVEDROS V. ORDF.**

Domstol tvingar den amerikanska miljömyndigheten att förbjuda giftigt bekämpningsmedel

Den amerikanska miljömyndigheten EPA har beordrats av domstol att förbjuda ett bekämpningsmedel som innehåller kemikalier som kopplats till inlärningssvårigheter hos barn. Fallet har prövats av en federal domstol som fått uppbackning av sju delstater, samt Washington DC.

Under Obamaadministrationen påbörjade EPA processen med att förbjuda bekämpningsmedel som innehåller chlorpyrifos, ett ämne som utvecklades för att användas i nervgas under andra världskriget. Men sedan Donald Trump tagit över ansvaret för myndigheten har EPA beslutat att tillåta att livsmedel besprutas med bekämpningsmedlet.

Den federala domstol som nu ställer krav på EPA hänvisar bland annat till studier som hävdar att barn som utsatts för låga doser av chlorpyrifos i magen får lägre IQ, inlärningssvårigheter och försenad motorisk utveckling. EPA har nu enligt domstolsbeslutet 60 dagar på sig att förbjuda bekämpningsmedlet. Det rapporterar The Guardian.

LINA ROSENGREN

www.aktuellhallbarhet.se



Varför köper barnfamiljer inte ekologiska bananer till sina barn?

Bananer är en bland de första frukterna som de små barnen blir bjudna på – men fortfarande säljer vissa butiker oekologiska bananer och barnfamiljer köper dem. För barnens skull borde alla familjer med barn köpa ekologiska livsmedel. Se dokumentärfilmen "Andra vågen" av Folke Rydén, som visades i Vetenskapens Värld den 3 maj 2013, där ett spädbarn hade betydligt mer gifter i blodet än mamman. Borde man inte fundera lite extra över orsakerna till varför t.ex. barncancern ökar i skrämmande takt i Sverige.

En ekobanan och alla ekologiska livsmedel odlas med hänsyn till natur och människors hälsa – eftersom inga kemiska bekämpningsmedel används i de ekologiska bananodlingarna. Testfakta (www.testfakta.se/sv) hittade inga rester av kemiska bekämpningsmedel i ekologiska bananer. **Däremot hittade de upp till sju olika typer av bekämpningsmedel i en och samma banan i de konventionellt odlade**

bananerna. I flera fall hade rester av gifterna också trängt in i fruktköttet. Skillnaden för hur en oekologisk och en ekobanan odlas är enorm.

Flera av de kemiska bekämpningsmedlen som används vid konventionell bananodling är potentiellt cancerframkallande och antingen förbjudna inom EU eller mycket hårt reglerade. Gifter som används kan också leda till bland annat njursvikt och andningssvårigheter.

I ekologisk odling finns värdefulla växter, insekter och fågelarter – naturen mår bra av ekologisk odling, utan kemiska bekämpningsmedel. Vid ekologisk bananodling i system med trädjordbruk är mångfalden större än vid konventionell odling med bananer i monokultur. Faktiskt är det så fuffigt att fler insekter, fåglar och markorganismer på ekogården minskar behovet av bekämpningsmedel, hjälper grödorna genom ökad pollinering och förbättrar växternas näringsupptag. Odlarna blir dessutom inte utsatta för farliga bekämp-

ningsmedel.

Hur kan det finnas s.k. experter som kritiserar ekologisk odling. Hälsofrämjandet har kämpat sedan 1970-talet för en omläggning till ekologiskt jord- och skogsbruk.

KURT SVEDROS

Läs mer på Naturskyddsföreningens hemsida (www.naturskyddsforeningen.se).



Konsumenterna blir sjuka – vem bryr sig?

En skrämmande mentalitet i många länder – i stället för att satsa på giftfri, ekologisk odling så vill man tjäna pengar på att använda olika kemiska preparat. Detta är ett bland tusentals exempel – många blir aldrig kända. Konstgödseln är ett exempel. *Trots att forskaren Nisse Nilsson (se Vegetar nr. 4-2018) på 1970-talet uppvaktade myndigheterna och skrev till socialstyrelsen och direkt varnade för livsmedel från konstgödslade odlingar. Han räknar upp en lång rad sjukdomar som han ansåg kan ha med kvävegödslingen att göra: Leverskador, njurskador, impotens, cancer, allergier, missbildningar, nervskador, svulster av olika slag, oregelbunden puls och kramp.*

Socialstyrelsen förde naturligtvis inte hans varning vidare till allmänheten – konsumenterna får än idag konstgödslade livsmedel och Läkemedelsföretagen tjänar pengar.

Miljögifter i blodet hos spädbarn.

När man 2013 tog prov på en mamma och hennes nyfödda barn, så visade TV, dokumentärfilmen "Andra Vågen" av Folke Rydén, i Vetenskapens värld den 3 maj-2013. Filmen visade att de nya miljögifterna ansamlas i våra barn. **Bloodprov visade 20 gånger högre halter än hos mamman. Forskare vid Örebro universitet har genom blodprover från ett spädbarn kunnat fastställa en rad olika**



miljögifter i barnets blodomlopp. Normalt är halter av olika miljögifter hos barnet lika höga som hos mamman. Men det finns bl. ett miljögift som inte betar sig som andra gifter, perfluorerad perfluoroktansyra, även kallad PFOA. (Vem vet hur alla nya och gamla miljögifter betar sig?).

Miljökemisten Jessika Hagberg menade "att blodprovresultaten definitivt är en varningsklocka. – och att – man i dagsläget har ganska dålig kontroll på varifrån giftet kommer. Så man bör ta det här på allvar". Vem lyssnade på denna varningsklocka – vad har hänt sedan 2013?

KURT SVEDROS



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 Ga 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%
Homeopathicentrums 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 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 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%
Naturigtvis, www.naturigtvishallekis.se	L Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	Högdalsgården 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	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 Järnvägsgränd 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L Limtagatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
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	Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	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	Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	Uddmångsgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
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%
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L Krummakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
	Stora Nygatan 6	Stockholm	0730-745 176	10%
Pierias Livs Saluhallen	L Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Rot -Butik och Kök (fd Cajsa Warg)	L Renstiernsg 20.	Stockholm	073-984 30 82	5%
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	Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
	Ekologiska tovade 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 Myggdalsvägen. 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, Caféeer o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Cafété.	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/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%
Seyhmus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.fröjassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrangör AB, Christer Andevid		7-14/4 och	0708-69 22 55	christer@andevid.se
Kurortsresor med Mindfulness		14-21/4-2018		300/kr
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
www.4WellnessSweden.se				
Amelöfs 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	Fabriksq. 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	Östarnväg 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				
Råsunda 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%
Amelöfs massage, friskvård, rehab	Jungfug. 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 rusk 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				
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%
Baseballjacker – Factory store	Nätbutik för baseballjacker	Helsingborg	0733-666 111	www.baseballjacker.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, Kurortsresor		Mindfulness	0708-69 22 55	christer@andevid.se
se "Egenvård"				300 kr/resa
Ingas Resor AB	Danderyd	inga@ingaresor.se	070-727 07 62	5%
Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland		020-795 095
www.vandringsresor.com 5%				
Wi-resor	Birger Jarlgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				

Klimat i förändring, spelar det någon roll?



Hur hänger klimatförändringar samman med befolkningsökning, teknologiska framsteg, naturresurser, skog och jordbruk, den västerländska världsbilden och risk för extremväder som värmeböljor och skyfall?

Klimatförändringarna är en av flera olika konsekvenser av mänsklighetens sätt att leva och hantera världen som ofta vi betraktar som en "resurs" som vi "förvaltar". Andra konsekvenser är utfiskningen i våra världshav, skövlingen av skogar, överutnyttjandet av vatten, jorderosion, spridningen av olika miljögifter och förlust av ekosystem.

Insikter om att vi påverkar, men inte kan kontrollera, klimat- och ekosystem skapar krav på förändring. Vi kan förhandla med varandra, men inte med naturen. Vad är ramverket som vi måste förhålla oss till? Hur hanterar vi omställningen?

Martin Hedberg är meteorolog och arbetar med extremväder, framtidsscenarioer, omställning och anpassning till klimatförändringar samt riskanalys för kapital, skog och jordbruk. Martin har tidigare arbetat som meteorolog i Flygvapnet, på Sveriges Television samt för expeditioner.

ANMÄLAN: Senast 5 mars till marianne@bahlenberg.se, inbetalning senast 12 mars till Pg 5 58 78-3.

KOSTNAD: 200kr, medlemmar i Hälsofrämjandet/Vegetariska Föreningen 100kr.

ANGE: "Klimat" på inbetalningen.

ARRANGÖR: Hälsofrämjandet Stockholm

DATUM: 2019-03-19, kl 18.30-20.00

LOKAL: Studieförbundet, Norrtullsg. 12 N, Stockholm

KALLELSE TILL Förbundsmöte i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) 2019

Tid: Söndag den 17 mars 2019.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Motioner: Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 2 mars 2019.

Anmälan: Görs till kansliet senast den 1 mars 2019.



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 2019.

Är du intresserad av och har erfarenhet eller viss kunskap om Friluftsfördrag 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. 08-599 986 16. Välkommen med förslag!

KALLELSE TILL Vegetariska Föreningens Stockholm årsmöte 2019

Tid: Fredagen den 1 mars-2019, kl 14.00.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm

Motioner till årsmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 8 februari-2019.



KALLELSE TILL Svenska Vegetariska Föreningens (SVF) RIKSMÖTE ÅR 2019

Datum: Söndagen 17 mars 2019.

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 1 mars.

Anmälan om deltagande görs till Rikskansliet i Stockholm senast den 1 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 1 februari-2019.



Resa som vegan i Italien

Italien har varit mitt favoritland redan från första gången jag kom dit 15 år gammal. Sedan dess har jag besökt Italien nästan varje år. De senaste 18 åren med tåg pga. miljöskäl. Men varför just Italien? Förutom för det milda klimatet så handlar det för mig om maten, konsten och kulturen. Maten? Undrar många. Hur kan du som vegan hitta något att äta där? Är det inte bara parmaskinka och mozzarella? Hur veganskt är Italien?

Vad jag framför allt uppskattar med den italienska maten är råvarorna. Butiker och marknader dignar av färska frukter och grönsaker. Det är fantastiskt att se folk trängas kring stånden med kål, gröna blad, tomater, paprikor och sedan handla kassar fulla med fänkål, rosesallad, ruccola, broccoli. De handlar inte 2 citroner utan 2 kilo på en gång. Inte en blomkål utan en kasse blomkål!

Bönor och linser säljs i lösvekt på marknaderna, liksom nötter. Den som vill ha färdigkokta baljväxter går till matbutiken och köper bönor på burk. Där finns även tofu, sojayoghurt och sojamjöl.

Olika regioner i Italien har sina matspecialiteter. Toscana är känt för sina bönodlingar och bönrätter. Neapel för sina pizzor. Södra Italien för rätter med tomater, oliver och kapriska.

Mina favoritområden har blivit Umbrien och Apulien, där jag har vänner. I Umbrien hittar man osaltat dinkelbröd, puylinser, svarta kikärter och en mångfald av vilda växter som äts som sallad eller lätt frästa som tillbehör. I Apulien är det tomaterna, melonerna och fikonen tillsammans med olika bladgrönsaker som hamnar på bordet. Både i Umbrien och Apulien är olivoljan som go-

dest. Överallt i Italien ser man restauranger annonsera om veganska menyer. Om man äter pizza kan man dock behöva vara försiktig eftersom en hel del pasta är gjord på ägg. Ci sono della uova? Är den gjord på ägg, kan man fråga då. Äter man pizza kan man begära senza formaggio, utan ost. Eller helt enkelt säga Sono vegana, jag är vegan.

I Italien finns många glutenfria produkter. Både i specialbutiker och vanliga butikshyllan.

Italien har naturligtvis en veganförening som kan ge svar på frågor och det finns vegantävlingar och vegomässor. Turin har utropat sig till veganstad och har ett brett utbud av vegorestauranger.

ULLA TRÖENG

Varför inte laga till italienskt till kvällen eller helgen!

RIBOLLITA

- 1-2 förpackningar vita bönor (380 g/st)
- 1 lagerblad
- 1 hackad tomat
- 1 skalad potatis i bitar
- 2 skalade morötter i slantar
- 3 stjälkar selleri i skivor
- 3 vitlöksklyftor skivade
- 1 buljongtärning
- 1 nypa fänkålsfrön
- 1 nypa chiliflakes
- 1 ask tomatkross
- Några kvistar svartkål i bitar

Fräs grönsakerna i olivolja tillsammans med kryddorna. Tillsätt bönor och tomatkross och vatten till önskad konsistens på soppan. Ta i buljong. Låt puttra i 15-20 minuter. Smaka av med salt och peppar.

APELSINSALLAD

- 2-3 apelsiner i skivor
- 2 blodapelsiner i skivor
- Kärnor från 1 granatäpple
- 3-4 msk pistagenötter eller pinjenötter
- Varva allt på ett fat och häll på någon msk olivolja

ITALIENSK POTATISSALLAD

- 1/2 kg potatis kokas och delas i klyftor
- 1 liten lök, finhackad
- 1 msk kapriska
- Saft av 1 citron+ 1 msk olivolja
- 1 msk basilika, 1 msk mynta
- Ruccola

Blanda allt



CAPONATA

- 2 aubergine
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1 lök
- 2 selleristjälkar

Skär allt i bitar och puttra mjukt

- Ta sedan i
- 1 ask tomat
- 3 msk kapriska
- 1 msk vitvinsvinäger
- 2 msk olivolja.

Smaka av med salt och peppar



MJÖLKSyrNING

I Mariefred har jag arrangerat ett flertal kurser i mjölkstyrning genom åren. Senast i våras höll jag två mjölkstyrningskurser. I december kom mjölkstyrningsgurun Johan Wahlström och höll kurs för närapå 50 deltagare på en och samma dag. Deltagarna syrjade vitkål med inslag av morötter och broccoli. Kostnaden för kursen var 300 kr och då ingick burk och grönsaker

ULLA TRÖENG

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



NYA BÖCKER

ANJA ARNEVING B181, Kryddor i stället för medicin

Häfte, 45 sidor.
De flesta har glömt kryddornas medicinska effekter.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B182, Hälsoörter

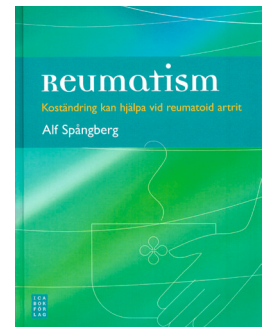
Anja har valt ut 20 örter som hon tycker är värdefulla att kunna använda som naturläkemedel.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B183, Kloka Boken

Anja delar med sig av gamla kunskaper och klokheter som hon samlat på sig.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B184, Allergi

Anja ger tips och råd till den som vill prova alternativa åtgärder vid problem med allergier.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg
Boken beskriver hur och varför glutenfri veganism 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



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 (10:-) 5:- + porto

RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare
Våra läkemedel kostar pengar och har biverkningar. För att undvika detta är grundläggande för hälsa och välbefinnande.
Beställ nr B174

Pris (90:-) 80:- + porto

Upplagan är slutsåld
- nytryck med uppdateringar väntas komma till sommaren 2019.



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 Aly's bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170
Pris (50:-) 40:- + 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 vegofavoriter för unga matälskare. Från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardagsrätter och spännande bjudmat.
Beställnr B 178
Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matförelägg 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. (Säkrast 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.

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



Veg Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomsättning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



Veg B12

Veg B12 är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För bästa upptag



Veg D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. Veg D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.



OmniVegan

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.



Endast 1 om dagen

Veg Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Veg Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.



Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnismpharma.se

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Din Vego Boost

Kosttillskott av högsta kvalitet som maxar ditt välbefinnande

Nu också till barn

100% veganska produkter

NYHET



OmniVegan KIDS

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K2, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.

