



# VEGETAR

## Hälsofrämjaren



Nr 2 | 2015 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-



*Friluftsliv  
på Recept*

**Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken**



# Utopi dag - verklighet i morgon - för vem?

**Varje beslut vi fattar, varje handling vi utför, den verklighet vi lever i, allt är resultat av tankar, vilja, engagemang. De utopier vi manade fram i går, våra drömmar, visioner, heta önskningar - men också vår fåfänga och vinningslystnad - det är detta som är vår värld.**

I dag ser vi omkring oss ett samhälle med hög teknisk utveckling - särskilt om vi bor i den rika delen av världen - och en materiell välfärd som aldrig tidigare i historien. Men också - som en följd - en yttre och inre miljöförstöring av gigantiska mått - av hav, floder, luft och jord och oss själva. Människor svälter och lider nöd på olika sätt både i fattiga länder och i rika. På några decennier har vår "utveckling" lett till kris för jorden. Gårdagens visioner gav välstånd för en del, fattigdom för många.

Hur vill du att den värld skall se ut, där våra barn och barnbarn ska växa upp. Avgörandet sker idag! Egentligen är nog de flesta eniga om målen, ren luft att andas, rent vatten till minst och dryck, mat utan kemiska gifter och färger och stopp för djurfabriker. Ekologiska giffria skogar, ren miljö, ekologisk matproduktion och inte minst fred.

Kommande generationer bör få slippa leva under hot från förorening, miljö- och klimatförstöring, skadliga gifter och tillsatser i mat och vatten - smygande hot mot människor och jordens hälsa. Miljöförstöring och rovdrift skall betraktas som grova övergrepp på vår livsmiljö och straffas hårt. Samhällen, bo-

stadsområden, skolor och arbetsplatser ska vara anpassade för att underlätta samvaro och närhet mellan människor och motverka ohälsa och social utslagning. Det innebär en bättre proportion mellan stad och land, vilket kräver minskad urbanisering - "Hela Sverige ska leva" - måste bli en konkret självklarhet.

Förändring kräver personligt engagemang - som grundar sig på kunskap, insikt, mod och vilja. Är du beredd att ta det? Hälsoörelsen har insikt, erfarenhet och vilja att ge kunskap och mod och vilja att föra ut sina hälsovisioner till alla konsumenter, till politiker, myndigheter och företagsledare. Vi behöver levande visioner, aktiva insatser och medel, för att förbättra morgondagens värld och kunna utveckla en värld som återställer och bevarar människors och jordens hälsa. Du och alla dina systrar och bröder är viktiga, din och deras handlingar betyder mycket för att vi alla ska få en ren, varm, giffri, generös och solidarisk värld - en hälso- och klimatvänlig värld.

Därför behöver du ta ställning och gå in i Riksförbundet Hälsofrämjandet eller Svenska Vegetariska Föreningen - där du får kunskap och vara med i en social gemenskap som verkar för att hjälpa människor att ta ställning och kunna välja en livsstil som förbättrar både människors och jordens hälsa nu och för framtida generationer.

Hoppas att du hittar något intressant även i detta nr av VEGETAR. Vi önskar dig en fin vår och sommar med mycket friluftsliv och mer grönt från naturens skafferier på tallriken (nässlor, maskrosor m. m).

**KURT SVEDROS**



## Avslappnings- rörelser i SKOLAN

**Ett pilotprojekt i skolan om stresshantering för välmående, arbetsro och optimerad inläring, hösten 2014. Projektet genomfördes av Hälsofrämjandet, Stockholms Skolidrottsförbund och Rena Rörelser med stöd från Socialstyrelsen.**

**Projektledare Lena Eliasson,  
lena.eliasson@renarorelser.se.**

Ge eleverna en möjlighet att lära. Ett unikt projekt för att introducera avslappningsrörelser som ett effektivt sätt att hantera stress och stillasittande i skolan - två att de största hoten mot elevernas förmåga till inläring.

Börja enkelt - 5 minuter varje lektion, varje dag i alla ämnen

Resultaten visar att:

- Avslappning måste integreras i skolans hela verksamhet. Det är viktigt att visa eleverna att skolans inre arbetsmiljö är viktig hela tiden och inte bara som "prova på" i enskilda ämnen på ambitiösa lärares initiativ.
- Eleverna måste varsamt och successivt introduceras till olika stresshanteringsmetoder. Förslaget är att börja med 5 minuter avslappnings- och pausrörelser alternerat med 5 minuters övning i medveten närvaro/fokusering på alla lektioner.
- Med en kombination av antistressaktiviteter kan undervisningsmaterialet anpassas till alla åldersgrupper och successivt öka elevernas förståelse för stress och ur den påverkar dem själva, klassen och arbetsron. Det är dags att låta kroppen vara med i skolan - och bidra till inlärningsförmågan!

### Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm  
08-702 11 16

svf@vegetarian.se  
www.vegetarian.se

**Följ oss på facebook**

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

### Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm  
08-643 05 04

info@halsoframjandet.se  
www.halsoframjandet.se

**Följ oss på facebook**

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren



Stockholms Skolidrottsförbundet



Hälsofrämjandet



Hälsofrämjandet

# En mycket, mycket viktig och intressant fråga - som fordrar ett svar

**Matthias Rath, M.D. är en internationellt känd forskare och läkare samt skapare av det vetenskapliga genombrottet avseende dagens förståelse av orsakerna till kardiovaskulära sjukdomar - den huvudsakliga orsaken till åderförkalkning". Han har skrivit denna bok som vi saxar ur.**

"Den största "epidemin" i världen orsakas av hjärtattack, stroke och andra kardiovaskulära sjukdomar som redan har skördat miljoner människoliv. I dag vet vi att denna "epidemi" inte alls är en sjukdom, utan resultatet av en långvarig brist på vitaminer och essentiella näringsämnen i miljontals kroppsceller. Vi vet även att epidemin kan undvikas.

"Den här boken dokumenterar det vetenskapliga genombrottet som har inneburit en triumf över hjärtsvikt och räddat miljontals människoliv världen över".

Endast en gång i mänsklighetens historia kommer det ögonblick då hjärtattack, stroke och andra kardiovaskulära åkommor kan utrotas. Detta ögonblick har nu kommit. Precis som upptäckten att mikroorganismer

orsakar infektionssjukdomar ledde till att infektionsepidemier kunde kontrolleras, kommer upptäckten att hjärtattack och stroke är resultat av långvarig vitaminbrist, att leda till att kardiovaskulära sjukdomar kan kontrolleras. Mänskligheten kan utrota hjärtsjukdomar som en huvudorsak till död och invaliditet under det 21:a århundradet. Djur får inte hjärtattack eftersom deras kroppar producerar vitamin C, vilket skyddar väggarna i deras blodkärl. Hos människor, som inte kan producera vitamin C, försvagar dietisk brist på detta näringsämne blodkärlens väggar. Kardiovaskulär sjukdom är en tidig form av skörbjugg.

Kliniska studier dokumenterar att ett optimalt dagligt intag av vitaminer och andra essentiella näringsämnen stoppar och återställer hjärtsjukdom på ett naturligt sätt. Dessa essentiella näringsämnen tillför livsnödvändig bioenergi till miljontals celler i blodkärlen och hjälper den kardiovaskulära funktionen. Hjärtattack, stroke, högt blodtryck, oregelbunden hjärtklappning, hjärtfel, cirkulationsproblem vid diabetes och andra kardiovaskulära problem kommer i stort sätt att vara okända för framtida generationer.

På sista sidan står det: Tänkvärda och in-

tressanta kommentarer.

*Denna bok*

*Ger svar på hälsorelaterade frågor som ej kan besvaras av den konventionella medicinen. Varför får vi hjärtattack men ej näsattack? Varför får vi arterioskleros men ej venskleros? Varför får inte djur hjärtattack men människan?*



*Avslutar en era - av hälsoökunskap och därmed det ödesdigra beroendet av läkemedelsbranschen och dess miljardvinster. Detta kan bara fungera så länge som den verkliga orsaken till sjukdomar undanhålls.*

*Är en hörnsten till ett nytt hälsovårdssystem som syftar till förebyggande och utrotande av sjukdomar.*

Stämmer detta - finns det all anledning att följa upp dessa påståenden, med mer forskning. Och det är bråttom, ty hjärt- och kärlsjukdomar är ett av de stora sjukdomsproblemen i Sverige och världen.

**KURT SVEDROS**

## — Industrin fortsätter sabotera folkhälsan! —

**Ett 50-tal förgiftningstillbud med e-cigaretter i Sverige även 2014 är 50 för många och försakade av helt vansinniga produkter. Som vanligt drabbas barn och unga av denna hänsynslöshet för att några vill känna pengar på andras oförstånd.**

Den ökade användningen av e-cigaretter ökar risken för akuta nikotinförgiftningar. Under 2014 (1 januari-29 december) fick Giftinformationscentralens telefonjour 57 samtal om förgiftningsfall och tillbud med e-cigaretter och deras påfyllningsvätska. Det var något fler samtal än föregående år och en mångdubbling jämfört med 2012 då 7 samtal om e-cigarettförgiftningar kom in.

Den höga nikotinkoncentrationen i e-cigaretternas nikotinvätska gör det farligt att få i sig även i mindre mängder, särskilt för barn. Från USA rapporterades nyligen att ett

ettårigt barn dött efter att ha druckit e-cigarettvätska. Det är det första kända dödsfallet hos människor på grund av e-cigarettförgiftning. Tidigare har det rapporterats om husdjur som dött av sådana förgiftningar.

Av de svenska fall som Giftinformationscentralen fick kännedom om under 2014 bedömdes 32 som allvarliga. Det innebär att Giftinformationscentralen antingen rekommenderade sjukvård eller att personen redan befann sig på sjukhus när samtalet till telefonjouren kom. Av de 32 rapporterna om allvarliga tillbud gällde 7 barn i åldrarna 0-9 år, 4 gällde ungdomar i åldrarna 10-19 år, 20 gällde vuxna och 1 gällde ett djur.

- Allvarlighetsgraden, hur det verkligen blev, kan vi tyvärr inte uttala oss om eftersom vi många gånger blir kontaktade av sjukvården i början av förloppet, innan patienten utvecklat symtom. Vi ger då råd om

risker, symtom och behandling, men det är inte säkert att vi blir kontaktade igen och har därför inget "facit" för hur det gick, förklarar Karin Feychting vid Giftinformationscentralen. År 2013 fick Giftinformationscentralen sammanlagt 50 samtal om e-cigaretstillbud och 38 som bedömdes som allvarliga. År 2012 kom samtal om sammanlagt 7 tillbud och 3 bedömdes som allvarliga fall.

*Industrin vill bara tjäna pengar och lockar med den ena vansinniga produkten efter den andra. Vem behöver e-cigaretter - ingen! Avsikten är naturligtvis att lura ungdomar in i ett nytt beroende när allt fler försöker sluta att röka. Denna typ av produkt borde inte få säljas till minderåriga och stoppas för gott innan den sprider sig ut i samhället till allt fler grupper. Vi har nog med ohälsa och sjukdomar utan dessa produkter.*

**KURT SVEDROS**



# Fysisk aktivitet på recept = Friluftsliv i naturen på recept =

# FRISKARE LIV

## Vad väntar vi på? Satsa nu - på naturen - framförallt skogen som en hälsofaktor!

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har som grund för sin verksamhet flera teman, bl. a. "Frisk i naturen" och "Friluftsliv - med naturens skafferi", då vi anser att naturens läkande kraft ska tas tillvara i folkhälsoarbetet. Den snabba tekniska utvecklingen i dagens samhälle kräver uppmärksamhet nästan "varje minut" - detta kan vi inte hantera på ett bra sätt. Därför ökar den psykiska ohälsan snabbt i Sverige idag i form av stressrelaterade besvär och utmattningsyndrom, trots ökat välbefinnande. Vanliga symtom är trötthet, sömnsvårigheter, värk, nedstämdhet oro och försämrad förmåga till uppmärksamhet och minne, enligt forskare.

De menar därför, att vi regelbundet behöver dra oss undan allt som kräver uppmärksamhet, som trängsel, buller, krav och rutiner m.m. (som t.ex. mobiler, mail - att ständigt ställa upp och vara "nåbar"). Alla behöver stunder i kravlös miljö.

Naturen är en sådan miljö - som glesa lövskogar, bokskogar, öppna tall- och hedmarker, i skogsbrynet vid ett vattendrag eller sjö. Ja, t.o.m. lite tätare tall- och granskogar med naturens skafferi, med bär, svamp och ätliga

växter kan ge en känsla av lugn och harmoni. Enligt studier, åstadkommer ett par timmar i dessa miljöer stora positiva förändringar hos människor med olika psykiska problem - de blir avspända, gladare, lugnare, mer klartänkta och mer harmoniska. Allt flera studier visar att naturvistelser kan ta ner halten av stresshormoner och sänka blodtrycket och ge ett friskare liv. I ett hälsoprojekt i Täby har patienter som sökt vård för lättare psykiska besvär som stress, sömnsvårigheter eller nedstämdhet fått utskrivet "Natur på recept", som ett komplement till viss medicinering. Förebild är "Fysisk aktivitet på recept". Man hoppas att "Natur på recept" ska bli en del av satsningen på grön rehabilitering framöver.

RHF:s förhoppning är att "Friluftsliv - natur på recept" skall skrivas ut på vårdcentraler runt om i Sverige.

Detta är helt i linje med RHF:s motions- och friluftslivsprogram. Arbetet i skolorna med "Allemansrätten", "Frisk i naturen" och "Naturens skafferi" ger resultat - ca 22 000 elever har med stort intresse fått del av förbundets material under 2014 och succén fortsätter även nu under 2015. Många lärare, elever och föräldrar får på detta sätt kunskap om naturen och friluftslivets stora positiva betydelse för hälsan. I "Frisk i naturen" redovisar forskare att utomhuspedagogik förbättrar

inlärningsförmågan, minneskapaciteten och koncentrationsförmågan, motoriken, ger friskare och lugnare barn samt förbättrar prestationsförmågan, ger färre sjukdagar i skolan och hjälper barn med diagnosen ADHD, m.m.

Vad väntar vi på? - Satsa nu på naturen och skogen som en hälsofaktor. Naturen reducerar stress och förbättrar återhämtningen, stärker immunförsvaret, ger bättre sömn m.m. Ge den unga generationen, de äldre, ja alla svenskar kunskap och erfarenhet av friluftslivets stora betydelse för deras hälsa.

Friluftsliv är en aktivitet som kan nå alla, har låga trösklar och kan utövas under hela livet. Fri tillgång till naturen - allemansrätten, kan på sikt skapa en "jämlig hälsa". RHF är vägvisaren, kunskapspridaren och samarbetspartnern i arbetet med att sprida kunskap om friluftslivets potential - om värdet av bostads- och tätortsnära natur för alla, om vikten av giffria skogar och friluftsmarker (utan konstgödsel, parasiten dvärgbandmasken, Ehec-bakterien m.m).

Kom med i arbetet för ett aktivt förebyggande folkhälsoarbete och för en jämlig hälsa för alla under 2015.

Nästa gång du besöker vårdcentralen begär att få prova "Fysisk aktivitet på recept" - kanske kan du slippa mediciner.

# Ekologisk mat erbjuder unga vuxna chans till "psykologisk blomstring"

**När unga vuxna väljer ekologisk mat kan det handla om en naturbaserad självterapeutisk åtgärd för att vinna välbefinnande. Den slutsatsen drar Elisabeth von Essen i en doktorsavhandling från SLU. Unga vuxna som väljer ekologiska råvaror i matlagningen använder kroppens relation till mat för att bättre hantera de påfrestningar och den osäkerhet som ofta karaktäriserar detta skede i livet.**

Depression, trötthet och ångest tycks ha blivit vanligare bland unga vuxna under de senaste årtiondena. I detta skede av livet präglas tillvaron ofta av praktiska svårigheter kring bostad och arbete och ett prövande och experimenterande förhållningssätt till familjebildning. Genom sociala medier har dagens unga vuxna också betydligt större möjligheter än tidigare generationer att hålla sig uppdaterade om tillståndet i världen, och globala frågor om klimat och social orättvisa sporrar många till etiska ställningstaganden. Mot denna bakgrund görs många livsavgörande val, men det utvecklas också vardagsvanor inom olika områden, såsom matval och måltider. Elisabeth von Essen har i sitt miljöpsykologiska doktorsarbete undersökt hur unga vuxna använder sig av olika strategier kring mat och särskilt ekologisk mat, för att uppnå hälsa, välbefinnande och motståndskraft. Arbetet bygger på samtal med

30 personer i åldern 18-35 år, med ett uttalat intresse för ekologisk mat.

Förhållandet till ekologisk mat kan enligt Elisabeth von Essen beskrivas på två plan. På en existentiell nivå handlar det om en önskan att knyta tätare band till naturen, medan det på en psykologisk nivå handlar om identitet, värderingar och välbefinnande.

- De försöker ta sig an de utmaningar som detta livsskede bjuder och skapa stadga i tillvaron genom att göra sig medvetna om relationen mellan mat och kropp. De gör också maten till en del av sina livsberättelser, med hjälp av känsloladdade matminnen från uppväxten.

Något som Elisabeth von Essen vill uppmärksamma särskilt är den vikt de unga fäster vid att lyssna efter kroppens signaler och avläsa känslotillstånd. Hon lyfter också fram hur relationen till mat kan ge utrymme för självacceptans och välbehövligt självmedkännande. Hennes slutsats är att relationen till ekologisk mat hos dessa unga vuxna är en naturbaserad självterapeutisk åtgärd för att bättre försöka hantera de påfrestningar och den osäkerhet som ofta karaktäriserar livsperioden.- De verkar betrakta mat som en förlängning av kroppen, något som de kan använda för att hantera existentiella frågor och motverka stress och känslor av maktlöshet. Maten används för att förstärka positiva känslor och förknippas med "det goda i livet". I bästa fall fungerar maten som en buffertzon av trygghet som gör det lättare för dem att klara av påfrestningar, läka själsliga sår, skapa och njuta.

Maten verkar också kunna bidra till personlig utveckling och något som ibland kallas "psykologisk blomstring". Minnen av en positiv atmosfär vid måltider i barndomen med positiva relationella mönster är något som de unga återknyter till för att övervinna känslor av maktlöshet, ensamhet och övergivenhet.

Perioden erbjuder även en "andra chans" när det gäller livsstilsval - en möjlighet att bryta med negativa mönster kring mat och måltider från uppväxten, och att hitta nya förebilder. En vändpunkt då mönster kan omvärderas och bana väg för en positiv förändring kan t.ex. uppstå i samband med att man går igenom en kris, blir förälder eller möter en ny partner. Elisabeth von Essen menar att intresset för mat för de flesta tycktes vara en positiv kraft, men påpekar att extremt fokus på hälsa i relation till mat också kan vara uttryck för en problematik kring mat. Hon hoppas att resultaten kan ge idéer om hur "medvetet ätande" kan utvecklas till en naturbaserad form av terapi, men också mer generellt influera matkultur och matvanor.

Hälsofrämjandets styrelseledamot Elisabeth von Essen, institution för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi vid SLU i Alnarp, försvarade sin doktorsavhandling Ekologisk mat och psykisk hälsa, den 30 januari 2015. Länk till avhandlingen (pdf) <http://pub.epsilon.slu.se/11735/>



## Kära Vänner!

Jag är sedan många år nära vän med dr. Karl-Otto Aly och har haft glädjen att vara på Tallmogården och hållit många föredrag där. Ber Er nu att sprida följande enkla sanningar!

Sjukdomar beroende på åderförkalkning är vanliga bland de som har västerländska kostvanor, så i Europa, i USA och bland asiatiska länder i Japan. Det är sjukdomar som hjärtinfarkter, stroke och åldersdemens, som alla belastar både sjukvården och anhöriga. I dag är det vanligaste att man ger

natriumsalterna skulden då de höjer blodtrycket. Och patienterna ordinerar medel som visserligen sänker de sjukligt höjda kolesterolvärdena i blodet, men medlen har biverkningar och kostar sjukvården ganska mycket pengar.

Men man talar oftast inte om följande enkla fakta:

Blodet passerar levern som bildar galla av blodets kolesterol. Gallan flyter ut i tarmen och hjälper till med matsmältningen, och lämnar så kroppen genom avföringen.

Maskrosen (*Tharaxacum officinale*) stimulerar gallflödet. Den är oftast gratis då den är ett besvärligt ogräs. Under vinter-

halvåret kan man köpa den billigt i hälso-kosthandeln i torkat form som pulver av både blad och rot. Under sommarhalvåret kan man äta den som sallad.

Nyligen var det en av mina patienter som behandlades för åderförkalkning av den vanliga sjukvården. Patienten provade maskros, och efter 3 veckor var kolesterolvärdena normala!

Fetter driver också på gallan och frukt och grönsaker hjälper tarmen.

Med bästa hälsningar!  
**WILHELM JÜLKE,**  
allmänläkare



# Stavmilen

årets gångbara träningsform  
"Det är inne att träna ute"

Arrangör:  
**FORM & HÄLSA**  
STORST. ETT FRISKARE LIV

Hälsöfrämjandet

**Lördagen den 23 Maj 2015 kl 11:00**  
Sandhamnsgatan 63A Stockholm Gärdet

Start & mål  
Vi startar 5 eller 30 kilometer

Deltagaravgift: 130 kr  
Hälsöfrämjandets medlemmar och Hälsas prenumeranter: 100 kr

Anmälan via  
[www.formochhalsa.se](http://www.formochhalsa.se)

För utföringspriset  
**Välkommen!**

Samarbetspartners: ICA, FORM & HÄLSA, HÄLSÖFRÄMJANDET, KÄRRE, WÄLSTING, SVE, SIDA, E, HÄLSA, HÄLSÖFRÄMJANDET

## Välkommen till ett friskare liv 2015

RIKSFÖRBUNDET HÄLSÖFRÄMJANDET

75 års erfarenhet av friskvård, naturlig egenvård med friluftsliv och med mer grönt på tallriken kan vi hjälpa dig till ett friskare liv.

## Stavmilen lördagen den 23 maj 2015

"5 års jubileum 2015"

Män som kvinnor stavar tillsammans.

Vi lyfter fram stavgångens alla fördelar, vikten av att träna ute i naturen med alla dess hälsofördelar, motion, frisk luft, välbefinnande allt för att få själen i rätt balans.

Därefter umgås vi och intar en medhagd picknick tillsammans i det fria

### PROGRAM

11:00 INSKRIVNING	FÖREDRAG
11:15 UPPVÄRMNING	UTLOTTNING
11:45 STAVGÅNGSTEKNIK	AV EN LÅNG WEEKEND PÅ
12:00 START	HÄLSOHEMMET
13:30 MÅLGÅNG	MASESGÅRDEN
13:35 STRETCHING	I DALARNA!
13:40 PICKNICK	



Anmälan är bindande betalning oss tillhanda senast den 20 maj avgift 130 kr pg, 39 38 83-4, ange namn, mail adress.  
Medlemmar i Hälsöfrämjandet och Hälsas prenumeranter 100kr  
Läs gärna mer [www.formochhalsa.se](http://www.formochhalsa.se), [www.halsöframjandet.se](http://www.halsöframjandet.se)  
Plats: FORM&HÄLSA, Sandhamnsgatan 63A, Gärdet/Stockholm  
"En stor folkfest som kontrast till alla löp- och maraton lopp"  
Kom med i rörelseglädjens tecken!

## Samarbete gör Hälsörörelsen starkare



Som ni läst i Vegetar nr 1-2015 så har Riksförbundet Hälsöfrämjandet och Vegetariska föreningen inom Hälsörörelsens ram ett mycket bra samarbete med, Masesgården, Hälsa och Läkare för framtiden, - bl.a. vid seminarier artiklar mässor, skrivelser med-

lems information i Hälsa och Vegetar m.m. Denna bild är från en träff med Maria Torsvall chefredaktör på "Hälsa" och David Stenholtz ordf. i "Läkare för framtiden" på Hälsas nya redaktion.

**KURT SVEDROS**

## En drömvärld för människan?

För några veckor sedan presenterades en bilfabrik som var så gott som helt automatiserad. Sedan framträdde en expert i TV och siade om att inom 10-15 år så utförs praktiskt taget det mesta av robotar. Redan nu ska de äldres positiva sociala kontakt med djur - ersättas av en robot-hund eller robotkatt. Man frågar sig hur länge ska detta få fortgå bara för att spara pengar? Kvalitet och sociala kontakter kommer i andra hand - vinst och ekonomi i första hand.

Den 5 april i SvD redovisar man hur man stakat ut vägen mot ett robot-samhälle. Under rubrikerna "Robotar tar över mer av vårt arbete", "Ny arbetslivsepok" - vad sägs om att ersätta dig själv eller dina kollegor med robotar? Låter det som science fiction? Automatiseringen är redan ett faktum och sprider sig snabbt från industrin till tjänstesektorn. Fyra av 10 chefer i Chefs (tidning) undersökning har redan automatiserat bort arbetsuppgifter.

Två hela sidor beskriver denna utveckling och i sista stycket står det: Utvecklingen går ändå klockrent mot en ökad automatisering om vi skall tro Bengt Wahlstöm (omvärldsanalytiker).

- Det finns så mycket i det här att hämta när det gäller effektivitet, produktivitet och därmed lönsamhet. Trenden är solklar, säger han. Denna utveckling kommer att ställa stora krav på folkhälsoarbetet i framtiden - antingen så skall läkemedelsindustrin tjäna stora pengar eller så måste den ideella rörelsen få resurser att arbeta med frågan t.ex. enligt Hälsörörelsens tema: "Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa".

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

### AB VISBY HÄLSOKOST

Söderväg 6, Visby, 0498-240083  
[www.visbyhalsokost.se](http://www.visbyhalsokost.se)



✿ Hitta vad ni behöver här! ✿

Te av högsta kvalitet  
Självklart eko & reko



Servera eller köp hem.  
Välkommen in!  
[www.mightyleaf.se](http://www.mightyleaf.se)

Du får rabatt hos oss

om du är medlem  
i SVF och Hälsöfrämjandet

**5%**

Aprikos  
Bete & Bana  
Dalle, Chiklad with Bana  
Hud och Inre  
Kornmjöl  
Linsenmjöl  
Malmmjöl  
Rapsolja  
Rauvling  
Sesam, Vitlösa och Tost  
Dunk  
Färdig



Folkungsgatan 68  
Stockholm  
08-641 27 12

[www.gryningen.eu](http://www.gryningen.eu)

# Beläggning i kylskåp kan skada nerver

Silver- och guldnanopartiklar kan skada nervceller i både vår hjärna och näthinor. De är särskilt farliga hos foster och barn där cellerna är under uppbyggnad, visar en studie vid Lunds universitet.

Fredrik Johansson, adjunkt på biologiska institutionen och en av forskarna bakom studierna, beskriver resultatet som "alarmrande". Silvernanopartiklar används allt oftare som antibakteriell beläggning i exempelvis kylskåp, tvättmaskiner, sportkläder och skor. Silverjonerna som frigörs är bakteriedödande. Lundaforskarna fann att i synnerhet silvernanopartiklar kan gräva sig in i stamceller på väg att bilda nervceller och där bromsa celldelningen.

- Vi hittade nanopartiklar även i cellkärnor vilket skulle kunna påverka människors dna, säger Johansson. När det gäller näthinor visade studierna att nanopartiklar vid direkt exponering kan angripa och döda så kallade fotoreceptorer.

- Det kan leda till felaktiga eller svagare signaler till hjärnan med



synbortfall eller suddighet som följd, säger Ulrica Englund Johansson, docent och oftalmolog. **METRO 2014-12-16**

*Nanopartiklarna har många forskare varnat för - som ett nytt hot mot vår hälsa. De är ju så små att de finns överallt på sikt och ingen kan hejda spridningen. Trots detta verkar ingen bry sig utan ekonomer och tekniker styr - utan medverkan av biologer. Silver används sedan tidigare för att hindra bakterier i olika produkter, nu även i kylskåp, vem har koll på det idag. Nu är det silver-nanopartiklar som används - trots att man inte vet dess sjukdomsrisik, långsiktigt. Nanopartiklarnas storlek är ett allvarligt hot mot människors hälsa - de kommer in i överallt t.o.m. i människokroppen enligt tidigare information.*

*Tar ingen ansvar för alla ohälsosamma produkter, som sprids till alla - barnen drabbas först?*

**KURT SVEDROS**



# Skidlandslaget fel sponsorval!

**Med förvåning hörde vi på TV i början på året, att valet av en av sponsorerna är minst sagt tvivelaktigt - nämligen McDonalds.**

Sveriges idrottsrörelse har sedan grundandet varit stora aktörer i att främja folkhälsa. Vi som arbetar ideellt med hälsosammare levnadsvanor ser därför dem som en del i folkhälsoarbetet i en gemensam strävan mot en friskare befolkning.

Det är med mycket stor besvikelse vi i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) läser att man skrivit på ett sponsoravtal med McDonalds. Detta företag har mer än något annat ägnat sig åt mycket hård marknadsföring för ohälsosamma produkter som rött kött, charkvaror, feta mejeriprodukter, socker, salt och vitt mjöl. Deras måltider består i stort sett endast av dessa produkter. Få företag har bidragit så

mycket till ohälsosamt ätande i Sverige som McDonalds.

RHF anser att detta avtal på sikt bör sägas upp och att Skidlandslaget bör vända sig till företagare som producerar och marknadsför livsmedel med hälsofrämjande effekt såsom växtbaserad mat - frukt, grönsaker, bönor, fullkorn, bär, nötter och frön m.m.

T.o.m. norska skidlandslaget var förvånade och ansåg att det var fel sponsorval. De har med stöd av Magnus Nylander, Medicine Doktor, tandläkare och tidigare suppl. i RHF:s styrelse, förbättrat sin kost och följt hans näringsrekommendationer, vilket visade sig lyckat - de har oftast klarat sig från förkylningar och andra krämpor - medan svenska skidåkare ofta varit förkylda och småkrassliga. Vid en tränarträff för några år sedan på Bosön, Lidingö, där Arne Stålberg, f.d. hedersordf. i RHF, och Magnus Nylander deltog, visade det sig att kunskapen bland svenska tränare var mycket bristfällig när det gällde näringslära. Magnus Nylander skulle behöva engageras som föredragshållare för tränare och idrottare i Sverige. Vid ett seminarium som han hade för några år sedan samlades 1000 personer från företagarkåll. RHF kommer att genom Korpen försöka engagera Magnus Nylander som föredragshållare gärna tillsammans med Martin Lidberg, världsmästare i brottning för några år sedan med hjälp av Magnus.

**KURT SVEDROS**

mar ✪ Vi stödjer Hälsoörörelsen och dess medlemmar ✪ Vi stödjer Hälsoörörelsen och dess medlemmar ✪

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



Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger.

Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

**Bättre Hälsa AB**  
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT & annorlunda

*Naturligtvis*  
Stationshuset Hälleks

TEL. 0510-54 0730

www.naturligtviswebbutik.se

Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer

Egen svensk tillverkning  
helhetshalsa.se



HELHETSHALSA  
ett naturligt val

# ADAPTOGENER

– Skyddar oss mot olika slags stress och ger snabbare återhämtning

**Magnus Nylander (medicine doktor och tandläkare och tidigare med i RHF:s styrelse)**  
gör en återblick på adaptogenernas historia från 1930-talet till idag.

**I dagens vardagsliv påverkas vävnadscellerna i kroppen ofta negativt av en mångfald stressorer exempelvis för hög psykisk belastning, hårt fysiskt arbete eller träning och stora temperaturvariationer. Kliniska studier har visat att intag av växter som klassificeras som adaptogener (till exempel rosenrot, chisandra och rysk rot) kan skydda oss mot stress samt förbättra återhämtningen. De kan ge effekt vid ett enstaka intag eller tas varje dag under flera veckor under en tuff period.**

Vid ett tvärvetenskapligt möte för 15 år sedan träffade jag den svenske forskaren Georg Wikman, en ledande internationell expert och forskare på adaptogener växter. Han förmedlade en mångfald publicerade artiklar från forskning sedan 1950-talet och framåt, som handlade om olika adaptogena växters stärkande effekter på djur och människor som utsatts för olika fysisk och/eller psykisk belastning. Jag har själv varit verksam inom bland annat tillämpad nutrition och efter att ha gått igenom den digra samlingen av artiklar uppfattade jag adaptogena ämnen som något "beyond nutrition" (bortom näring), där det ena inte utesluter det andra. Tvärtom, en fullvärdig nutrition kan skapa förutsättningar för att få bäst hälsobefrämjande effekter av adaptogener. Näringsintaget ger oss de energigivande, uppbyggande och katalyserande (igångsättande, utlösande) ämnen som krävs för att ämnesomsättningen ska fungera. Adaptogener har visat sig stimulera systemiska mekanismer som skyddar, stärker och förbättrar återhämtning i samband med hög psykisk och/eller fysisk belastning (se nedan). Efter att ha inlett explorativ forskning med kombinationer av mikronäringsämnen och adaptogena ämnen, så fick jag möjlighet att medverka i ett renodlat adaptogenprojekt. Det handlade om en dubbelblind placebokontrollerad randomise-

rad studie där man undersökte effekten av ett exakt ämnesstandardiserat extrakt av tre klassificerade adaptogena växter (rosenrot, chisandra och rysk rot) på mentala kognitiva effekter hos 40 yrkesverksamma stressade kvinnor (läkare, sjuksköterskor och lärare).

## **Sjukvårds- och skolpersonal presterade bättre**

Resultaten visade att ett oralt intag av extraktet resulterade i en betydande och statistiskt säkerställd förbättrad mental prestationsförmåga, bland annat genom förbättrad uppmärksamhet och att olika uppgifter kunde utföras snabbare med färre fel 1). Denna studie är ett senare exempel på adaptogenerforskning där de mentala prestationshöjande effekterna är i linje med resultaten från en mångfald publicerade studier. Det är inte förvånande att intresset för adaptogener, som ur medicinskt historiskt perspektiv är en relativt ny ämneskategori, nu snabbt ökar och det pågår nu forskning om adaptogener vid flera internationella universitet.

## **Erkända av EMA och FDA**

Mot bakgrund av tillgänglig forskning, bland annat senare forskning som visar att adaptogener har specifika funktioner och påverkar specifika systemiska verkningsmekanismer (se nedan), så är adaptogener idag officiellt erkända som en egen kategori av ämnen av både den Europeiska läkemedelsmyndigheten (EMA) och USA:s Food and Drug Administration (FDA), som utgör Sveriges motsvarighet till både livsmedels- och läkemedelsverket.

## **Nya rön presenterades i Stockholm 20 – 21 november (se Vegetar nr 1-2015)**

Vid denna internationella konferens redovisades de senaste forskningsrönen, bland annat idrottsmedicinska och åldringsforskning på däggdjur. Det känns därför angeläget att presentera en introducerande bakgrund om adaptogener. Under 1930-talet började västvärldens och i synnerhet USA:s läkemedelsindustri att växa snabbt. Från början

handlade en central del av utvecklingen om kartläggningen av nyupptäckta vitaminers kemiska strukturer och funktioner. Svåra vitaminbristsjukdomar, som hade varit ett gissel för människan sedan urminnes tider, lärde man sig nu effektivt att häva. Man hoppades även att höga doser av olika vitaminer skulle kunna användas vid behandlingen av olika sjukdomar för att kunna bidra till tillfrisknande eller bota en sjukdom. Vitaminerna visade sig dock inte vara de botande "framtidsläkemedel" som vissa hade hoppats. Under 1940-talet lyckades sedan västvärldens läkemedelsindustri utveckla det första användbara penicillinet och det första kortisonet. Detta var dessa medicinska genombrott som starkt bidrog till att vitaminerna och näringsforskningen kom i skymundan och att läkemedelsindustrin fick en ny inriktning. När penicillinet och kortisonet introducerats så framställdes de nästan som mirakel och man hoppades effektivt kunna bota alla möjliga sjukdomar. Även om det blev en del bakslag, så hade dessa läkemedel gjort ett betydande genombrott inom den medicinska världen. Penicillinet gjorde exempelvis att man snabbt kunde bota flera bakteriella infektionssjukdomar som tidigare ofta varit dödliga.

## **Ryssland slog in på egen väg**

I det toppstyrda kommunistiska Sovjet hade man inte hunnit med i västvärldens farmakologiska forskning och snabba utveckling av läkemedelsindustrin. I slutet av 1950-talet beslöt sig då de sovjetiska myndigheterna för att göra en enorm satsning med helt egen inriktning. Man började helt enkelt att systematiskt studera traditionella medicinalväxter, med visionen att finna nya naturliga kategorier av ämnen som skulle ha stärkande hälsobefrämjande värden för befolkningen och kunna ligga till grund för nya typer av läkemedel. En primär målsättning var att finna kategorier av växtämnen som kunde stärka och förbättra prestationen hos den arbetande befolkningen, soldater och astronauter/kosmonauter i rymdprogrammet, där det på-



gick en intensiv kapplöpning med USA. Alla folkmedicinska recept och örter samlades in från den jättelika kontinent som landet utgör. Något som kom att omfatta över tusen växter. Experter och forskare fick sedan stegvis välja ut de växter som man fann mest intressanta och det slutade med en grupp som var nedbantad till cirka 120 växter.

### Ökar motståndskraften mot infektioner

Dessa växter studerades med bland annat djurförsök och man fann att extrakt av vissa växter inte bara ökade motståndskraften under fysisk ansträngning utan även kunde öka motståndskraften mot vissa infektioner och toxiska ämnen. Snart var man nere i ett tjugotal växter och forskningen involverade ett hundratal olika universitet och medicinska institutioner. Nu inkluderades även kliniska studier och efter drygt ett par decenniers forskning slutade det med ett urval av en handfull växter från karga hårda levnadsmiljöer, som uppfyllde alla krav för att kunna kallas adaptogener. Sedan dess har det initierats universitetsforskning i främst USA, Tyskland, Chile, Ryssland, Armenien och Sverige, som bygger vidare på den oerhört omfattande grundläggande forskning som utförts i det tidigare Sovjet.

### Hur fungerar adaptogena ämnen?

Omfattande publicerad internationell forskning från 1960-talet fram till idag, visar entydigt att adaptogener skyddar och förbättrar återhämtningen när vi utsätts för olika former av stress, det vill säga hög psykisk och/eller fysisk belastning. Vad som särpräglar de mest använda adaptogenerna förutom den allmänna fysiskt och psykiskt prestationshöjande effekten är: Rysk rot – immunförsvarsbalanseraende och därmed allmänt stärkande. Chisandra – stärker främst fysisk prestation, förbättrar syreomsättningen. Rosenrot – humörhöjande och antidepressiv effekt.

### Stimulerar försvarsmekanismer

Dagens forskning pekar på att adaptogenernas välgörande normaliserande effekter främst beror på att de stimulerar vissa grundläggande systemiska försvarsmekanismer. Flera farmakologiska och kliniska studier har nämligen visat att adaptogenernas återhämtande och normaliserande effekter kan kopplas till att de stimulerar den kroppsegna produktionen och frisättningen av två typer av välkända nödvändiga ämnen. Det ena ämnet, neuropeptid Y (NPY), är in-



blandat i en mångfald fysiologiska processer i hjärnan och bland annat är nödvändigt för minne inläring och andra kognitiva funktioner.

### Skyddar mot fria syreradikaler

Det andra är ämnet, värmechockprotein72 (HSP72), har kort sagt visats lägga sig runt och skydda proteiner (bland annat mot fria syreradikaler) som transporteras i våra vävnadsceller. Produktionen av värmechockproteiner ökar när man utsätts för olika typer av stress, till exempel inflammation, kraftigt kyla eller värme och fysisk träning. Dessa proteiner kallas även för "stressproteiner", eftersom de är en del av kroppens skyddsrespons på stress. Utöver dessa skyddsmekanismer så har ny svensk preliminär forskning visat att ett adaptogenextrakt med rosenrot, chisandra och rysk rot har mycket hög antioxidantkapacitet (s.k. ORAC- eller FORD-värde), vilket kan bidra till att ytterligare stärka försvaret mot skadliga former av syre samt därigenom minska olämpligt biokemiskt slitage eller oxidativ stress (Nylander et al 2014, för publicering).

### Rosenrot kan lindra nedstämdhet

Resultaten från flera studier visar dessutom att extrakt från adaptogenerna rosenrot kan lindra nedstämdhet och lindrig depression. En senare svensk studie 2), visade bland annat att patienter med mild till medelmåttig depression fick ungefär lika bra humörhöjande effekt av ett rosenrotextrakt som med den vanligaste typen av receptbelagda läkemedel eller SSRI-preparat ofta kallade "lyckopiller".

### Snabbare o skonsammare än läkemedel

En skillnad är att rosenrot verkar snabbare och dessutom utan några visade biverkningar. Närmare en miljon svenskar har besvär med nedstämdhet under vintermånaderna. Av alla de som då medicineras med SSRI-preparat, så drabbas ungefär hälften av problematiska biverkningar. Rosenrot kan därför utgöra ett intressant naturligt alternativ. Det

finns flera olika möjliga samverkande verkningsmekanismer bakom den antidepressiva effekten hos rosenrot. Bland annat kan frisättning av ovan nämnda NPY och HSP72 tänkas ha betydelse för att skapa förutsättningar för att normalisera balansen och nivåerna av olika signalsubstanser, främst serotonin, som anses krävas i tillräcklig mängd för att kunna häva depressiva tillstånd.

### MAGNUS NYLANDER

Medicine doktor och tandläkare



### Urval av referenser (för fler referenser, kontakta Magnus Nylander via Medicinsk access redaktion, [www.medicinskaccess.se](http://www.medicinskaccess.se)).

- 1) Aslanyan et al. Double-blind, placebo-controlled, randomised study of single dose effects of ADAPT-232 on cognitive functions. *Phytomedicine* 17 (2010) 494-499.
- 2) Darbinyan G et al. Clinical trial of *Rhodiola rosea* L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. Nord J

Ursprungliga kriterier (från tidig sovjetisk forskning) för att klassificera ett ämne som adaptogen:

1. Effekten ska vara generell och bred, så till vida att motståndskraften förbättras mot många olika typer av stress av fysisk, kemisk och biologisk natur.
2. Adaptogener ska ha en normaliserande, det vill säga återställande, funktioner.
3. Adaptogener ska vara oskadliga och ha en bred terapeutisk verkan med minimal eller ingen störning av de normala biologiska processerna. Genom de senaste forskningsrörelsen, så har det dessutom vuxit fram ett nytt i praktiken nödvändigt villkor för att kunna klassificera ett ämne som adaptogent. Villkoret är att intag av ett ämne ska leda till en signifikant ökad frisättning av både NPY och HSP72 (se ovan) för att kunna kallas adaptogent ämne. Rysk rot är en avlägsen släkting till asiatisk ginseng, *Panax ginseng*. Sibirisk ginseng växer i Taiga regionen i sydöstra Ryssland, i norra Kina, i Korea och i Japan. Sibirisk ginseng är en tornig buske.



# Okunniga professorer får svar på tal

I SvD skrev tidigare ett antal professorer att ekologisk odling skulle få negativa effekter på livsmedelstillgången i världen, trots att biodynamiska föreningen har projekt i bl.a. Indien och andra länder som visar att småbrukarna får bra skördar, blir självförsörjande, använder inga kemikalier och blir inte "slavar" till de multinationella utsädesföretagen. Med GMO-utsäde får man inga frön efter skörd, utan måste köpa nytt varje år.

**Hälsorörelsen har med stöd av Biodynamiska föreningen, under årtionden fört fram och krävt att Sida i Sverige, med stöd av politikerna skulle uppmärksamma detta och rikta jordbruksstöd till småbrukarna och inte till att bygga upp industrijordbruk och djurfabriker. Dessa är förödande för djurs och för människors hälsa och vår miljö.**

**Nu visar en FN-rapport hur fel de och alla hade som förordar stordrift med konstgödsel, gifter och GMO.**

## Eco-Farming kan fördubbla livsmedelsproduktionen på 10 år.

Redan i mars 2011 markerade FN värdet av ekologisk odling och skrev. "Småskaliga jordbrukare kan fördubbla livsmedelsproduktionen inom 10 år i kritiska regioner med hjälp av ekologiska metoder." Detta redovisades i en ny FN-rapport som baserade sig på en omfattande genomgång av den senaste tidens vetenskapliga litteratur. Studiens slutsats visar en fundamental förändring mot agroekologi som ett sätt att öka livsmedelsproduktionen och förbättrar situationen för de fattigaste.

"För att föda 9 miljarder människor år 2050, bör vi snarast göra de mest effektiva jordbruksmetoder tillgängliga", säger Olivier

De Schutter, FN:s särskilde rapportör om rätten till mat och författare till rapporten. "Dagens vetenskapliga bevis för att agroekologiska metoder minimerar användningen av kemiska gödningsmedel för att öka livsmedelsproduktionen, där de hungriga bor, speciellt i ogynnsamma miljöer".

Agroekologi är ekologisk vetenskap till utformningen av jordbrukssystem som kan hjälpa till att sätta stopp för livsmedelskriser och utmanar fattigdomen. Det ökar jordarnas produktivitet och skyddar grödor mot skadedjur genom att förlita sig på naturmiljön, såsom nyttiga träd, växter, djur och insekter.

**"Hittills har agroekologiska projekt visat en genomsnittlig ökning med 80% avkastning i 57 utvecklingsländer, med en genomsnittlig ökning på 116% för alla afrikanska projekt.** De Schutter säger: "Nya projekt som genomförts i 20 afrikanska länder visade en **fördubbling av skördarna under en period av 3-10 år"**.

**"Konventionell odling bygger på dyra insatsvaror och bränslen och är ömtålig mot klimatförändringarna och inte motståndskraftig mot klimatchocker. Det är helt enkelt inte det bästa valet längre i dag",** betonar De Schutter. "En stor del av det vetenskapliga samfundet erkänner nu de positiva effekterna av agroekologi vid livsmedelsproduktion, fattigdomsbekämpning och vid klimatförändringar - och detta är vad som behövs i en värld med begränsade resurser. Malawi, ett land som inledde ett massivtsubventionsprogram med kemiska gödselmedel för några år sedan, är nu på gång att genomföra agroekologi. Då gynnas **mer än 1,3 miljoner av de fattigaste människorna, när avkastningen för majs ökar från 1 ton/ha till 2-3 ton/ha"**.

**Rapporten pekar också på att projekt i Indonesien, Vietnam och Bangladesh uppnått 92% minskad användning av insektsmedel för ris, vilket leder till betydande besparingar för fattiga bönder. Mer kunskap kom att ersätta bekämpningsmedel och gödningsmedel. Detta var en vinnande satsning, och jämförbara resultat finns i överflöd i andra afrikanska, asiatiska och latinamerikanska länder, som de oberoende experterna noterar.**

"Detta tillvägagångssätt vinner terräng också i utvecklade länder som USA, Tyskland och Frankrike", sa De Schutter. Men trots sin imponerande potential att förverkliga rätten till mat för alla, får agroekologi fortfarande inte tillräckligt stöd av en ambitiös offentlig

politik och har därför knappast kommit över experimentstadiet. Rapporten identifierar ett dussin åtgärder som staterna bör genomföra för att utveckla en agroekologisk praxis.

"Agroekologi är en kunskapsintensiv metod. Det kräver en offentlig politik som stöder jordbruksforskning och delaktighet och i förlängningen ger fler tjänster", säger De Schutter. "Stater och givarna har här en nyckelroll. Privata företag kommer inte att investera tid och pengar i projekt som inte kan belönas med patent och som inte öppnar marknaderna för kemiska produkter eller förbättrat utsäde.

Den särskilde rapportör för rätten till mat uppmanar också staterna att stödja småskaliga bondeorganisationer, som visade en stor förmåga att sprida de bästa agroekologiska praxis bland sina medlemmar. Att stärka den sociala organisationen visar sig ha stor betydelse som distributör av gödselmedel. Småskaliga jordbrukare och vetenskapsmän kan skapa innovativa metoder när de samarbetar", förklarar De Schutter.

"Vi kommer inte att lösa hungern och stoppa klimatförändringarna med industriellt jordbruk på stora plantager. Lösningen ligger i att stödja **småskaliga jordbrukarnas kunskaper och experiment, samt att höja inkomsterna för småbrukare för att bidra till utveckling av landsbygden.**

Om viktiga intressenter stödjer de åtgärder som anges i rapporten, kan vi se en fördubbling av livsmedelsproduktionen inom 5 till 10 år i vissa regioner där de hungriga bor", säger De Schutter. "Huruvida vi kommer att lyckas med denna övergång kommer att bero på vår förmåga att lära sig snabbare av de senaste innovationerna. Det måste gå snabbt om vi vill undvika upprepade mat- och klimatkatastrofer under 2000-talet", säger De Schutter.

Olivier De Schutter utsågs till särskild rapportör om rätten till mat i maj 2008 av FN:s råd för mänskliga rättigheter. Han står helt oberoende till någon regering eller organisation.

(\* ) I rapporten "Agro-ekologi och rätten till mat" presenterades inför FN:s råd för mänskliga rättigheter. <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/annual.htm>.

För mer information om mandatet och arbetet i en särskild rapport, besök:

<http://www2.ohchr.org/english/issues/food/index.htm> eller [www.srfood.org](http://www.srfood.org)

Presskontakter: [olivier.deschutter@uclouvain.be](mailto:olivier.deschutter@uclouvain.be)  
[besrfood@ohchr.org](mailto:besrfood@ohchr.org)



# Friluftsliv

för fysisk- och psykisk hälsa,  
- om skogar och friluftsmarker är utan parasiter och gifter  
Tema: Friluftsliv med naturens skafferi – allemansrätt  
- billig hälso- och klimatsmart mat



RHF har långt innan Svenskt friluftsliv startade sin verksamhet utnyttjat friluftsområdena och bostadsnära grönytor för motion och rekreation, men inte minst som naturens skafferi. Vid en RHF vandring visar ledarna t.ex. en salladskål med mycket ogräs och "dammsuger" marken med blicken. Hon tuggar på en bit av löktrav som smakar som rucola. Ett gäng med groblad upptäckts och hamnar i korgen. "Det här kan du ha i mysli eller i bröd", säger hon. Det som t.ex. börjat med att fixa egen lunchsallad på väg till jobbet har ibland lett till stadssalladsvandringar. På vissa orter i landet ordnar RHF ört- och trädvandringar med hjälp av olika ledare. I Stockholmsområdet har Marie Håkansson hel- och halvdagsvandringar i olika skolor, temat är "Friluftsliv med naturens skafferi". (Det är som ljuv musik för Hälsörörelsen att t.o.m. de stora populära restaurangerna börjat använda mat från naturens skafferi – ät upp ogräset, är deras slogan. RHF har haft denna viktiga verksamhet ovan både i skolor och bland allmänheten i parker och i grönområden. 2014 har varit ett bra år då det gått att plocka både nässlor och maskrosor långt in på hösten).

Många har under åren skrattat åt att groblad skulle läggas på sår. Men nu finns det vetenskapligt stöd för att grobladet innehåller ämnen som kan påverka sårhelingsprocessen, säger Kimmo Rumpunen vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU, Kimmo

tror att det skulle löna sig att vetenskapligt undersöka även andra växter som använts inom folkmedicinen). Groblad har använts som medicinalväxt sedan de gamla grekernas tid, men inte i Sverige!

RHF har upplevt att intresset ökat för "Ört- och trädvandringar" både i skolorna och bland de nya svenskarna, och allmänheten. Tyvärr har inte RHF resurser att klara av alla önskemål från skolorna under året.

Marie Håkansson som har ansvarat för skolvandringarna i Stockholmsområdet har en del heldagar med matsäck för många klasser, mycket omtyckt av både barn och lärare. Det har varit 100-tals barn som samlats till dessa vandringar vår och höst i olika åldrar. Man startar vandringen och studerar träd, gnuggar och smakar. (RHF har upplevt att intresset ökat för "Ört- och trädvandringar" både i skolorna och bland de nya svenskarna, och allmänheten. Tyvärr har inte RHF resurser att klara av alla önskemål från skolorna under året.

Man startar dagen med information om allemansrätten och genomgång av RHF:s häfte "Allemansrätten". (Lärarna har senare lektion kring den och övrigt material som de erhåller av RHF). Man fortsätter vandringen och studerar träd, gnuggar, smakade sig igenom, t.ex. våren 2014 – Björkhagen, Älvsjöskogen, och Vitabergsparken.

Några röster från barnen:

- "Har du inget mer vi kan smaka på?" - "Har du inget mer att visa?" - "När kommer du igen - vill lära mig mer om nässlor?" - "Jag älskar två saker - naturen och min familj".

- "Först tänkte jag vad tråkigt att vara ute hela dagen, men nu vill jag vara ute mer i naturen. Det var ju kul det här". - "Jag trodde inte att man kunde använda så mycket i naturen".

Lärarröster:

- "Tänk vad vi har lärt oss mycket" - "Kan vi träffas i höst och lära oss mer om bl.a. nässlor"

- Många hade svårt att slita sig när upprottet skedde. - Återigen är dessa lappar helt fantastiska! - Dessa små människor upptäcker en ny värld.

Gå in på nätet och kolla på Skogsskafferiet de syftar till att uppmuntra omställningen mot en hållbar livsstil, genom att göra ätliga vilda växter mer överskådliga och lättillgängliga för den oerfarne samlaren. Där får du alla tips du behöver

Några tips av en okänd terapeut - krossa mjölkörtens blad mellan fingrarna (bladen kan bli te) ryck upp nejlikrot med rötterna (de kan bli kryddolja). Han lovprisade älggräset (som kan bli te eller saft) man kan tugga på vårbrodd, en grässort, med diskret smak av kola, och dofta - verkligen dofta - på maskrosens djupa honungsdoft. Maskrosens blad är perfekt till sallad.

## SALTÅ KVARN Sveriges mest hållbara varumärke

Saltå Kvarn har utsetts till Sveriges mest hållbara varumärke när det gäller miljöansvar och socialt ansvarstagande. Detta enligt den årliga varumärkesundersökningen Sustainable Brand Index.

I undersökningen tillfrågades ett riksrepresentativt urval av 9 500 konsumenter. Saltå Kvarn toppar i år rankinglistan som omfattar ett stort antal kända varumärken i en rad branscher. Även i förra årets undersökning rankades Saltå Kvarn högt och kom då på andra plats.

- Det är inspirerande att se att konsumenterna uppfattar och uppskattar vårt hållbar-

hetsarbete, som alltid har genomsyrat allt vi gör. Uppenbarligen är det så att konsekvent och konkret handling belönas av konsumenterna. Intressant är också att Saltå Kvarn rankas högre än andra betydligt större varumärken med hållbarhetsprofil, trots att vi dessutom inte alls använder konventionell reklam för att kommunicera vår hållbarhetsinriktning, säger Saltå Kvarns vd Johan Ununger.

För mer information och kommentarer:  
Johan Ununger, vd, 070-830 61 21,  
johan.ununger@saltakvarn.se





# Samband mellan växtbaserad kost och minskad risk för bröstcancer

**En ny studie som publicerats i American Journal of Clinical Nutrition visar minskad risk för bröstcancer hos kvinnor som äter en mer växtbaserad kost.**

Forskarna analyserade kostintag hos 4 417 kvinnor ur kohorten the Canadian Study of Diet, Lifestyle and Health (CSDLH) och 49 410 kvinnor ur kohorten the National Breast Screening Study (NBSS). Totalt 4 756 fall av bröstcancer fanns registrerade.

Tre kostmönster identifierades och deras samband med risk för bröstcancer räknades ut. Av dessa uppvisade ett mer växtbaserat (healthy) kostmönster 27% minskad risk för bröstcancer. Ett kostmönster med mer kött (meat and potatoes) uppvisade 26% ökad risk för bröstcancer i den ena kohorten (CSDLH). I den andra kohorten (NBSS) var kostmönster med mer kött associerat med 31% ökad risk för bröstcancer.

Forskarnas slutsats är att ett mer växtbaserat kostmönster där rött kött begränsas kan vara associerat med minskad risk för bröstcancer, särskilt hos postmenopausala kvinnor.

**Samband mellan grönsakskonsumtion och minskad risk för levercancer**

Ny studie i British Journal of Cancer visar att personer som äter mer grönsaker har minskad risk för levercancer. Forskarna följde 486 799 män och kvinnor ur EPIC-studien (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition) under 12 år. Efter justering av andra riskfaktorer räknades samband ut mellan kostintag och risk att insjukna i levercancer.

Man fann att för varje 100 gram daglig ökning av grönsaker i kosten så minskade risken att drabbas av levercancer med 17%.

Forskarna anser att resultaten är mycket viktiga, i synnerhet för personer med ökad risk för sjukdomen. Detta med hänsyn till den dåliga prognosen vid levercancer samt att grönsaker i praktiken är tillgängliga för alla.

**Växtbaserade kost förebygger och behandlar diabetes och förbättrar tarmflora**

En obalans i tarmfloran kan bidra till övervikt och diabetes typ 2. Detta enligt en litteraturgenomgång som publicerats i tidskriften *On the Cutting Edge* av Academy of Nutrition and Dietetics. Exponering av låga doser antibiotika i vår mat liksom eget bruk av antibiotika eller dåliga matval kan orsaka dysbios, en obalans i tarmfloran. Denna obalans kan leda till en ökning av mängden kalorier som tas upp av tarmen och till en ökad inflammation. Detta ökar risk för insulinresistens och leder till förändringar i vår ämnesättning vilket ökar tillväxten av våra fettceller. Att välja en växtbaserad kost är ett sätt att minska exponeringen av antibiotika och det skapar även en hälsofrämjande balans i tarmfloran. En växtbaserad kost bestående av enbart hela vegetabilier är effektiv i förebyggande behandling och handläggning av diabetes typ 2. Detta enligt en annan litteraturgenomgång som publicerats i samma tidskrift. Ett vanligt kostråd till diabetespatienter idag är att enbart räkna kolhydrater och minska kaloriintaget. Detta trots att observations- och interventionsstudier stödjer en helt växtbaserad kost som mycket effektiv i att minska insulinresistens, sänka blodtryck, minska övervikt och förbättra blodsocker, trots en ökning av mängden kolhydrater.

Dessa resultat är i linje med tidigare forskning på området.

Jardine M. *The role of microbiota in obesity and diabetes. On the Cutting Edge: Diabetes Care and Education. Academy of Nutrition and Dietetics. 2015;35:10-14* Jardine M. *Plant-based nutrition: a therapeutic option for diabetes. On the Cutting Edge: Diabetes Care and Education. Academy of Nutrition and Dietetics. 2015;35:15-20.* Yokoyama Y, Barnard ND, Levin SM, Watanabe M. *Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis. Cardiovasc Diagn Ther. 2014;4:373-382.*

**Vegetarisk kost minskar risk för hjärtinfarkt**

Att äta mer frukt och grönsaker och mindre animaliska livsmedel minskar risken att dö av hjärtinfarkt. Detta enligt en sammanfattning som presenterades vid American Heart Associations årliga möte denna månad (Mars 2015). Forskarna värderade kostintaget hos 450 000 europeiska vuxna som en del av EPIC-studien (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Deltagarnas hälsotillstånd följdes i 12 år.

De vars kost i störst utsträckning bestod av växtbaserade livsmedel hade 20 procent lägre risk att dö av hjärtinfarkt jämfört med dem vars kost i störst utsträckning bestod av kött, fisk, mjölkprodukter och ägg. Forskarna anser att detta talar för att ett skifte till en växtbaserad kost kan förlänga livet och förbättra allmän hälsa.

Lassale C, Beulens J, Van Y, et al. *A pro-vegetarian food pattern and cardiovascular mortality in the Epic study. Report presented at: The Epidemiology and Prevention and Lifestyle and Cardiometabolic Health 2015; March 4, 2015; Baltimore, MD.*



**LÄKARE FÖR FRAMTIDEN**  
HÄLSA. HÅLLBARHET. HELHET





Hälsorörelsens bord - Linda Mathiasson, Ewa Sangwall och Elsy Olofsson.



VEGO - Sveriges första och största Vegotidning.



Djurrättsalliansens monter hade temat "Välj veگو för djuren, miljön och din hälsa!"

# Vegovågen landar i Stockholm

Ett ungdomligt VegoForum samlades till en mässa i vegansk anda i Stockholm den 28 mars. Utställare var ett drygt 20-tal medverkande organisationer samlade i ABF-huset. Med ungdomlig glöd spred var och en sitt vegobudskap till den ungdomliga publiken. Borden var välfyllda med intressant material med olika argument för en vegansk livsstil. Dessutom bjöds det på olika smakprover och 14 föredrag under de 6 timmar som mässan var öppen. I de välfyllda föreläsningssalarna ställde kvalificerade föreläsare upp som t.ex. David Stenholtz, specialistläkare i onkologi och ordförande i "Läkare för framtiden". Stenholtz föreläste om "Mindre cancer hos vegetarianer - hur och varför". Andra talare var bl.a. Jenny Grönvall, programchef, Stockholm International Water Institut. Grönvall talade om "Matproduktion och globala vattenresurser". Axel Liljestråle, författare till vegoboken "Inget kött på benen". Liljestråle berättade om "Från osäker vegan till djurens diplomat".

Hälsorörelsen medverkade med tre bord, Hälsofrämjandet, Vegetariska föreningen och Läkare för framtiden. Broschyren "Växtbaserad föda" tog snabbt slut. SVF:s tävling som går ut på att känna igen olika baljväxter, frön, rissorter, samlade många intresserade. Tre priser utdelades. Hälsorörelsens 3 bord med Linda Mathiasson, Ewa Sangwall och Elsy Olofsson.

VEGO är Sveriges första och största vegetariska mattidning. I Vegos monter stod chefredaktören Mattias Kristiansson och Jonas Forslund (kundtjänst och prenumerationer). En fantastisk tidning på ca 100 sidor med i huvudsak recept och beskrivande text. Värld att pröva någon gång - för att få nya och intressanta idéer.

Djurrättsalliansens monter; hade temat: "Välj veگو för djuren, miljön och din hälsa!"

VEGOGOURMET - det medvetna matmagasinet, informerade om vegomat.

En intressant grabb var 21 åriga Axel Liljestråle som presenterade sin nya bok "Inget kött på benen". Citat: Boken är full av praktisk information, recept, resurser och visdom. Denna modiga bok gör upp med myterna om veganismen.

Trängseln var stor kring de olika borden trots att många var på föredrag.

David Stenholtz svarar på frågor efter sitt mycket intressanta föredrag, inför 150 personer. Intresset för hans föredrag är mycket stort - ofta får arrangörerna byta till större lokal. Hälsorörelsen är glad att vi har så bra kontakt med David och att vi kan hjälpas åt att föra ut det vegetariska budskapet till både politiker och allmänhet. Målet är att alla på sikt skall ha växtbaserad mat på matbordet och bättre hälsa.



Vegogourmet - det medvetna matmagasinet.



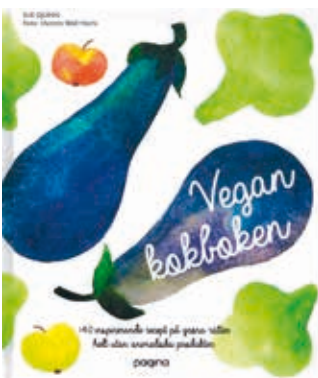
Axel Liljestråle med sin bok "Inget kött på benen".



Mingel på mässan.



David Stenholtz - en av föredragshållarna.



## Tips på nyutkommen bok!

### VEGANKOKBOKEN SUE QUINN

Foto: Victoria Wall Harris. Förlag: [www.pagina.se](http://www.pagina.se)

Idag är det allt fler som väljer att äta en vegansk kost. Den här boken innehåller 140 läckra och inspirerande recept för dig som vill minska eller helt frångå använd-

ningen av animaliska produkter av etiska eller hälsomässiga skäl - eller bara vill experimentera med nya och spännande sätt att laga mat. Boken innehåller också

förslag på hur du enkelt kan göra veganska versioner av exempelvis crème fraiche, ost, ägg och smör samt visar hur du "vegani-serar" ett traditionellt recept.

# Lite frisk luft både förgyller och förlänger livet

Våra stillasittande liv är en av vår tids stora hälsorisker. Det har faktiskt gått så långt att stillasittande kostar samhället lika mycket som rökningen. Varje år kostar inaktiviteten samhället 6 miljarder kronor – helt i onödan. Men detta problem har en enkel lösning, med bara lite vardaglig motion kan riskerna minska betydligt. Här både vill och kan friluftslivet vara en del av lösningen, skriver Ulf Silvander, generalsekreterare för Svenskt Friluftsliv.

Att inte röra på sig är dåligt för hälsan. Om det är alla eniga. Vi vet sedan tidigare att riskerna för bland annat hjärt-/kärlsjukdomar och cancer kan minskas med fysisk aktivitet.

En studie som publiceras i American Journal of Clinical Nutrition gjord på 334 000 personer i 10 europeiska länder, däribland Sverige, kopplar dubbelt så många för tidiga dödsfall till stillasittande liv, än till högt BMI och fetma. Enligt rapporten behöver det inte handla om att gå från noll till hundra och gå från soffpotatis till elitmotionär.

Det räcker med lite vardagsmotion. Rapporten visar att det viktigaste är att gå från att inte röra på sig alls, till att börja mo-

tionera lite grand. Det kan räcka med en promenad på 20 minuter om dagen för att minska hälsoriskerna med så mycket som 30 procent.

Men varför rör vi inte på oss, trots att det är så nyttigt för oss?

Vi tror att problemet bland annat stivas bristande tillgänglighet. Steget att börja motionera, som på pappret är så enkelt, kan nämligen i verkligheten vara ett stort steg. Har man ingen naturlig relation till rörelse och motion, är det inte så enkelt att komma i gång. Inte ens i ett län som Västerbotten, som erbjuder sådana enastående möjligheter till skidåkning, skogspromenader och strövområden, rör människor på sig så mycket som

de borde. Tvärtom.

Ohälsotalen här i länet, liksom i hela landet, är mycket oroande och riskerar att bli en ohälsobomb som inte bara kommer att få konsekvenser för den enskilda människan, utan även för landstingens redan ansträngda ekonomi.

Mycket handlar alltså om vanor. Vanor som sätter sig redan i unga år. Här ser vi en oroväckande utveckling.

Även våra barn lever generellt ett alldeles för stillasittande liv. Vi ser hur deras tid framför skärmar av olika slag ökar, samtidigt som den spontana uteleken nästan håller på att försvinna. Allt för många lekplatser och skogsdragningar ligger öde. Det är en

utveckling som vi tillsammans måste vända. Inte minst eftersom barns och ungas fysiska aktivitet har ett direkt samband med föräldrarnas sociala position och ekonomiska villkor.

Ju sämre ekonomi, desto mindre rör barnen på sig. Det är ett av de viktigaste skälen till att barnfetma har blivit en klassfråga och det leder till oacceptabla skillnader i barns hälsa.

Här kan friluftslivet lämna viktiga bidrag. Hos oss är nämligen alla välkomna oavsett kön, ålder, etnicitet, utbildning eller ekonomiska möjligheter. Vi har inga elitklasser i korvgrillning.

Men alltför få barn kommer i kontakt med det svenska friluftslivet på ett naturligt sätt.



## Böcker till bra pris!

### 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 (95:-) **75:-**



### ESKILS VÄG TILL HÄLSA

ESKIL SVENSSON verkade som journalist under mer än sex decennier för Hälsorörelsens idéer, med betoning på ett liv med fysisk aktivitet och en sundare, naturligare kost – helst utan djur. Han tog ofta strid mot industrins manipulerande av våra livsmedel och formulerade sin mening med saklighet och fitness. Eskil var en ordkonstnär! Efter att i tonåren ha läst och lyssnat på "hälsoprofeten" Are Waerland insåg Eskil Svensson att man själv måste ta ansvar för sin hälsa och lyckades därigenom, trots sina dåliga odds, leva ett friskt liv i över 90 år! Liksom sin läromästare var Eskil Svensson både en skarpögd iakttagare av natur och en tänkare, intresserad av filosofiska spörsmål. Detta kommer till uttryck i flera av bokens artiklar.



Du kan beställa boken genom att maila till [svf@vegetarian.se](mailto:svf@vegetarian.se) eller 08-702 11 16. Best nr 173. Pris (240:-) **220:-**

## Kokos – älskare



Ekologiska produkter från Desert Essence:

- Bodylotion kokos
- Duschtvål kokos
- Schampo kokos
- Balsam kokos

Eko och vegan utan tillsatser.

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

**Life**  
PRODUCTS

[www.lifeproducts.se](http://www.lifeproducts.se)





Här hade tidigare friluftsdagarna i skolan en naturlig och central roll.

Vi som tillhör föräldragenerationen minns nog alla vår barnoms friluftsdagar. Friluftsdagarna är ett viktigt skäl till att många av oss insåg glädjen med friluftslivet men också en anledning till att så många som 9 av 10 svenskar ägnar sig åt någon form av friluftsliv - varje år.

Men dagens barn kommer inte att ha samma minnen. Friluftsdagarna är nämligen på väg att försvinna. Sedan 1994 är det upp till varje rektor att bestämma huruvida skolan ska ha friluftsdagar eller inte. I tider av kommunala besparingar är det då kanske inte så konstigt om rektorerna i stället värnar kärnämnen på bekostnad av idrott och friluftsdagar.

Det finns helt enkelt otroligt mycket att vinna på att öka barns rörelse genom att återinföra friluftsdagarna.

Idag kostar den del av ohälsan

som hänför sig till bristande rörelse sex miljarder kronor per år - lika mycket som rökningen. En siffra som riskerar att öka i takt med att de stillasittande generationerna av barn som växer upp. Det är dessutom ett faktum att ökad fysisk aktivitet förbättrar inlärningen för eleverna och ökar arbetsron i skolorna.

Men det är inte bara för barnen som bristande tillgänglighet till motion - verklig eller upplevd - kan vara ett hinder för att börja röra på sig i vardagen. För den som aldrig rör på sig och som är överviktig kan det vara ett stort mentalt steg att börja motionera organiserat och för den som har knappa ekonomiska resurser, kan ett gymkort vara en omöjlig utgift.

Även här kan och vill vi inom det svenska friluftslivet vara en resurs. Våra 24 organisationer ordnar varje år aktiviteter åt våra nästan två miljoner medlemmar och vi skulle kunna göra ännu mer. Det handlar om lättillgäng-

liga aktiviteter som att fiska, åka skridskor eller om att helt enkelt bara vara ute i naturen tillsammans och njuta av allemansrätten.

Aktiviteter som vare sig kräver dyr utrustning eller stora förkunskaper. Det är egentligen bara två saker som sätter gränserna för vad vi skulle kunna göra tillsammans; Fantasi och resurser.

Tyvärr har anslaget till friluftslivet varit i det närmaste oförändrat de två senaste mandatperioderna och uppgår i dag till 28 miljoner kronor per år. Det är felräkningspengar i budgetsammanhang och bara en bråkdel av vad vårt västra grannland Norge satsar på sitt friluftsliv.

I valrörelsen lovade Socialdemokraterna gång på gång att de skulle dubbla anslaget till friluftslivet om de vann valet, men när finansminister Magdalena Andersson presenterade den nya regeringens första budget i höstas, fanns inte ett spår av några pengar till friluftslivet. Vi

ska inte sticka under stol med att vi blev mycket besvikna.

Senare i vår, när regeringen presenterar vårbudgeten har den en ny chans att visa att man menade allvar med de fagra löften från valrörelsen.

Det vore klokt av regeringen. Att investera i friluftslivet är nämligen att investera i en bättre folkhälsa.

**LINDA WESTERLIND**

[linda.westerlind@folkbladet.nu](mailto:linda.westerlind@folkbladet.nu)



**Naturskönt vid havet**  
Kurser i Yoga, Qi gong, andning och aktiv avspänning i sommar  
tel. 0739 84 38 15 | [www.gullnas.se](http://www.gullnas.se)

**Gullnäsgrården**  
livskraft | rekreation | medvetenhet  
452 96 STRÖMSTAD

## Böcker till bra pris!



### VEGETARISKA FAVORITER

Marianne Jönsson  
120 sidor, inbunden  
Vegetariska favoriter vill locka och stimulera alla att laga vegetarisk mat. Här finns smakfulla och enkla recept på sallader, soppor, gratänger, pajer, bröd, kakor och efterrätter.  
Beställ. Nr 172  
Pris (160:-) **145:-**



### DE GRÖNA ALTERNATIVEN

Kåre Engström  
och Anna-Lisa Stenudd  
121 sidor spiralinbunden,  
Inspiration - Recept - Fakta och tankar om grön mat.  
Beställ. nr B 139  
Pris (120:-) **75:-**



### SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

Hälsokostrådet  
Beställ. nr B 134  
Pris (30:-) **20:-**



### 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 (60:-) **50:-**



### EGENVÅRD

Dr Carl-Otto Aly & Dr Bertil Dahlgren  
269 sidor, inbunden.  
Boken kan läsas från pärm till pärm, men kan i första hand fungera som en uppslagsbok när man vill ha komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar.  
Beställ. nr B 170  
Pris (85:-) **70:-**



### VEGETARISK BARNMAT

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



### GREEN

Gröna smaker för barnfamiljen  
Johanna Kalén Ståhl  
92 sidor, häftad  
I GREEN, gröna smaker för barnfamiljen får du ta del av härliga recept på gröna, fräscha och sunda frukostar, mellanmål, varmrätter, bakverk, efterrätter, tillbehör, sallader och antioxidantrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.  
Beställ. nr B 171  
Pris (165:-) **155:-**

### SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund  
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid.  
Beställ. nr B 152 Pris (30:-) **15:-**

### 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:-**

### Pangpris på böcker som ger dig mattips för både klimatet och hälsan, kanske som gåva till dig själv eller till dina vänner och bekanta.

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF (Porto tillkommer på alla priser).

**Vill du beställa?** Ring eller mejla Din beställning till kansliet. OBS! Till alla priser i boklistan tillkommer porto. Vi skickar faktura tillsammans med leveransen. Hör gärna av Dig om Du undrar över något.



# RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel									
Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt	Restauranger, Caféer o Catering				
Hälsa för alla	L H�gdalsg�ngen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	7 art fikat (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Källan Ekobutik	L Tunnlansv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs	Gröna Ekologisk Caf�et.	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Lewins f d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
H�lsotek	L S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv. 30/Simrishamnsg 43	Malmö	070-694 53 12	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se	L Gamla Tyresövägen 374,	Enskede,	08-600 15 20	5%	Vegeg�rden	R�rsj�gatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Life Din H�lsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%	Hermans H�jdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
H�lsokraft	L Flan�r Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%	
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Seyhms vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Homeopathicentrums H�lsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Fr�jas Sal, www.frojassal.se	B�verns Gr�nd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
H�lsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	<b>Egenvård</b>				
H�lsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Kortedala h�lsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	www.satsapapersona1en.se				
Kvilles H�lsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs	Arnel�fs massage, Friskvård o Rehab,	Sirapsv�gen 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	EcoBeauty by Sofimar	J�rnv�gsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Wieselgrensplatsens H�lsokost	L Konvaljev 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	www.sofimar.se				
Flemingsbergs H�lsokost	L Flemingsbergs Centr.	Huddinge	08-711 15 16	10%	Anette Einar, Homeopati. Massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
H�lsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	Kognitiva samtal, Kostillskott	Fabriksgatan 4	Lidk�ping	070-130 44 24	10%
Lenas H�lsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%	Reikicentrum	Lidk�ping,			
Naturligvis, www.naturligvishallekis.se	L Stationshuset	Hällekis	0510-540 730	10%	www.reikicentrum.se				
Life Hälsa för alla	L H�gdalsg�ngen 26,	Högdalen	08-647 10 08	10%	Eisabeths Friskvård, massage	�stansv�g 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra V�gen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	www.eisabethsfriskvardspraktik.se				
J�rpens H�lsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	SannBalans, Vägledning, healing och distansbehandling, H�lsainspir�tor, Malmö				
H�lsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	www.sannbalans.se				
Life H�lsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	Lilian Sy homeopati och zonerapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%	www.liliansy.se				
Kinna H�lsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	N�sunds Detox & Hälsocenter	Arekullev�gen 1	N�sund	0304-240 43	10%
Life H�lsobutiken	L Limstagatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	www.nosundshalsocenter.se				
Leksands H�lsokost	L Hantverkargatan 5 B	Leksand	0247-129 70	Endast på livs	Center för Helhet & Hälsa	L�ngrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Life H�lsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	helhetcenter@hotmail.com				
Life H�lsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%	R�sunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
Life H�lsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%	www.chiroform.se				
Bio Sols H�lsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	Althea Hudv�rd och Livsstil	Bergsundsg 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
Dermandor	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	www.altheavivsttil.se				
Dr Wallacks H�lsoprodukter	L Krusegr�nd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Arnel�fs massage, Friskvård o Rehab,	Jungfrugatan 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Green Queen	L Nobelv. 30/Simrishamnsg 43	Malmö	070-694 53 12	5%	Carina Lingman, Ansikts- och fotmassage, Havregatan 10	Stockholm	073-980 79 33	20%	
H�lsobutiken M� Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%	Hj�rtkraft Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Jarls H�lsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	Zonsense, massage, koppling m.m.	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	10%
Nature, Caroli city	L Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	10%	www.zonsense.com				
ABC H�lsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Green Mama hudv�rdsprod nysk hälsokost, K�pmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%	
H�lsopunkten	L Gamla R�dstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	www.greenmama.se				
Life H�lsobutiken	L R�dhugsgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	<b>H�lsohem</b>				
H�lsog�rden	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansn�sv. 211 Grytn�s	Leksand	0247-122 31	25% på hel vecka
Skurups H�lsokost	L J�rnv�gsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	<b>Kurser</b>				
Center för Helhet & Hälsa	L L�ngrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%	Yogak�llan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
helhetcenter@hotmail.com					Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	www.levandefoda.se				
Herbamin	L Gullmarsplan 1,	Stockholm,	08-91 04 74	10%	Center för Helhet & Hälsa	L�ngrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher	helhetcenter@hotmail.com				
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	<b>�vrigt</b>				
Naturbageriet Sattva	L Krummakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%	Ocean Sport,	N�tbutik f�r sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%	oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
	L Saluhallen Hötorget,	Stockholm,	08-21 43 84	10%	FK Humlans klubbstuga - uthyrning	Flatensj�n - Tyresö	Stockholm	08-777 19 94	10%
	L Timmermansgatan 19,	Stockholm,	08-702 06 18	5%	www.fkhumlan.org				
	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	<b>Resor</b>				
	L K�rvsta Skola St�dev. 59	Stöde	0691-101 44	10%	Svenska H�lsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%	www.svenskahalsoresor.se				
	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%	Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, �land,	020-795 095	5%
	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%	www.vandringsresor.com				
	L Hildes H�lsokost-Fotv�rd	Tyresö	08-742 10 19	5%	Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
	Life H�lsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%	www.wiresor.se			
	Cikoria H�lsokost & Egenvård	L Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs				
	Ohlssons Sjukvård & H�lsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%				
	Gröna Gåvan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%				
	Life H�lsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%				

##  t en avokado om dagen - g r din hälsa en stor tj n st

Avokado kan ge dig lägre kolesterolvärde och minskar risken för hjärtsjukdomar, det visar en studie publicerad i Journal of the American Heart Association. Det omättade fettet som finns i

vegetabiliska produkter som avokado och även n tter och olivolja, gynnar hälsan genom att bland annat sänka kolesterolet. Enligt Penny Kris-Etherton, ordförande i American Heart As-

sociations nutritionskommitt  och professor i näringslära vid Pennsylvania State University,  r det bättre för oss att ersätta mättat fett i kosten med omättat. I en kommentar säger hon

att vi måste få människor att äta en kost som är bra för hjärtat, som avokado och andra näringsrika livsmedel som innehåller bra fetter.

Källa: Dailymail.com