



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 2 | 2020 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**KOM MED OCH
STÖD VÅRT ARBETE!**

Vi behöver dig!

Som medlem får du
nr 2, 5, 10 och 12 av
tidningen **HÄLSA**

(värde 240kr) och 4 nr av
VEGETAR.

Du får rabatt på:

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

**Välkommen
att bli medlem**

svf@vegetarian.se eller
info@halsoframjandet.se

Mer info finns på:

www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se

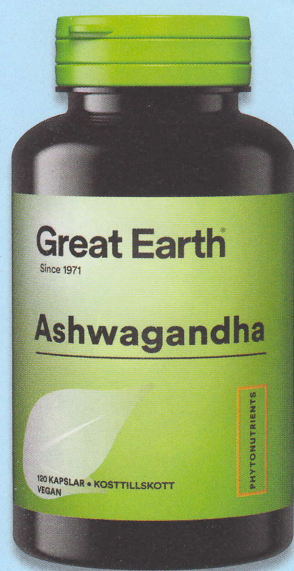
Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Ashwaga.. va?!?

Ashwagandha hjälper dig att bibehålla mentalt och fysiskt välbefinnande i perioder av stress.

Ashwagandha kallas även indisk ginseng och har länge använts inom den indiska läkekonsten vid symptom av trötthet, stress eller fysisk utmattnig.

Helt klart lättare att förstå än att uttala.



NYHET!

Great Earth®

www.greatearth.se @greatearthscandinavia

Finns hos återförsäljare

 apotea.se

 apoteket

 SVENSK
HÄLSOKOST

 welloteket.
THE BEST FOR YOUR HEALTH

DAGS ATT ÖPPNA ÖGONEN FÖR C-VITAMIN

Det verkar vara ett "krig" i samhället kring nyttan av C-vitamin (askorbinsyra), ett vitamin som har flera viktiga funktioner i kroppen och som enligt EFSA, europeiska myndigheten för livsmedels-säkerhet, är nödvändigt för ett normalt immunförsvar.

Expressen hade en artikel för någon vecka sedan där professor Björn Olsen påstod att behandling med höga doser C-vitamin intravenöst är som att spruta syra in i blodet, och att det kan bli våldsamma skador. Vad han tydligen inte visste var att det är en behandling som använts i mer än 40 år i flertalet länder och räddat många liv hos patienter med svår sepsis (blodförgiftning) och "acute respiratory distress syndrome" (ARDS). Detta framgår av metaanalyser och översiktsartiklar, publicerade i vetenskaplig litteratur. Dessutom används det i många länder för att försöka rädda "hopplösa fall" som ligger på intensivvården i respirator med covid-19.

Nej, C-vitamin är inte farligt ens i doser på 20-30 gram per dygn som ges intravenöst via dropp. Det räddar liv. I Sverige ger man inte C-vitamin till covid-19-patienter. Men skulle man göra det skulle säkerligen många liv räddas i det här landet också.

Public service, som man borde kunna lita på, har genom SVT gått in i debatten. Det är en mycket märklig information som sprids. Dels så har man på sin hemsida en artikel där konsumentminister Lena Micko säger: "Jag vill påminna om att inte tro på allt ni läser, oavsett om det handlar om fiskolja, kolloidalt silver eller stora doser C-vitamin som mirakelkurer mot covid-19". Och hon fortsätter: "Jag tycker det är anmärkningsvärt och cyniskt att tjäna pengar på oro. Det här är desinformation som vilseleder, och strider mot lagar och regler".

SVT har också en "informationstrailer" kring C-vitamin på sin hemsida där biokemisten Maria Ahlsén som doktorerat i fysiologi ikläder sig expertrollen och säger, "Om vi inte har en brist finns det inte någon anledning att tillföra mer, och vi har inte brist på C-vitamin i Sverige". "Man får dagsbehovet av 3 brysselkål t.ex. och resten kissar man ut."

Åter en expert med trovärdig titel som får uttala sig utan att veta vad den pratar om. Om man extrapolerar resultaten från Livsmedelsverkets undersökning Riksmaten har nära hälften av vår befolkning ett intag av C-vitamin som är lägre än RDI som är 75 mg. Och för övrigt krävs det 100 g brysselkål (5-6 normalstora) för att komma upp i det.

Men om Ahlsén menar att skörbjugg är det enda tecknet som finns på brist så har hon nog rätt, för att skydda mot det behövs inte mer än 10-15 mg C-vitamin per dag. Saken är dock den att C-vitamin har en rad andra funktioner än att skydda oss mot skörbjugg.

C-vitamin är bland annat en av våra mest effektiva antioxidanter, som samarbetar med vår kanske viktigaste antioxidant, glutation. Till skillnad från C-vitamin kan vi själva producera glutation, och glutation kan faktiskt återskapa förbrukat C-vitamin. Utan den förmågan skulle behovet av C-vitamin vara betydligt större.

Studier visar för övrigt att 75 mg per dag bara gör att ca 30 % av cellernas C-vitamindepåer är fyllda. En kraftig infektion kan snabbt tömma förråden, eftersom extra mycket antioxidanter då förbrukas för att skydda cellerna från skada.

Mycket forskning har gjorts sedan Albert Szent-Györgyi upptäckte C-vitamin 1930, men väldigt lite av den moderna forskningen de senaste 20-30 åren har implementerats inom sjukvården. Det har funnits andra intressanta saker att studera än ett "simpelt vitamin", där många levit i villfarelsen att brist endast kan ge skörbjugg. Kanske kan den rådande Coronapandemin ändra på det då vi vet att höga doser räddar liv och ett extra tillskott bygger upp depåerna så vi står bättre rustade.

Pehr-Johan Fager, Ordf. Riksförbundet Hälsofrämjandet, styrelseledamot i SSOM Mats Humble, leg. läkare, med dr, forskare Örebro Universitet, styrelseledamot i SSOM Ann Gardner, leg. läkare, med dr, fd. styrelseledamot i SSOM Birgitta Brunen, leg. läkare, styrelseledamot i SSOM Karin Munsterhjelm, leg. läkare, styrelseledamot i SSOM Bo H Jonsson, leg. läkare, med dr, överläkare, ordförande i SSOM.



NÅGRA REFERENSER:

1. Vitamin C May Reduce the Duration of Mechanical Ventilation in Critically Ill Patients: A Meta-Regression Analysis <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32047636/>
2. The Emerging Role of Vitamin C as a Treatment for Sepsis <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7070236/>
3. Bör inte död vara ett primärt utfallsmått i sepsisstudier? <https://lakartidningen.se/opinion/debatt/2020/03/bor-inte-dod-vara-ett-primart-utfallsmatt-i-sepsisstudier/?fbclid=IwAR0br9eb0YwHZIPibcxv0VW-fXYUTb-NrH395xF-Ucye6nzoOO-CS4z0Ao>
4. Successful High-Dose Vitamin C Treatment of Patients with Serious and Critical COVID-19 Infection http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n18.shtml?fbclid=IwAR2TZEJdgpgq0GohFd6itkpBIRW51dQZG14_g02AfYGJeBBqByHxHwq0AnU
5. Riksmaten: sid 96 https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/riksmaten_20_10_20111.pdf
6. Vitamin C pharmacokinetics in healthy volunteers: Evidence for a recommended dietary allowance <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC39676/pdf/pnas01515-0554.pdf>
7. HUMAN REQUIREMENTS FOR VITAMIN C AND ITS USE IN CLINICAL MEDICINE <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1749-6632.1961.tb46123.x>
8. WHO/NHD/99.11: SCURVY and its prevention and control in major emergencies <https://www.unhcr.org/4cbe0599.pdf>
9. Livsmedelsdatabasen <http://www7.slv.se/SokNarningsinnehall/Home/FoodDetails/328>

LEDARE

EN ANPASSNING TILL EN KLIMATVÄNLIG FRAMTID - OCH SAMTIDIGT UTVECKLA HELA LANDET!

SVERIGES REGERING
2020-01-23
STATSMINISTER STEFAN LÖVEN
103 33 STOCKHOLM

Hälsorörelsen, Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) och Svenska Vegetariska Föreningen (SVF), har under årtionden tagit upp mat och klimatfrågan, med olika myndigheter och regeringar men tyvärr utan några större resultat. Trots att de flesta som sysslar med dessa frågor påpekat att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att vår jord mår dåligt. Nu har även världens ungdom ställt krav i linje med Hälsorörelsen och kräver att politikerna prioriterar klimatfrågan omgående. Nu krävs handling och konkreta åtgärder för att visa ungdomarna att vår generation, är beredda att ta vårt ansvar, för deras framtid, - en bättre hälsa både för människorna, miljön och jorden. Det är vi skyldiga dem - då vi konsumerat i överflöd under lång tid.

Ingen kan påstå att vi inte blivit varnade - därför aktualiserar Hälsorörelsen återigen klimatfrågan och kräver som tidigare att "Mat och klimatfrågan" prioriteras på den politiska dagordningen, under det närmaste året. Livsmedel och vad vi äter utgör ca 1/4 av den globala klimatpåverkan och ca 1/3 av de svenska hushållens klimatpåverkan - enligt forskningen. Att äta ekologisk mat från växtriket, är ett enkelt sätt att minska vår generations och framtida generationers klimatpåverkan. Ni politiker måste tillsammans med svenska folket, hjälpa till att rädda jordens hälsa, till fördel för våra barn och barnbarns framtid. Att ta ledningen i detta viktiga arbete borde vara eftersträvsvärt för alla politiker i Sverige och särskilt för den nuvarande Regeringen, så att både nuvarande och kommande generationer kan få leva i hälsa och

trygghet på en "frisk" jord. Att människor dessutom får en bättre hälsa på köpet, borde ses som en ovärderlig bonus. Till tidigare framförda argument så vill undertecknade organisationer peka på 2018 års torka som ett allvarligt tecken på utvecklingen av klimatproblemen.

Pietro Campana, doktor i energiteknik vid Mälardalens Högskola (MDH), pietro.campana@mdh.se har var-nat för att en ny torka kan halvera jordbruksproduktionen i Sverige - och även i år 2019 har Sverige periodvis drabbats av torka i delar av landet.

Forskarna vid MDH varnar för att "tron" på att Sveriges geografiska läge och med "överflöd" av vattenresurser, inte håller längre, utan landet kan och har drabbats av besvärlig torka. Det allvarliga är att många grödor inom jordbruket kan minska med upp till 50 procent under ett torrt år. Det kommer att få stora konsekvenser för livsmedelsproduktionen. De stora jordbruksmarkerna i södra Sverige kan drabbas först på grund av deras mullfattiga jord enl. många bedömare. Då mullrik jord som brukas t. ex. vid ekologiskt odling - behåller fukten betydligt bättre. Samma kvalitet har även många jordbruksmarker i norra delen av landet.

Ni politiker säger er ha som målsättning att - hela landet ska leva. Ett första positivt steg är att i det nya landsbygdsprogrammet ingår också stöd och ersättningsar som räknas som jordbrukarstöd. Dessa vänder sig i första hand till lanbrukare, förhoppningsvis till nya ekojordbruk, vilket vore mycket värdefullt.

Hälsorörelsen kräver att stöd beslutas även till grönsaks- och trädgårdsodlarna för att minska sårbarheten när det gäller maten generellt och för att utveckla dessa näringar rejält bl.a. i Norrlands inland. Vad som hittills gjorts för att ge konsumenterna tillräckligt med svenska livsmedel, med bra (ekologisk) kvalitet till bra pris på maten - är otillräckligt, dessutom behövs det arbetstillfällen och dels får inte de bra värdefulla jordarna i norr, växa igen med sly och skog. För att uppfylla dessa målsättningar inom rimlig tid - behövs det snabba konkreta insatser både ekonomiska och praktiska.

Hälsorörelsen anser - att Idag när klimat-hotet uppmärksammas allt mer, framför allt av ungdomar (de som får ära jorden efter nuvarande generationen). är det viktigare än någonsin att inrikta arbetet mot Visionen "Hela Sverige ska leva". Inte "bara" satsa i storstadsområdena och vissa regioncentra nära centralorter utan även i inlandet i t.ex. Norrland, bör ges möjlighet att utvecklas. Där ligger våra basnäringar med gruvorna, skogarna och älvarna. Inte minst viktigt är det att jordbruket utvecklas, där jorden är "mindre giftig" än i Skåne och väderleken minskar behov av insatser (ofta kemiska gifter) för skadedjursangrepp. Dessutom kommer klimatförändringar att skapa behov av dessa områden för matproduktion och ger även ett relativt säkert civilt liv vid väderkatastrofer. Vid de senaste stora väderkatastrofer så blev stora städer illa åtgångna av cykloner och andra oväder. Erfarenheten från många oväder är att tätorters infrastruktur - stora städers

- service och dess innevånare ofta drabbas oerhört hårt, till nackdel för hela samhället.

Hälsorörelsen föreslår - att man utveckla ett ekologiskt jord-, trädgårds- och skogsbruk samt möjlighet till bearbetning av råvarorna i närområdet - det skapar arbetstillfällen i närområdet om man ger förutsättningar. Utvecklad infrastruktur om möjligt med bl. a spårbundet transportnät med en väl genomarbetad "Riksplan - norr" - grundad på boende och arbetsplatser, knutna till vissa orter i inlandet är en viktig vision.

Norge har utvecklat jordbruket i norr och Finland har satsat på eget trädgårdsbruk i norr. Sverige har samma förutsättningar att utveckla jord- och trädgårdsbruk i norra Sverige, som är en aktuell grundförutsättning för att bevara och utnyttja dessa jordar på ett långsiktigt och förnuftigt sätt - innan de växer igen. Basnäringarna, kompletterade med jord- och trädgårdsbruk, ger ett utmärkt underlag för små och medelstora företag, att utvecklas på flera orter i Norrlands inland. Och när person- och varutransportnätet givits en acceptabel kvalitet både avseende turtäthet, samordning och förgrening, är grunden lagd för utveckling av bostadsorter och livsmedelsindustrier. Det blir en bättre regional fördelning och koncentrationen och anhopningen av människor och företag minskar i storstadsområdena. Arbetstillfällen skapas genom att utveckla den övre halva delen av Sverige, där behovet är stort. Det ger nya möjligheter för hela landet. Arbete, utveckling och positiv boende- och arbetsmiljö ger friskare och nöjdare invånare. Ja, t o m förtidspensionärerna och ungdomarna skulle kunna komma in i ett positivt, aktivt liv och delta, i någon form av sysselsättning, då en del av de "lättare" arbetsuppgifterna återkommer. Många vill arbeta idag men arbetsuppgifter som passar dem, finns inte.

Med konkreta aktiva insatser i hela landet skapas en kraftfull, folklig mobilisering. Alla i Norrland och andra avfolkningsbygder, får hopp och känner då att det är handling "inte bara ord" som gäller. Vi bygger och utvecklar kvalitet för framtiden och skapar resurser för ett långsiktigt, klimatanpassat land för våra barn och barnbarn och för kommande generationer. De alternativa energikällorna måste ha en viktig roll i utvecklingen av det gröna klimatanpassade framtida samhället. Sol, vind och biobränsle samt effektiva- re utnyttjande av befintlig vattenkraft

liksom energisnål teknik måste utvecklas. Det brådskar! Vårt tekniska kunnande kan omsättas i praktiskt arbete och ge arbetstillfällen.

Genom stöd till ett aktivt föreningsliv i samverkan, kan man bryta dagens segregation i storstäderna.

Klimatförändringarna ställer stora krav på var och en av oss. Det gäller att satsa extra pengar på forskning och teknikutveckling inom flera områden, t ex:

Kraftig satsning på alternativa energikällor och hushållning - ger frisk luft och mindre klimat-påverkan och giftfri miljö,

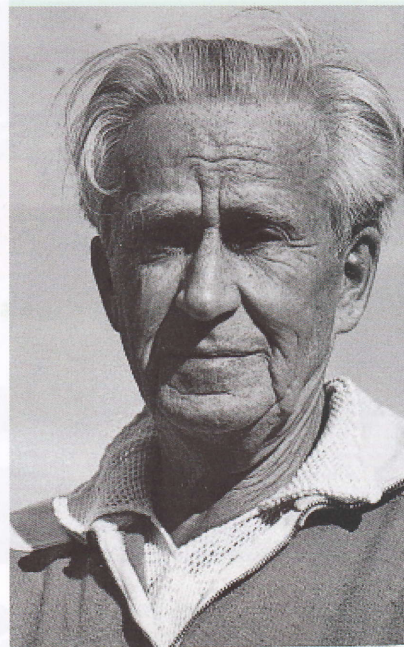
Satsning mot 100%-ig ekologisk/biodynamisk odling - ingen övergödning, levande sjöar och vattendrag, grundvatten av god kvalitet, levande kust, ett rikt odlingslandskap, biologisk mångfald m.m.

Naturvänligt skogsbruk - ger levande skogar med biologisk mångfald, livsmedel i form av svamp, bär och ätliga växter m.m. Johan Rockström har ofta tagit upp "mat och klimatfrågan" och bl.a. sagt "Vi har fokuserat så mycket på hur vi ska minska utsläppet av växthusgaser av motorfordon m.m. att man inte insett att maten har, om möjligt, ännu större påverkan på jorden. Matdialogen, är där matdialogen var 1990, vi är 25 år efter

Med hänsyn till ovan sagda kräver Hälsorörelsen som ideell rörelse med konsumenter och med ca. 148 000 läsare av tidningen Hälsa att Regeringen ger vederbörande myndigheter i uppdrag: - att dels följa upp och att dels utföra kompletterande studier i de ovan framförda frågorna, - att inleda ett mer aktivt arbete för en snabbare utveckling mot att "Hela Sverige skall leva"! - att ge de berörda myndigheterna i uppdrag att studera, planera och utveckla detta arbete, med beaktande av de idéer som framförs i skrivelsen - mot ett mer ekologiskt klimatvänligt samhälle och med fokusering i första hand på Norrlands inland - att Regeringen även tar upp förslaget om "Mat och klimatfrågan" på dagordningen under 2020 - samt vidareutvecklar och breddar inriktningen mot ett ekologiskt jord- och skogsbruk - enligt regeringens tidigare framlagda förslag. //

Hälsorörelsen

Riksförbundet Hälsofrämjande (RHF)
Svenska Vegetariska föreningen (SVF)



Åke Waculand

STRÅLANDE HÄLSA

Människokroppen, är av naturen, så underbart inrättad, att den skulle kunna fungera på ett fullkomligt sätt, fri från störningar och sjukdomar, till en mycket hög ålder, om den blott livnärdes med fyra fullvärdiga födoämnen:

**RIKLIKT MED VATTENKOKT
ELLER UGNSTEKT POTATIS,
FÖRTÄRD MED SKALEN;
RÅA MORÖTTER, RÅ LÖK;
FULLKORNIKT BRÖD; OCH
FRISKT KÄLLVATTEN.**

Lägga vi härtill lite grönt i form av vitkål, rödkål och grönkål om vintern och färsk spenat, persilja, dill och sallad om våren, sommarn och hösten, samt en halv liter opastöriserad komjölk eller ännu bättre getmjölkoch för en kroppsarbetare ett mål kruska samt som tilltugg fullkorniga smörgåsar med lökskivor och ost som pålägg, så har vi inbegripet allt, som en människa kan tänkas behöva, för att bygga upp och underhålla den mest strålande hälsa till 120-års ålder.

Europaparlamentets talman David Sassoli skakar hand med Greta Thunberg.
Foto: Olivier Matthys/AP.



THUNBERG SÅGAR EU:S KLIMATLAG – MEN ÄR PR-BYTE I BRYSSEL

Greta Thunberg har avfärdat EU:s nya klimatlag som otillräcklig redan innan den har presenterats. Ett dilemma för EU-institutionerna, som vill sola sig i svenskans klimatglans och till och med bryter mot sina egna coronaregler för att stå bredvid henne.

Detta är en kommentar. Eventuella åsikter som uttrycks är skribentens egna.

BRYSSEL. "Varför får Greta Thunberg komma in i parlamentet, när inte ens min hemmaassistent får det?" Det undrade den tyske kristdemokraten och EU-politikern Markus Ferber i ett argt mejlsvar, när EU-parlamentets administration meddelade att Greta Thunbergs besök skulle gå av stapeln precis som planerat. För på grund av risken för coronavirusets spridning har EU-parlamentet i Bryssel inte bara förbjudit personal som besökt de drabbade områdena i exempelvis norra Italien att komma till jobbet. Man har också portförbjudit alla besökare, alltså alltifrån VIP-gäster från hela världen till skolklasser, lobbyister, aktivister och experter. Och, i den tyske kristdemokraten fall, till och med vissa assistenter. Men den svenska klimataktivists besök har inte ställts in. Thunberg ska besöka både EU-kommissionen och EU-parlamentet.

För hade det inte varit för coronavirusets spridning i Europa och för den spända flyktingsituationen vid den grekisk-turkiska gränsen, så hade denna vecka i EU-världen kanske främst kom-

mits ihåg som den stolta klimatveckan. Veckan då EU-kommissionen lade fram en banbrytande och ambitiös klimatlag – en "grön, ny giv", som den kallas, med blinkning till den amerikanska politikens Green New Deal. Att bjuda in Greta Thunberg i det sammanhanget är pr-mässigt att tjälja guld. Den EU-tjänsteman- eller politiker som står bredvid svenskan på bilderna från presentationen räknar med att "smittas" av hennes globala klimatrenommé.

EU-kommissionens ordförande Ursula von der Leyens stab hade inför mötet meddelat att man skulle hålla en "prespunkt". Von der Leyen skulle alltså skaka hand med den berömda gästen och läsa upp några väl förberedda rader inför all världens kamerablixtar. Men varken hon eller Greta Thunberg skulle svara på frågor. Inte en riktig presskonferens alltså, med potentiellt obekväma frågor från granskande journalister om, till exempel, vad den berömda gästen faktiskt tycker om EU:s nya klimatlag. För hon har redan underkänt den. I alla fall stora delar av den. På tisdagen, dagen före resan till Bryssel, skrev Thunberg och 33 andra aktivister från hela Europa ett öppet brev till Europas beslutsfattare om att EU-förslaget, som redan läckt ut, innebär att "ge upp".

Förslagstexten undviker helt frågan om huruvida EU-länderna måste accelerera klimatarbetet och minska sina koldioxidutsläpp med upp till 50 eller 55 procent,

jämfört med 1990 års nivåer, före år 2030. I dag finns en överenskommelse mellan EU-länderna om en utsläppsminskning med 40 procent tills år 2030. Och det globala Parisavtalet, som EU-länderna skrivit på, ställer upp ett mål om total klimatneutralitet före år 2050. "Nollutsläpp före 2050 i EU är lika med att ge upp. "Vi behöver inte bara mål för 2030 och 2050. Vi behöver framför allt mål för 2020 och för varje månad och år framöver", skriver Thunberg och de andra aktivisterna i brevet".

Om Ursula von der Leyen hade gått med på att svara på frågor kunde hon ha påpekat att EU-kommissionen faktiskt inte har kunnat ta fram mer detaljerade procentsatser för varje år fram till 2050. Det kan man inte förrän man studerat EU-ländernas egna, nationella planer för hur de tänker leva upp till Parisavtalet. Det är så EU-kommissionen arbetar: man samlar in EU-ländernas ståndpunkter och strategier och sedan viktat och mättat man, räknar och räknar om. Först efter det kan man lägga heltäckande lagförslag.

Och än så länge har bara 21 av de 27 EU-länderna lämnat in sina planer till EU-kommissionen: Tysklands, Frankrikes, Luxemburgs, Irlands, Rumäniens och Spaniens planer saknas fortfarande. Planerna skulle varit inlämnade före nyårsskiftet. //

SvD den 4 mars 2020, Teresia Küchler

APROPÅ CORONAVIRUSET

Text: PEHR-JOHAN FAGER

I spåren av coronapandemin finns också en massmedial pandemi där sanningar och osanningar sprids. Den som inte är så insatt kan ha svårt att hänga med. Jag, ordförande i Hälsofrämjandet, har sedan 1979 arbetar direkt eller indirekt med hälso- och sjukvårdsfrågor, däribland infektionssjukdomar vad gäller prevention, diagnostik och behandling, och saknar information som borde kunna delges allmänheten.

Det finns två huvudsakliga sätt att skydda sig mot det nya coronaviruset SARS-CoV-2 som ger covid-19. Det bästa och mest effektiva är givetvis att hålla sig borta från människor som är smittade. Det andra är att se till så att man har ett effektivt immunförsvar, vilket är betydligt svårare, men som gör risken mindre att man blir allvarligt sjuk om man blir smittad. Det behövs inga studier för att förstå det.

Hur man ska kunna hålla sig borta från människor som kan vara smittade bygger mycket på sunt förnuft och att följa Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Det gäller alla, med extra viktigt för de äldre som generellt har sämre immunförsvar och multtjsjuka som äter olika läkemedel, av vilka de flesta indirekt påverkar immunsystemet negativt.

När det gäller immunförsvaret så kan jag bara konstatera att informationen från Folkhälsomyndigheten och generellt från läkarkåren är mycket bristfällig. Det är också fullt förståeligt då läkarutbildningen huvudsakligen går ut på att lära sig anatomi samt diagnostisera och behandla sjukdomar med "kniven" eller läkemedel.

Idag finns nära 72 000 olika diagnoser i registret över medicinska diagnoser ICD-10. Covid-19 är en av de senaste och likt tusentals andra saknas vetenskapligt beprövade behandlingsstrategier, men som ändå ska behandlas – det är inte lätt att vara läkare idag. Cellbiologi, som är grunden för immunförsvaret, är något mycket komplext där nya forskningsrön kommer varje dag. Det är också ett område där jag har mitt största intresse och kunskap.

Idag vet vi dock att det i våra celler hela tiden sker tusentals olika kemiska reaktioner som är sammankopplade i olika reaktionsvägar. Det kan liknas vid ett

löpande band i en fabrik. Många av dessa är också sammankopplade i stora nätverk, och har utvecklats under miljontals år av evolution. För att de ska fungera optimalt krävs ett 30-tal mineraler och vitaminer, men också ett flertal andra bioaktiva ämnen som vi måste få i oss via kosten.

Alla reaktionsvägar är inte igång för fullt hela tiden. Men vid exempelvis en virusinfektion startar en rad reaktionsvägar som har med immunsystemet att göra för att kroppen ska kunna göra sig av med inkräktaren. Har vi då brist på vissa ämnen som behövs kommer inte resultatet bli som förväntat. De "löpande banden" går långsammare eller inte alls. Det är som att släcka en eld med att spruta vatten med ett sugrör, trädgårds-slang eller en brandslang – ju större eld desto mer vatten behövs. Och covid-19 skapar en stor brasa och större ju sämre immunförsvar vi har.

Problemet är att vi inte vet vilka ämnen som begränsar immunförsvaret hos olika människor, det beror på kosten och övrig livsföring. Vi vet dock att vissa ämnen är extra viktiga för att vårt immunsystem ska fungera optimalt. De är exempelvis D-vitamin, C-vitamin, A-vitamin, selen och zink. Men det finns också andra man kan ha brist på beroende på näringsstatus – olika hos olika människor.

Att då representanter för skolmedicinen går ut i massmedia och säga att tillskott av vitaminer och mineraler är humbug tyder bara på en stor okunskap. Det är faktiskt bättre att rekommendera extra tillskott av vissa vitaminer eller mineraler. Det hjälper en del, dvs de som har brist på det ämnet. De finns exempelvis så här års många som har låg nivå av D-vitamin, men brist på andra ämnen är inte helt ovanlig. Risken för att få i sig för mycket är minimal och eventuella biverkningar är definitivt mindre än att rekommendera läkemedel för huvudvärk och febernedsättning, av vilka många för övrigt hämmar vårt naturliga immunförsvar. Varje år måste nära 2000 personer i Sverige behandlas på sjukhus för allvarlig förgiftning av paracetamol som finns i Alvedon. Uppemot 100 personer dör också årligen av dessa receptfria läkemedel enligt en rapport från MSB. En särställning bland vitaminerna har

C-vitamin. Det används också idag i mycket höga doser intravenöst med gott resultat runt om i världen mot svår covid-19. Hur det fungerar går att läsa i en artikel jag skrivit på halsobygget.se, "Glutation och vitamin-C vid covid-19".

Are Waerland visade för över 80 år sedan att livsföringen var avgörande för hälsan, och i stort sett varför, men inte i detalj hur det fungerade. Men för att få ett bra resultat behöver man inte veta vad som sker i "degen" utan bara följa receptet och Waerland hade under mer än 30 års studier och livsföringsexperiment tagit fram sitt recept, vilket han delgivit i ett 50-tal böcker och otaliga artiklar.

Ett gott råd från Hälsofrämjandet i dessa tider är att följa Folkhälsomyndighetens anvisningar kring sociala kontakter, men också se till så man äter mer laktovegetarisk kost med stor andel råkost för att få i sig ordentligt med vitaminer och mineraler och andra bioaktiva ämnen, motionerar i vardagen utomhus, samt ser till att man får ordentligt med sömn och vila.

Detta stärker immunförsvaret och gör att risken minskar att bli sjuk vare sig det gäller smittosamma sjukdomar eller välvärdssjukdomar. //

RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDETS FÖRBUNDSMÖTET INSTÄLLT!

Hej hälsövänner!

2020 års Förbundsörmöte, som skulle ägt rum 19 april, är inställt tills vidare. Coronavirusets spridning över världen, har inte minskat i omfattning.

Folkhälsomyndigheten varnar för att spridningen kommer att nå sin toppnivå i april/maj i Sverige. Det innebär förmodligen att förbundsörmöte inte kan hållas förrän i höst ev. under september.

Riksförbundet Hälsofrämjandet/
Kurt Svedros, vice ordf.

LÄKARE FÖR FRAMTIDEN, TAR UPP MYCKET TÄNKVÄRDA HÄLSOFRÅGOR

Text: DAVID STENHOLTZ, ORDFÖRANDE LÄKARE FÖR FRAMTIDEN

”Politiker! Ge alla möjlighet att (lätt) kunna äta - Hälsosamt!”

När politiska åtgärder diskuteras - för att främja hälsosammare kostval är en invändning som ständigt återkommer - det är inte rätt att inskränka valfriheten på detta område. Inget är så starkt sammankopplat med vår integritet och identitet som vad vi äter. Att något utifrån skulle påverka detta val är därför helt naturligt, en motbudande tanke.

Faktum är att vi dagligen utsätts för en flodvåg av information och styrmedel som påverkar våra kostval. Tyvärr är dessa krafter nästan uteslutande partsinlagor som lockar och styr vår konsumtion mot ett ohälsosamt kostmönster. Enligt Jordbruksverkets statistik upptas 84 procent av vårt genomsnittliga kaloriintag av ohälsosamma livsmedel - som kött, grädde, ost, smör och ägg samt tomma kalorier som vitt mjöl, socker, oljor, margarin, godis, läsk, chips och glass.

Endast 16 procent (bara) upptas således av livsmedel med säker hälsobringande effekt som grönsaker, frukter, baljväxter, fullkornsprodukter, bär, nötter och frön. Det är inte så, att ett sådant kostmönster uppstått till följd av våra egna önskningar utan att vi påverkats av olika intressenter, bl.a. inom Livsmedels- och läkemedelsindustrin, som tjänar pengar på ohälsan!

Den reklam våra livsmedelsproducenter, sprider är idag nästan uteslutande för animaliska och hårt industriellt behandlade livsmedel. Anledningen till detta är att produktionen av dessa sker i flera led vilket ökar både vinstmarginaler och sysselsättning. Olyckligtvis är det just dessa produkter som bidrar negativt till vår hälsa. Ju mer vi äter av dessa desto sjukare blir vi.

Prissättningen på livsmedel är tyvärr sådan att det blir dyrare att välja hälsosamt. 1000 kcal grönsaker och rotfrukter kan kosta dubbelt så mycket som samma kalorimängd kött eller fågel. Att välja frukt och bär kan bli tre gånger dyrare än godis och glass eller tio gånger dyrare än matfett per kalorimängd. Den billiga skräpmatens ”sponsras” ofta av högre priser på bland annat frukt och grönt.

(Detta märks markant bl.a. när livsmedelsbutikerna vecka efter vecka delar ut sina reklamblad i brevlådan).

De mest ohälsosamma livsmedlen är billiga och lättillgängliga överallt och när som helst på dygnet. Vart vi än vänder oss, serveras det snabbmat, godis, läsk och ölkorvar. Den som vill äta något hälsosamt står ofta inför en näst intill omöjlig uppgift.

Information om hur våra kostval påverkar hälsan och sjukdomsutvecklingen lyser nästan helt med sin frånvaro i Sverige. Införande av köttfria dagar i våra skolor har på sina ställen mötts av protester från föräldrar som paradoxalt nog oroat sig för barnens hälsa. Detta trots att all tillgänglig kunskap gör gällande att den köttfria dagen skulle komma att bli den mest hälsosamma i veckan.

De flesta vet inte eller får inte information om att förekomsten av cancer och diabetes lätt skulle kunna halveras med hälsosammare kostval. Att minska eller helt utesluta animaliska produkter, oljor och snabba kolhydrater ur kosten, leder hos de flesta av oss till så låga kolesterolvärden att det inte längre är möjligt att utveckla hjärtkärlsjukdom. En sådan kost har i två oberoende studier till och med visat signifikant tillbakagång av svår hjärtkärlsjukdom under fem år. Inget läkemedel kan uppnå detta. Hur många känner till detta bland politiker och än mindre bland de vanliga människorna i vårt land? Har denna kunskap potential att påverka våra kostval i en mer hälsosam riktning? Självklart!

Vi som skriver det här har bildat föreningen ”Läkare för Framtiden” med syfte att sprida just denna kunskap. Vi gör detta mycket gärna men samtidigt måste vi konstatera det underliga i att detta ska behöva vila (helt) på en (eller flera) ideella föreningar. Vi hoppas därför att vårt arbete även kommer att inspirera våra politiker och myndigheter att besluta om styrningar som avseende våra kostval kan skapa fler motkrafter till de ohälsosamma reklambudskap som idag sköljer över oss.

Idag dominerar de krafter som verkar för att vi ska välja en kost som tyvärr skadar vår hälsa. Dessa krafter måste motarbetas och möta motstånd i form av bred information, så att vi får möjlighet att kunna göra hälsosamma kostval. Annars kommer vi på sikt att se en fortsatt ökning av alla kroniska sjukdomar med ett enormt lidande som följd. Konsumenterna och samhället är förlorarna på bekostnad av Livsmedels- och Läkemedelsindustrins enorma vinster.

Vi är många läkare som kan vittna om hur den ökande ohälsan gör det svårare för oss, år efter år att kunna erbjuda våra patienter en värdig vård. Resurstilldelningen har inte matchat de ökande behoven. Överfulla vårdavdelningar och orimliga väntetider, tillhör idag vardagen, detta kan vi på sikt avhjälpa med rätt matval. Hippokrates (kallad läkekonstens fader) sa: ”Låt maten bli vår medicin och medicinen vår mat”.

Det är dags för våra politiker att börja prioritera folkhälsa och allmänintresse framför kortsiktiga vinstintressen. Momsbefria och stöd ekologiska livsmedel så att alla kan få möjlighet att köpa mer hälsobefrämjande livsmedel, alla skall ha råd att äta mer hälsosamt. Låt ohälsosamma livsmedel bära kostnaderna för den ohälsa de skapar. Beskatta reklam för skräpmat så människor, dag och natt slipper matas med denna falska lovsång. Ge våra hälsomyndigheter resurser och mandat att sprida information om kostens betydelse för hälsan. Låt alla kunna äta - Hälsosamt! //



OVÄNTAT HOT MOT ANTARKTIS

JÖRN SPOLANDER / TT Publicerad 10:07 2020-03-29

>> REFERENSER:

"Jordbruksverkets statistik" Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll, Jordbruksverket 2013
http://www.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik%2C%20fakta/Livsmedel/Statistikrapport2013_4/201304..pdf

"Cancer halveras" Block et al. Fruit, Vegetables and Cancer Prevention: A Review of the Epidemiological Evidence, Nutrition and Cancer 1992
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1408943>

"Diabetes halveras" Tonstad et al. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. Diabetes Care 2009
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19351712>

"Låga kolesterolvärden - inte längre möjligt att utveckla hjärtkärlsjukdom"
WC Roberts. It's the cholesterol, stupid! American Journal of Cardiology 2010
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21029840>

Campbell et al. Diet, lifestyle, and the etiology of coronary artery disease: the Cornell China study. American Journal of Cardiology 1998
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9860369>

Esselstyn CB Jr. Updating a 12-year experience with arrest and reversal therapy for coronary heart disease (an overdue requiem for palliative cardiology). American Journal of Cardiology 1998
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10496449>

"Två oberoende studier - signifikant tillbakagång av hjärtkärlsjukdom" Ornish et al. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. JAMA 1998
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9863851>

"Grönsaker och rotfrukter kan kosta dubbelt så mycket" Artberg J. Dyra kalorier i frukt och grönsaker. En studie om prisutveckling och kostnader för livsmedel i relation till energitäthet 2011
<http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:461721>

Isen på den östra delen av Antarktis har länge betraktats som stabil. Men nyupptäckta rörelser i en av kontinentens stora glaciärer ger en oroande bild.

– Man kan se att farliga saker pågår nu, men det är svårt att bedöma hur farliga de är, säger glaciologen Per Holmlund.

Den stora glaciären Denman i Östantarktis har smält på ett sätt som gör att den dras nedåt i en undervattensgrav som är mer än 3 000 meter djup. Det framgår av en ny studie där forskarna har kombinerat satellitmätningar av glaciärens rörelser sedan 1996 med ny kunskap om hur havsbotten är utformad nära land.

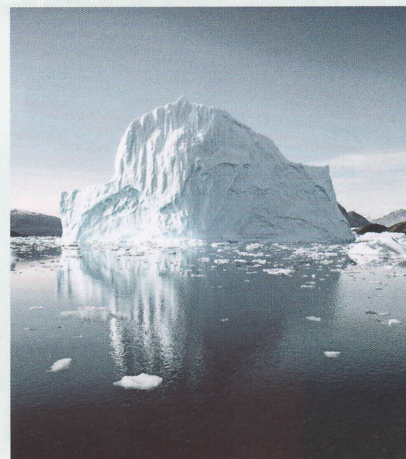
Det bekymmersamma är att det finns en djupbassäng vid kusten, så när iskanten smälter och drar sig närmare land sugts varmt havsvatten in i djupbassängen. Då ökar avsmältningen ännu mer. Dessutom leder det till att glaciären börjar röra sig allt snabbare, eftersom den dras nedåt i djupet av gravitationen.

Den amerikanska forskargruppen, som publicerar sin studie i Geophysical Research Letters, visar att den så kallade grundlinjen, den yttersta punkt där glaciären vilar på botten, dragit sig omkring fem kilometer närmare land sedan 1996.

– Botten lutar så att säga åt fel håll. Det innebär att man får en accelererad kalvning, eller utförelse av is i havet, säger Per Holmlund, som är professor i glaciologi vid Stockholms universitet och har läst den nya studien.

Det här är första gången som detta fenomen observeras i Östantarktis, där ismassorna hittills har betraktats som stabila. I Västantarktis är det däremot känt sedan tidigare att just den här mekanismen orsakar en katastrofal isminskning, förklarar Per Holmlund.

Den manglaciären innehåller tillräckligt mycket vatten för att höja den globala havsnivån med ungefär 1,5 meter. Men även om situationen är oroväckande är det för tidigt att säga hur den kommer att utvecklas. Östantarktis är en förhållandevis outforskad del av jorden, eftersom den är så otillgänglig.



– Vi vet inte om det här förloppet kommer att fortgå, eller om det är något som stoppas upp. Just det här är en marginell förändring av hela ismassan, men om förloppet kommer igång och är mer omfattande så blir det dramatiskt, säger Per Holmlund.

Anna Wåhlin, som är professor i oceanografi vid Göteborgs universitet och har deltagit i flera expeditioner till Antarktis tycker att studien är välgjord. Men hon understryker också behovet av mer kunskap.

– Om man ser liknande mönster vid fler glaciärer i Östantarktis så visar det att något allvarligt håller på att hända. Förhoppningsvis kan det här motivera fler länder och forskargrupper att studera den här delen av Antarktis mer, även om det är svårt och dyrt att göra mätningar där, säger Anna Wåhlin.

FAKTA:

Östantarktis utforskas med sälar Vintertid är Östantarktis så svårtillgängligt att det inte går att vara där med båt. För att ändå få mätdata från dessa områden använder forskarna bland annat sälar. Genom att limma fast små mätinstrument som sänder data till satelliter kan forskarna få uppgift om exempelvis salthalt, temperatur och tryck från olika positioner som anges med gps. Mätutrustningen ramlar av när sälen faller sin päls, så mätningarna pågår högst ett år. Dessutom samlas data in från satelliter, radar från flygplan och genom mätningar på plats under sommardag.

Källa: Anna Wåhlin, Göteborgs universitet

MJÖLKPRODUKTER ÄR ONÖDIGA OCH KAN SKADA HÄLSAN



I en litteraturgenomgång som publicerats i tidskriften *New England Journal of Medicine* sammanfattar två professorer vid Harvarduniversitetet, Walter Willett och David Ludwig, samband mellan mjölkprodukter och hälsa. Forskarna kritiserar nuvarande amerikanska kostråd som uppmanar till en konsumtion av mjölkprodukter motsvarande 7 dl mjölk (medelintaget i USA är 3,8 dl). Denna rekommendation motiveras med att detta gör det möjligt att nå upp till rekommenderat intag av kalcium och att det skulle minska risk för benbrott. Det är dock inte visat att mjölk minskar risk för benbrott. Vidare finns det kalciumkällor från växtriket med säker hälsofrämjande effekt. Forskarna anser inte att hälsovinster med mjölk är visat överhuvudtaget. Tvärtom föreligger sannolikt ökad risk för prostatacancer vid hög mjölkkonsumtion och möjligt ökad risk för livmodercancer. Vidare innehåller feta mejeriprodukter stora mängder mättat fett. Detta ökar våra kolesterolvärden vilket leder till hjärtkärlsjukdom.

Någon vinst för hjärthälsa med att byta från feta till lätta mejeriprodukter, som rekommenderas idag, är inte visat. Att däremot byta mättat fett till fleromättat fett är gynnsamt för våra hjärtan.

De studier som antyder hälsovinster av mjölkprodukter har det gemensamt att de jämför mjölkprodukter med ohälsosamma livsmedel som vitt mjöl, pomes, socker och kött. När mjölkprodukter jämförs med hela vegetabilier försämrar det vår hälsa och förkortar våra liv. Forskarnas rekommendation är att nuvarande kostråd i USA bör ändras avseende mjölkprodukter. De anser att råden bör rekommendera en oförändrad eller minskad konsumtion och inte som idag en ökad. Som kalciumkälla rekommenderar forskarna hela vegetabilier och för D-vitamin rekommenderas tillskott eller berikade livsmedel.

Willett, Ludwig, Milk and Health, N Engl J Med 2020; 382:644-54
Publicerat 4 mars 2020



FRISKARE OCH LÄNGRE LIV MED VEGETABILISKT PROTEIN

Personer som väljer proteinkällor från växtriket uppvisar lägre risk för att dö i förtid på grund av hjärtsjukdom och cancer. Detta enligt en presentation vid American Heart Associations kongress EPI. Forskare vid Harvarduniversitetet registrerade kost och dödsorsak hos 37 233 personer under i genomsnitt 8 år. Man fann att de som valde proteinkällor mest från växtriket uppvisade 27% lägre risk att dö i förtid av alla orsaker. Vidare analyser visade att om man ersatte protein från djurriket motsvarande 5% av daglig kalorimängd med protein från växtriket minskade risken att dö i förtid av alla orsaker, pga. hjärtkärlsjukdom respektive cancer med 51%, 49% respektive 47%. För cancer var sambanden gränssignifikanta. För olika proteinkällor från djurriket såg man att ersätta protein från charkvaror, rött kött respektive mjölkprodukter motsvarande 2% av daglig kalorimängd med protein från växtriket så minskade risken att dö i förtid med 32%, 26% respektive 26%.

Även för fisk och skaldjur noterades vinst att byta dessa proteinkällor till växtbaserade. Att byta endast 1% av kaloriintag protein från fisk till vegetabiliskt protein minskade risken att dö i förtid med 14%. Zhilei Shan, Danielle E Haslam, Colin D Rehm, Mingyang Song, Frank B Hu, Fang Fang Zhang, Shilpa N Bhupathiraju, Abstract P510: Association of Animal and Plant Protein Intake With Mortality Among US Adults: A Prospective Cohort Study, March 2, 2020: Phoenix, AZ.

Publicerat 10 mars 2020 av Läkare För Framtiden, lakareforframtiden.se

VÅR I TRÄDGÅRDEN

Text: ULLA TROËNG



Det blev ingen Trädgårdsmässa och trädgårdsföreningarnas program har skjutits upp på obestämd tid. Men trädgården och kolonilotterna väntar på att fyllas med grönska. På hösten sådde jag vintersallad i flera pallkragar och de har vuxit på sig fint och ingår i dagens sallader. Likaså salladslök, piplok och purjolök har stått sig bra. Både svartkål och grönkål har växt i pallkragar och i växthuset. I februari sådde jag spenat, sallad och morot ute och lade över fiberduk. De trivs bra trots kylan och kommer fort fram när vårsolen värmer. Här och var i trädgården växer nässlor, kirs och maskrosblad som är goda i sallad och smoothie. Under en buske kommer flera plantor med ramslök upp. Ramslöksblad är goda att lägga på brödet, att ha i sallad eller att göra ramslöksalt av.

RAMSLÖKSALT

2 stora nävar ramslök
1 dl salt

Mixa och lägg ut på bakplåts-papper på plåt. 40 grader i ugnen tills det är torrt. Mixa då igen och häll upp saltet på burk.

I år sådde jag tomater och paprika i början av februari. Så tidigt brukar jag inte så, men den milda vintern lockade mig. Jag sådde inte så många frön, för jag har bara fönsterbrädorna att ställa plantor på.

I mars sådde jag några omgångar till. I år har jag flera roliga frön jag köpt i Italien. Det ska bli spännande att se om de plantorna trivs här.

Att så groddar är ett utmärkt sätt att få lite extra grönt på tallriken innan grönsakerna kan skördas. Företaget Sproutly säljer både groddutrustning och frön. Många frön hittar man ju i matbutikerna som mungbönor, linser och amarant men många andra frön som broccolifrö, rödbetsfrö, blir mer ekonomiskt att köpa från en groddfirma. Snabbt och lätt är det också att odla solrosfröskott och ärtskott. Odlas på stora krukfatt, i lådor och tomma juiceförpackningar. Jag tar vanliga skalade solrosfrön och ekologiska gula ärtor från mathyllan.

Potatis på groddning. Jag lägger de groddade potatisarna på brickor med lite jord för förödling. På så sätt blir potatisen färdig lite tidigare. Jag sätter dem sidan i pallkragarna eller i krukor.

För inomhusodling passar både ingefära och sötpotatis. De kan sedan ställas ut när det blir varmt ute. Välj ekologiska produkter, gärna med liten grodd på ingefäran. Stick ner i kruka och håll jorden fuktig. Snart tittar blast upp och roten börjar föröka sig. Men vänta till hösten med att skörda.

Vitlök och lök som börjat gro inne i huset under vintern kan man trycka ner i krukor och sedan använda blasten. Klipp på mackan eller i salladen.

Vad satsar jag på i år i mina odlingar? Tomater och paprika mest, liksom tidigare. Jag har ju tomatkross för hela året på så sätt och det är väldigt värdefullt. Sedan grönkål och svartkål. Kål av alla slag är mina favoriter. Spetskål, vitkål, rödkål. Något som är väldigt värt att satsa på är pumpa. Den håller sig hela vintern och är god att ugnsbaka eller ha i grytor Sallad naturligtvis och massor av bladgrönt. Bönor! Hur ska jag få plats med allt jag vill odla!? Hur ska odlings-säsongen bli? Varm, kall, torr, fuktig? Konstiga insekter som vill slå sig ner. Djur som vill smaka. //

Hur som helst blir det roligt och underbart!

TABBOULEH

3 dl kokt quinoa
4 finhackade tomater
1 finhackad rödlök
2 dl finhackad persilja
1 kruka mynta finhackad
Dressing på 3 msk olivolja
och 1 pressad citron
Salt och peppar
Blanda allt med dressing och smaka av med salt och peppar

WALDORFSALLAD

1 förpackning tofu tärnad
2 stjälselleri finskivad
1 äpple - tärnat
1 dl grovhackade valnöt
1/2 tsk rivna ingefära
1/2 tsk curry
1/2 skuren endivesallad
Dressing 3 msk olivolja
+3 msk citronjuice
Blanda allt med dressing.

RIBOLITA

2 askar stora vita bönor
1 lök - hackad
1 purjolök - skivad
2 potatis - tärnade
2 morötter - tärnade
1 bit kål - finstrimlad
1 squash - tärnad
2 stjälselleri - skivad
1 ask tomatkross
Fräs grönsakerna mjuka.
Tillsätt tomatkross och hälften av bönorna.
Koka i 20 minuter. Under tiden mixas resten av bönorna. Tillsätt de mixade bönorna och smaka av med kryddor såsom timjan, oregano, salt och peppar.

CHOKLADDESSERT PÅ SILKEN TOFU

1 paket silken tofu
100 gr mörk choklad
Ev. någon msk sötningsmedel tex
lönnsirap eller agavesirap
Kör allt i mixer eller matberedare. Häll upp i skålar. Ställ kallt före serveringen.

KLOKT ATT BÖRJA DAGEN MED HAVREGRYNSGRÖT

I flera epidemiologiska undersökningar har ökad fullkornskonsumtion även kopplats till lägre risk för övervikt och fetma. I en nyligen publicerad interventionsstudie på övervikiga 45–70-åringar såg man att fullkorn hade flera positiva effekter. Bland annat var hälsomarkörer rörande inflammation och levervärden bättre hos gruppen som under 12 veckor fick äta mer fullkorn än hos de som åt motsvarande mängd raffinerade produkter.

Hur skiljer sig typerna av studier?

• Epidemiologiska studier, även kallade observationsstudier, går ut på att undersöka samband. Däremot undersöks inte vad sambanden beror på. Exempelvis kan en epidemiologisk studie visa att frukostätare generellt har lägre BMI än de som skippar frukosten, men studien kan inte slå fast vad som är hönan och vad som är ägget. Får frukostätare lägre BMI genom att de äter frukost, eller tenderar folk med lågt BMI i högre utsträckning att äta frukost? Eller beror sambandet kanske på något helt annat?

• I interventionsstudier ändrar forskarna på en parameter och studerar utfallet. Exempelvis kanske vissa studiedeltagare får äta mer fullkorn än de brukar under en period. Eventuella förändringar i hälsomarkörer kan då med högre sannolikhet än vid en observationsstudie härledas till den förändrade parametern. Det går dock inte att bortse ifrån att förändring av en parameter påverkar en annan. Det vill säga mer fullkorn kanske innebär mindre socker, utfallet kanske då är relaterat till mindre socker snarare än mer fullkorn. Det är svårt att renodla effekten av en kostparameter och hålla de övriga konstanta.

• Metaanalyser är studier av studier. Det vill säga, vid en metaanalys viktas resultatet från flera studier och vägs samman. Livsmedelsverkets rekommenderade dagsintag av fullkorn är 70 gram för kvinnor, respektive 90 gram för män. Mjöl, gryn och ris som har myndighetens nyckelhålsmärkning på förpackningen består till 100 procent av fullkorn. Frukostflingor måste innehålla minst 55 procent fullkorn samt begränsat med fett, socker och salt för att kvalificera för märkningen. Fibrer och fullkorn lyfts också ofta fram i livsmedeltillverkarnas marknadsföring och många produkter finns i dag i fullkornsvarianter. Med andra ord kan man tycka att det borde vara relativt enkelt att tillgodose sitt dagliga behov. Men faktum är att många svenskar förmodligen skulle behöva äta mer fullkorn. Enligt Livsmedelsverkets stora undersökning Riksmaten ungdom (2016–17) äter nio av tio svenska ungdomar för lite fullkorn och behöver i genomsnitt fördubbla sin konsumtion. Den enda motsvarande studien för vuxna har nära tio år på nacken men visar på liknande siffror.

Ett bra tips för att nå upp i den dagliga rekommendationen är att börja från början: med frukosten. "Fullkornsbrödet gör inte korven till en bra måltid". Havregryn består av ren fullkorn och en portion havregrynsgröt på 1 deciliter tillgodoser halva den dagliga rekommendationen för kvinnor (fiberhavregryn innehåller tillsatt vetekli vilket ger ett högre fiberinnehåll men inte ett högre innehåll av fullkorn). Knäckebröd innehåller också ofta 100 procent fullkorn och två skivor kan täcka en tredjedel av dagsrådet.

Ett annat gott råd är att alltid läsa produkternas innehållsförteckning. Bortsett från nyckelhålsmärkningen framgår det faktum att havregryn består till 100 procent fullkorn ofta bara av det finstilla. I andra fall kan problematiken vara den omvända. "Kärnvetemjöl med fullkorn" från marknadsledande Kungören innehåller till exempel endast 25 procent fullkorn, resten består av vanligt vetemjöl.

Det är också lätt att göra en tankekurpa och tänka att allt som innehåller fullkorn automatiskt blir "nyttigt". Fullkornskorvbröd är ett typiskt exempel på att vi gärna silar mygg och sväljer kameler när det gäller matvanor. Läger vi en charkuteriprodukt i bröd med ketchup, senap, bostongurka och rostad lök – och dessutom sköljer ner kalaset med läsk – så är det knappast mängden fullkorn i brödet som är problemet. Korv med bröd kan vi äta vid enstaka tillfällen vid sidan av en i övrigt näringsrik och varierad kost. Mitt tips är att då välja ett bröd du tycker är gott. Fullkornskorvbröd gör inte korven till en bra måltid – och någon betydande fullkornskälla är det inte oavsett. Dessutom innehåller fullkorn fytinsyra som kan hämma kroppens upptag av järn, kalcium, magnesium och zink (fullkornsprodukter är dock i regel näringsrika så nettoeffekten kan ändå bli positiv). När det gäller ris så har fullkornsvarianten ofta en högre halt arsenik. Du bör alltså inte genomgående välja fullkornsris. //

SvD 2020-03-09, Linda Bakkman
(Saxat Kurt Svedros)



Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning

HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

www.helhetshalsa.se



Collagenbildande ämnen för veganer



Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu



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



DET HÄR ÄR FULLKORN

Spannmål utgör basen i den globala livsmedelsförsörjningen och svarar för 56 procent av det totala energiintaget och 50 procent av det totala proteinintaget. Med fullkorn avses spannmålets hela kärna, kornet.

Till skillnad från siktade spannmålsprodukter (där skaldelen och grodden tas bort) består spannmålskornet – oavsett om det kommer från vete, havre, råg, korn, ris eller majs – av såväl skaldel som grodd och frövit. Det gör att vitaminer, mineraler och fibrer finns kvar. Fullkorn är en bra källa till järn, kalium, magnesium, folat (folsyra) och antioxidanter. Havregryn, rågflingor, matvete och matkorn består helt och hållet av fullkorn. I produkter som mjöl kan fullkorn förekomma både helt, krossat eller malt – hela kornet finns ändå med. Fullkornsmjöl behöver alltså inte vara kornigt med mycket struktur utan kan vara nästan lika finkornigt som "vanligt" mjöl.

Källa: Livsmedelsverket.

Förmodligen har många konsumenter, inte kunskap om halten fullkorn och dessutom läser de inte på förpackningarna - livsmedelsindustrin "lurar" ofta konsumenten och skriver fullkorn med stora bokstäver fast procenttalet är lågt.

Are Waerland rekommenderade i första hand Fullkornskruskan och även Molinogröten (Grahamsgrot med plommon och russin), Rågmjölsgrot och Potatisgrot samt en ordentlig fullkornsmörgås. Red.



BARNES RELATION TILL NATUREN ÄR NYCKEL TILL HÅLLBART SKOGSBRUK

Text: KURT SVEDROS

Barns relation till naturen är inte bara viktig för deras välbefinnande utan också för att skapa ett mer hållbart skogsbruk, visar ny forskning från Lunds universitet. Studien visar också att sådant som föräldrarnas utbildning, inkomst och yrke påverkar hur barnen upplever och relaterar till skogen. I dag riskerar unga att ha allt mindre kontakt med naturen. Det är ett potentiellt hot mot barns fysiska och psykiska välbefinnande, och kan även påverka framtida skogsbruk och miljöpolitik. Det menar forskarna Sara Brogaard och Torsten Krause vid Lund University Centre for Sustainability Studies (LUCSUS). I en nypublicerad studie har de undersökt barns relation till skogen och hur socioekonomiska faktorer påverkar barns upplevelse av och relation till skogen. – Det pågår just nu stora diskussioner i samhället om framtidens skogsbruk och dess roll i klimatomställningen. Då är det extra viktigt att lyssna på den yngre generationen och få förståelse för hur de värdesätter skogen eftersom de beslut vi tar idag har betydelse för flera generationer framöver, förklarar Sara Brogaard.

God kunskap om och respekt för skogens betydelse

Forskarna studerade skolbarn i åldrarna 10–12 år i Sverige (totalt 403 stycken) och kompletterande med fokusgruppintervjuer med elever i två olika skolor. Fokus låg på hur barn värdesätter skogen och dess ekosystemtjänster. Forskarna ställde frågor om skogens betydelse för

samhället och bad även barnen beskriva sin personliga relation till skogen. Sammantaget hade de tillfrågade barnen god kunskap om och respekt för skogens betydelse för vår hälsa och välbefinnande, men också om skogens värde i sig själv. Många barn pratade om äventyr i skogen – kopplade till träden, blomorna och djuren där. De uppgav att de genom att leka, skapa, promenera och klättra i skogen fick möjlighet att slappna av, komma bort från vardagen och vara sig själva. Barnen identifierade även många av de tjänster som skogarna står för genom klimatreglering, material som trä och energi samt biologisk mångfald. Betydelsefullt för ett hållbart skogsbruk. Detta visar att barn ser långt fler värden i skogen än enbart de materiella, menar forskarna. Skogen står för djupare och mer intima värden såsom frihet, tröst, upptäckarglädje och välbefinnande. – Studien ger oss ökad förståelse för barns relation och värdesättande av skogen och dess ekosystem, vilket är av stor betydelse för hur vi ska utveckla ett hållbart skogsbruk som inte enbart utgår från skogen som en materiell resurs för oss människor, utan värdesätter skogens bredare värden, menar medförfattaren Torsten Krause.

Skillnader i hur olika barn upplever skogen

I fokusgruppsintervjuerna med barn från två olika skolor såg forskarna att en grupp hade mindre erfarenhet av att

vistas i skogen. – Vissa barn var till och med rädda för skogen, vilket framkom tydligt när de förklarade att de hellre skulle ta en omväg runt skogen än att ta den kortare vägen genom skogen, förklarar Sara Brogaard. Forskarna menar att skillnaderna mellan hur barnen relaterar till och värderar skogen delvis kan kopplas till deras socioekonomiska bakgrunder och tidigare upplevelser. Många av barnen i klassen kom från länder där skogen kan upplevas som en farlig plats. Även om en större urvalsgrupp skulle behövas för att undersöka just denna aspekt ytterligare, belyser studien ändå hur kontextuella och socioekonomiska faktorer har betydelse för hur vi uppfattar och värderar skogen. Enligt forskarna kan barns vistelse i skogen även bidra till förbättrad integrationen.

– Skolan har en viktig roll i att ge alla barn tillgång till naturen, förklarar Sara Brogaard. //

Vetenskaplig artikel: Values held by Swedish primary school students towards forest ecosystems and the relevance for a nature's contributions to people approach <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26395916.2019.1687585>.

Kontakt: Sara Brogaard, universitetslektor i hållbarhetsvetenskap vid Lund University Centre for Sustainability Studies, sara.brogaard@LUCSUS.lu.se

6 mars, 2020 Artikel från Lunds universitet Utbildning & skola

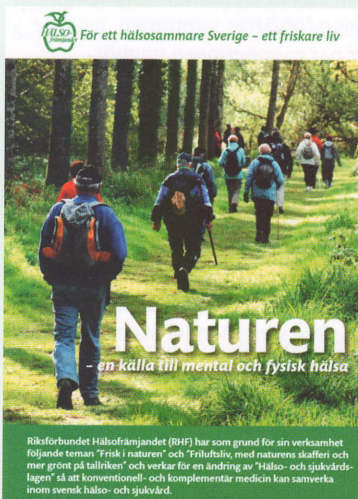
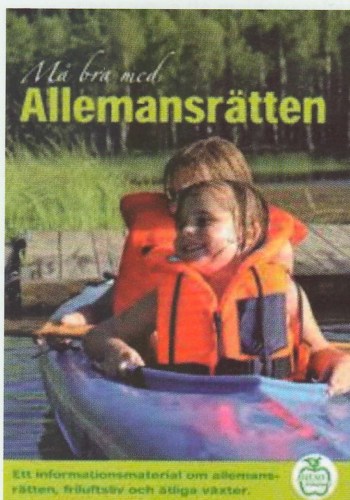
Hälsofrämjandets aktiviteter i skolorna med "Friluftsliv – med naturens skafferi" och "Må bra med Allemansrätten" är en viktig del i arbetet med "Barns relation till naturen - nyckel till hållbart skogsbruk".

RHF hade huvudansvaret för arbetet med skriften "Frisk i naturen". I denna skrift finns "Gröna", viktiga hälsoargument helt baserade på fakta. Där får man goda råd, om vad naturen kan bidra med i folkhälsoarbetet, en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig resurs "utanför husknuten". Att fysisk aktivitet är viktigt för att vi skall må bra är de flesta överens om, även inom hälso- och sjukvården, både vid behandlande och förebyggande arbete. "Frisk i naturen" kopplas även ihop med skriften "Må bra med Allemansrätten", som utgjort ett mycket viktigt instrument för att nå ut med RHF:s viktiga friluftskunskap till stora grupper elever och föra ut friluftsbudskapet till stora grupper även bland allmänheten under åren. RHF har stärkt många barns, ungdomars, nya svenskers, äldres och funktionshindrades friluftsintrasse. De har fått delaktighet i olika friluftaktiviteter. Det har även inneburit att många lärare kunnat följa läroplanen inom detta område och ca 40 000 elever får kunskap/år om allemansrätten. Ört- och trädvandring i skolorna RHF har upplevt ett ökat intresse för ört- och trädvandringar både i skolorna och bland de nya svenskarna och allmänheten. "Friluftsliv – med naturens skafferi" i skolorna, är mycket populärt. Örtpedagogen, Marie Håkansson, informerar om örter, bär och svamp samt om vilda växter som t.ex. maskros (som sallad), nässla (till soppa) o.s.v. Tyvärr finns inte tillräcklig kunskap om bär, örter eller svamp bland stora grupper i befolkningen eller än mindre om möjligheten att kunna plocka dem. Den yngre generationen och de nya svenskarna har troligen sällan eller aldrig provat på att utnyttja naturens skafferi. Alla barn och ungdomar, ja även äldre bör återigen lära sig plocka bär, örter och svamp m.m. dvs. att använda naturens skafferi. Detta är billig "klimatsmart" mat och ger friluftsupplevelser. RHF lägger i sina projekt även in en bred information om allemansrättens möjligheter och skyldigheter. En "lupp" (ett kraftigt förstoringsglas) och titta på växterna är barnen mycket intresserade av, de kan gå runt och titta länge - den livligaste elev blir totalt lugn och tyst - och bara tittar.

Naturen – en källa till mental och fysisk hälsa

Vid behandling av människor med stressrelaterad psykisk ohälsa bör natur- och trädgårdsmiljöer utnyttjas mer än idag. Den slutsatsen drar Eva Sahlin vid Statens lantbruksuniversitet (SLU) i en aktuell avhandling om naturunderstödd ("grön") rehabilitering. Det stödjer RHF - med en underrubrik på presentationsbroschyren: "För ett hälsosammare Sverige - ett friskare liv" nämligen: Naturen – en källa till mental och fysisk hälsa. Alla hälsas välkomna, att ta del av RHF:s 80 åriga Friskvårdsarbete-2020. //

Vill du beställa våra broschyrer Allemansrätten, Naturen – en källa till mental och fysisk hälsa. Se adressruta, du får båda för portokostnad (22 kr i frimärken). Kurt Svedros



LÄGRE STROKERISK HOS VEGETARIANER

Personer som äter vegetariskt uppvisar lägre risk för stroke. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften Neurology.

Forskarna följde 13 352 deltagare i två kohorter (betecknar en grupp individer med vissa gemensamma kännetecken) under 6 respektive 9 år. I dessa kohorter var en mycket hög andel vegetarianer vilket möjliggör analys av hur vegetarisk kost påverkar hälsa. Kostintag och förekomst av stroke registrerades. Forskarna analyserade sambandet mellan att äta vegetariskt och risken för stroke. Sambanden justerades statistiskt för kön, utbildningsgrad, rökning, alkoholintag, fysisk aktivitet, BMI, högt blodtryck, diabetes, blodfettsnivåer och hjärtkärlsjukdom. Man fann att personer som åt vegetariskt hade 74% lägre risk för ischemisk stroke (hjärninfarkt) i den ena kohorten. I den andra kohorten hade de som åt vegetariskt 48% lägre risk för all form av stroke, 59% lägre risk för ischemisk stroke och 66% lägre risk för hemorragisk stroke (hjärnblödning). //

Publicerat 17 mars 2020, Läkare för framtiden

Kokos – älskare



Ekologiska produkter från Desert Essence:

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

Eko och vegan utan tillsatser.

Distr: WeMake
www.wemake.se
Import: Life Products AB



www.lifeproducts.se

KRAFTIG ÖKNING AV SÖMNMEDEL TILL BARN

Enligt Socialstyrelsens senaste statistik över läkemedelsanvändningen i Sverige sker det en dramatisk ökning av antalet barn som använder sömnmedel. Mikrovågsstrålning från trådlös teknik orsakar sömnproblem. Barns exponering för mikrovågsstrålning har ökat kraftigt under samma period och är därmed en viktig faktor bakom ökningen av sömnproblemen.

År 2006 använde 676 barn mellan 0-9 år sömnmedel eller lugnande medel enligt Socialstyrelsens statistik. Men år 2018 hade antalet ökat till 9878 vilket är över 14 gånger fler jämfört med år 2006. Ökningstakten tilltar cirka 2013:

I åldersgruppen 0-19 år är ökningen också mycket kraftig: Antalet barn och ungdomar som använde sömnmedel eller lugnande medel år 2018 var 58467 att jämföra med 7073 år 2006. Även här sker ett trendbrott cirka 2013.

Antalet expedieringar av sömnmedel i åldersgruppen 0-19 år ökar enligt nedanstående diagram. En kraftigare ökningstakt sker efter 2013.

Skärmar orsakar sömnproblem

Enligt en forskningsrapport publicerad år 2016 visar forskningen "entydigt" att användning av skärmar orsakar sömnproblem. Det är forskarnas slutsats efter att ha analyserat data omfattande 125 000 barn.

- Resultatet visade att det fanns ett starkt och entydigt samband mellan användning av surfplatta eller smartmobil före sänggåendet och otillräcklig sömnlängd, sömnkvalitet och ökad sömnhet under dagen.
- Resultatet visade också starkt samband mellan de barn och ungdomar som hade tillgång till surfplatta eller smartmobil i sovrummet och otillräcklig sömn, försämrad sömnkvalitet och ökad sömnhet under dagen. Detta även när enheterna inte aktivt användes.

Forskarna konstaterade:

"det skadliga sambandet mellan användning av smartmobiler och surfplattor och sömnproblem bland barn och ungdomar är ett stort folkhälsoproblem"

De rekommenderade breda informations-satsningar till läkarkåren, lärare och skolhälsovård. Huvudförfattaren Ben Carter ansåg att undersökningen ger ytterligare bevis för digitala mediernas skadliga påverkan på sömnens längd och kvalitet. Han varnade för att sömnbristen i förlängningen kan få andra hälsokonsekvenser:

"Sömn är en ofta underskattad men viktig del av barnens utveckling. Återkommande sömnbrist leder i förlängningen till en rad olika hälsoproblem."

Mikrovågsstrålning orsakar sömnproblem

Sedan över 50 år mikrovågsstrålning visats orsaka försämrad sömn, sömnsvårigheter och trötthet under dagen. Redan 1965 redovisades problem att somna pga exponering för mikrovågsstrålning liksom trötthet under dagen, i en forskningsrapport utgiven av Ford Motor Company. Samband mellan mikrovågsstrålning och sömnproblem, trötthet under dagen och symtom på psykisk ohälsa var upprepat beskrivna inom den ryska medicinen redan för över 40 år sedan.

Det beskrevs i rapporten "Influence of Microwave Radiation on the Organism of Man and Animals" från ryska Medicinska Vetenskapsakademien (Academy of Medical Sciences) år 1970 att generellt sett startar symtomen pga långvarig exponering för mikrovågsstrålning med huvudvärk, trötthet under dagen och sömnproblem vilket beror på en påverkan på det centrala nervsystemets funktion. Med tiden förvärras symtomen, men de upphör när exponeringen upphör. Omfattande forskning, både exempelvis laboratorieundersökningar och undersökningar av närboende till mobilmaster, har vidare bekräftat att förhöjd exponering för mikrovågsstrålning orsakar sömnproblem. Bland dessa återfinns en undersökning från Karolinska Institutet från 2008 som i media rapporterades visa att försökspersoner som exponerades för strålning före sänggåendet liknande den som avges från mobiler stressar hjärnan och försämrar sömnen.

Tveklöst visar även studier av hälsotillstånd bland de som bor nära mobilbasstationer också upprepat ökad förekomst av sömnbesvär.

Åtgärder för att förbättra sömnen



Dessa åtgärder bör vidtas för att förbättra sömnen och åtgärda sömnproblem:

- Stäng av all trådlös teknik i hemmet (WiFi-routrar, datorer, mobiler och ev. annan utrustning) som sänder mikrovågsstrålning. Prioritera fast telefon och fast uppkoppling med kabel till internet.
- Kontrollera att såväl mikrovågsstrålning som lågfrekventa magnetiska och elektriska fält är så låg som möjligt och att ev. trådlös utrustningen verkligen är avstängd med hjälp av mätare. Strålning kan även komma från grannar eller mobilmaster i närheten. I sovrum ska mikrovågsstrålningen helst vara under 1 mikroW/m².
- Håll sovrummet så fritt från elektronisk utrustning som möjligt.
- Undvik att använda mobiler och datorer samt undvik exponering för blått ljus från skärmar, före sänggåendet. Om skärm måste användas använd kvällsfilter (gult filter).
- Undvik att använda madrass med metallspiraler eller sängramar av metall eftersom metaller kan förstärka strålningen.

Det arbete Strålskyddsstiftelsen gör är för dig och din familj. För er hälsa, för kommande generationer och för vår gemensamma miljö. Arbetet görs för att ni ska få tillgång till den information som borde vara självklart i en demokrati. Vi gör det informationsarbete som ansvariga myndigheter borde göra, men som de inte gör. Vi gör också det granskande arbete som tongivande media borde göra, men som de inte gör.

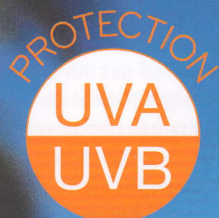
EKOLOGISKT & VEGANSKT SOLSKYDD

för hela min familj

LÄTTAPPLICERADE SOLKRÄMER OCH KRÄMSPRAYER MED
SOLSKYDDSAKTOR FRÅN SPF 15 TILL SPF 50+
FLERA SPECIELLT FÖR BABY OCH SMÅ BARN



ALPHANOVA® SUN



Barns hud är mycket känsligare än vuxnas och blir lättare bränd i solen. Barn under ett år ska helst inte alls vara i direkt solljus. Utsätts barn ändå för sol behöver de skyddas med kläder och solskyddsmedel.

Alphanova erbjuder vattenresistenta solskydd med 100% fysikaliskt filter. Fysikaliska filter reflekterar bort solstrålarna och ger ett effektivt skydd.

www.novaconcept.se www.eco-chic.se



HÄLSOSAMMARE KOSTVANOR

"Mat och klimatfrågan" (25 % av klimatproblemen) har Hälsorörelsen (Hälsöfrämjandet/Vegetariska föreningen) ofta tagit upp, men eftersom forskare visat hur viktig denna fråga är för människors hälsa, välbefinnande och jordens miljö och klimat, så tycker vi att politikerna bör ta sitt ansvar och ta upp den frågan på dagordningen under 2020. Dessutom gav EAT-Lancetrapporten för ett år sedan fullt stöd till hälsorörelsens krav. Vi saxar lite ur rapporten nedan.

"Klimatskiftet" - Innovationerna som visar vägen

Ny klimatvarning - Vi bör avstå tre av fyra köttbitar.

Den mat vi äter avgör till stor del klimat. Om forskarna bakom den nordiska uppföljningen på Eat-Lancetrapporten får bestämma blir det bara en fjärdedel så mycket kött som idag och tio gånger så mycket nötter och baljväxter. Dagens matproduktion - utarmar jordens resurser på ett ohållbart sätt och är en drivande faktor bakom klimatförändringen. Samtidigt lider fler än tre miljarder människor av antingen över- eller under-vikt. För att jordens växande befolkning i framtiden ska kunna förses med mat som är både hälsosam och hållbar för planeten kommer det därför att krävas en stor omställning av såväl jordbruket som människors matvanor. Det konstaterade forskarna som tidigare i år publicerade den omtalade Eat-Lancet rapporten, den första vetenskapliga sammanställningen av vilken mat som är bra för både människors hälsa och för planeten. Samtidigt slog de fast att åtgärderna för att skapa förändring måste anpassas till olika länders och regioners specifika förutsättningar. Stockholm Resilience Centre vid Stockholms universitet, som var med och sammanställde Eat-Lancetrapporten, har därför gjort en lokal uppföljning med namnet "Nordic food systems for improved health and sustainability". Den utgår från FN:s globala mål och analyserar vad som behöver göras i Norden. Forskaren Amanda Wood, en av nio rapportförfattare, säger att nordiska

länder visserligen är ledande på området som miljöhänsyn inom jordbruket, djurskydd och utbildningsnivå – men att de samtidigt missar eller riskerar att missa flera av de globala målen för livsmedel, hållbarhet, klimat och biologisk mångfald. Att du leder utvecklingen betyder inte att du når målen. Vi kom fram till att nordiska livsmedelssystem bidrar till folkhälsoproblem och höga sjukvårdskostnader för staten, att de tär på miljön, både inrikes och utrikes, och att vi har ett orimligt matsvinn genom hela livsmedelskedjan som leder till både miljömässiga och ekonomiska förluster, säger Amanda Wood.

Den globala rapporten fick stor uppmärksamhet för sina detaljerade kostråd, bland annat rekommendationen att inte äta mer än 14 gram rött kött, alltså nötkött, lamm och fläsk, per dag. Råden till nordiska konsumenter skiljer sig inte nämnvärt. – Vår rapport rekommenderar 0–28 gram rött kött per dag. I Sverige äter vi för närvarande drygt 100 gram per dag, säger Amanda Wood.

Samtidigt ser artikelförfattarna positivt på grönsakskonsumtionen, som har ökat i alla nordiska länder. I Sverige har den till exempel gått från ett genomsnittligt intag på 99 gram per dag i slutet av 90-talet till 151 gram vid årsskiftet 2011/2012. Det är dock en bit kvar till Eat-Lancetrapportens mål på 300 gram per dag. Även den ökade fiskkonsumtionen anses positiv. Amanda Wood betonar dock att ansvaret inte bara kan läggas på enskilda konsumenter. – Vi kan inte förvänta oss att individer ska förändra sina beteenden om vi inte underlättar för folk att äta mindre rött kött och mer av annan sorts mat. Vi måste förändra våra riktlinjer och värdekedjor så att hela systemet främjar bättre val. Enligt den nordiska rapporten är det till exempel avgörande att jordbrukare som investerar i nya produktionsätt inte behöver ta hela den ekonomiska risken. (Att gå från konventionell till ekologisk odling). Amanda Wood tror även att det är viktigt att titta på hur importerade livsmedel produceras.

– Vi importerar mycket mat, så för att minska vår klimatpåverkan måste vi titta på internationella värdekedjor. Det kommer att vara en stor utmaning, för så fort du går utanför de nordiska gränserna är det lite svårare att göra förändringar. Men vi kan inte säga att vi har hållbara livsmedelssystem om det vi äter, oavsett var maten är producerad, inte främjar en bra miljö.

I likhet med den globala Eat-Lancet rapporten har den nordiska uppföljningen inte jämfört huruvida ekologisk eller konventionell matproduktion är bäst. Amanda Wood tror dock att frågan kommer att bli viktig framöver.

– Vi behöver mer forskning på ekologiska system i Norden. Men vi vet redan att den nordiska livsmedelsproduktionen generellt sett är mer effektiv än på andra håll. Min gissning är att det här kommer att bli ett av de hetaste ämnena när vi börjar analysera de här frågorna på en ännu mer detaljerad nivå.

Matkonsumtion - Intimt kopplat till vår hälsa och välbefinnande 2,1 miljarder människor har brist på grundläggande mikronäringsämnen som järn och A-vitamin, 155 miljoner barn når inte normal längd, 52 miljoner barn är utmättrade, 2 miljarder vuxna är överviktiga, 41 miljoner barn är överviktiga, 88% av alla länder belastas av antingen två eller tre sorters felnäring. Världen är inte på rätt kurs för att möta globalt satta mål kring nutrition. I Sverige var 51% av befolkningen överviktig 2016.

Fyra steg i EAT-Lancetkommissionen Definiera en hälsosam kost genom att använda den bästa evidensen som finns. Definiera planetära gränser för hållbarhet när det gäller 6 nyckelvariabler (växthusgaser, åkermark, användning av vatten, kvävefosfor och biologisk mångfald). Undersöka hur det är möjligt för alla människor att äta en hälsosam kost inom planetens gränser år 2050. Beskriva strategier att nå nödvändiga förändringar till år 2050.

PROFESSORN: INGA PANDEMIER OM ALLA HADE VARIT VEGETARIANER



Infektionsöverläkaren Björn Olsen.
Foto: Patrik Lundin

Hur påverkar den föreslagna dieten:

- Förekomsten av olika riskfaktorer t ex högt blodtryck, övervikt?
- Förekomst och dödlighet i specifika sjukdomar t ex diabetes?
- Vad innebär detta i minskade eller förhindrade kostnader?

Vi överskrider redan planetens gränser för matproduktion - och än mer 2050!

Matproduktion - En av de största drivkrafterna bakom storskalig miljöförändring globalt:

- Klimat ca 25%
- Markanvändning ca 75%
- Biologisk mångfald ca 75-80%
- Kväve och fosfor ca 100%
- Vatten ca 70%.

Det är möjligt att föda befolkningen inom planetens gränser till 2050 med ambitiösa förbättringar av alla aspekter. Vi har aldrig tidigare medvetet försökt förändra matsystemet i samma utsträckning som det som nu krävs

- Hälsosam och hållbar mat måste vara tillgänglig och prismässigt konkurrenskraftig
- Både mjuka (t ex. information) och hårda åtgärder (t ex. regleringar)
- Politiska åtaganden inom städer, kommuner, landsting och nationellt

Are Waerland kom 1937 till Sverige och förändrade matsystemet radikalt med råkosten (den växtbaserade maten), kruskan (grov gröt) och grovt bröd samt varnade för socker, salt och vitt mjöl - i Sverige, Norden - och i stora delar av världen. Med vilja, kunskap och hjälp av Hälsorörelsens långa erfarenhet så borde man klara den omställning som nu krävs. Nu gäller det både människors och jordens hälsa. Are Waerland stödde den Biodynamiska odlingen (en ekologisk variant) så för Hälsorörelsen är en klimatvänlig och giftfri ekologisk odling. Maten ska grunda sig på den växtbaserade maten. Are Waerlands - Hälsorörelsens program - är i stort sett helt i linje med EAT-Lancetrappans förslag. //

Att äta kött eller ej är en ständigt aktuell fråga - även i coronatider.

Vårt köttätande är en betydande orsak till att nya pandemier uppstår, menar infektionsöverläkaren Björn Olsen:

- Det här är en enskilt viktig faktor.

Spanska sjukan, Hong Kong, Asiaten, kikhosta och svininfluensa.

En stor del av de sjukdomar som drabbat mänskligheten under det senaste århundradet har spridits från djur till människor, menar Björn Olsen, överläkare i infektionssjukdomar vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Han berättar att ungefär 60 procent av alla smittämnen som drabbar människor kommer från djur.

- Det här är jätteviktigt. Om alla hade varit vegetarianer kan vi fundera på hur många pandemier som hade uppstått. Våldigt få antagligen, säger Olsen. Djurindustrin grundproblemet Enligt Björn Olsen har det bedrivits mycket forskning de senaste trettio åren om hur djurindustrin blivit en grogrund för pandemier.

Grundproblemet är att ett växande antal människor och djur lever mycket tätt in på varandra, menar han.

- Alla pandemiska virus som vi haft har uppstått i mötespunkter mellan djur och människor. Om vi har 100 miljarder husdjur som vi föder upp för att vi ska äta dem - det är klart det får effekter.

Smittat via fladdermöss

Typexemplet för hur en pandemi kan uppstå är att vilda djur smittar tamdjur som i sin tur smittar människor. De flesta influensor har till exempel uppkommit genom att grisar smittats av vilda fåglar. En vanlig teori om coronaviruset är att

fladdermöss spridit viruset till myrskottar på djurmarknader, som sedan spridit vidare viruset till människor.

- Just myrskottarna är man inte helt säker på, men coronaviruset är 96,4 procent likt ett fladdermusvirus, säger Björn Olsen. Djurmarknader som blandar vilda och tama djur är en perfekt förutsättning för pandemier, menar han.

- Det blir en cocktail där vi riskerar att få ut såna här smittämnen. Och eftersom vi då inte har någon immunitet mot dessa kan det vara starten för en pandemi. Det är dock inte bara i Kina som pandemier har uppstått. Svininfluensan uppstod till exempel i Mexiko och mers i Saudiarabien.

Köttätandet är en faktor i att pandemier uppstår, enligt Björn Olsen.

Minskat köttätande kan ge effekt *Så hur stor betydelse har vårt köttätande för att nya pandemier uppstår?*

- Det är en enskilt viktig faktor. Vi bryter sönder de ekologiska barriärerna mellan vilda djur och människor, till exempel på djurmarknader där djuren sitter trångt i burar och både blod och avföring sprids, säger Olsen.

Om alla blev vegetarianer nu, skulle inga nya pandemier kunna utvecklas då?

- Om vi drog ner på köttätandet dramatiskt skulle det säkert få effekt. Det handlar ju också om efterfrågan. Om det inte fanns någon efterfrågan på de djur som finns på djurmarknader skulle de ju behöva stänga. //

Av Nora Fernstedt

Publicerad: FRE 20 MAR 2020 I AFTON-
BLADET UPPLADERAD: ONS 25 MAR 2020

PER RAGNAR

-EGNA OCH ANDRAS VIKTIGA FUNDERINGAR



1975 hade jag vart vegetarian i femton år. Och så här lät det när man skulle äta med goda vänner.

- **"Javisst ja, du käkar ju bara gräs...**
- **Jag tar en blodig biff, så kan väl du ta blommorna!**
- **Då tar vi syndare oss en skinkbit och Per, där står julgranen, smaklig måltid!"**

Alla tyckte givetvis att dom var vänligt skämtsamma men tjatigt blev det med dessa hurtfriska kommentarer. Som ni förstår, var vi inte så många vegetarianer då. Som offentlig person kallades jag också En grön gube från Mars eller Morots-Jesus.

Jag beslöt mig för att skriva en bok och berätta vad som låg bakom valet av kost. Jag bad gröna vänner skriva, jag intervjuade kända och okända. Här nedan har jag samlat en liten bukett av dessa röster. I boken "Därför är jag vegetarian", som kom ut 1976 hade min dåvarande sambo sammanställt en receptsamling för laktovegetarianer, det var svårt att hitta gröna recept vid den här tiden. Dessa rätter, som nu finns i olika varianter på alla renommerade krögares bord, blev utskällda i den stora Mattidningen. Måltider utan kött eller fisk var inte tillräcklig, ej heller smakfull människoföda".

1 "Finns det någon rimlig motivering till varför en människa äter kött? Allt talar emot köttätandet. Ändå avkräver vi inte köttätarna motiveringar. Det borde vi kanske göra med tanke på deras proteinimperialism, deras belastning på sjukvården och deras hänsynslösa rofferi. När en människa äter kött är hon indirekt kannibal. Nästan bokstavligen äter denna människa ihjäl sina medmänniskor i andra delar av världen där "utvecklingen" inte hunnit lika långt som hos oss. För att producera ett kilo köttprotein förbrukas 21 kilo högvärdigt växtprotein. Ett slöseri med världens tillgångar som sannerligen borde motiveras. Enbart överkonsumtionen av protein i USA skulle täcka 90 procent av övriga världens proteinbrist. Kalla siffror talar alltså för att vi borde kräva motiveringar för köttätandet".

2 "Som ung kom jag in på sjukhus och låg där i tio dagar för undersökningar. Det visade sig att jag hade för lite saltsyra och tarmkatarr. Jag blev ordinerad att inta saltsyra och en diet av vitt bröd, kokt kött och fisk, potatismos och välling. Magbesvären blev bara värre. Under 3,5 år blev det inläggningar med undersökningar, mag-pumpning och röntgen".

3 "Detta är nu 40 år sedan. Jag fastade, blev vegetarian och har sedan dess inte besvärats av magont. Då den gröna kosten och inte skolmedicinsk behandling kunde ge hjälp som varade, så väcktes mitt intresse för kost och sjukdomsproblem. Jag började studera och gå på kurser. Min personliga kontakt och samtal med Are Waerland och hans inspirerande artiklar har varit grundläggande orsak till att jag sedan dess förblivit vegetarian, för Are Waerland hade en djup, sund och naturlig inställning till människans hälsoproblem".

4 "Vegetarian blev jag som student vid mötet med den österländska visdomen och dess grundtanke om "allt livs helighet", därför att det är en gnista av det gudomliga livet. Det handlar om att göra minst möjliga skada mot allt levande. Jag glömmer aldrig hur vår familj en gång rastade utanför en lång vägg vid ett färjeläge i Danmark. Ut-sikten var underbar – men efter bara några minuter ville ett av barnen inte stanna där, det andra började må fysiskt illa och själva hade vi en underlig, dyster stämning krypande in på oss. Min man gick runt väggen och kunde då konstatera att vi stannat till på baksidan av ett slakteri. Nej, jag tror inte att man blir "helig" för att man är vegetarian men familjens reaktioner vid det stoppet fick oss att ytterligare tänka igenom vad ens livsval kan ha för konsekvenser".

"En sommardag skulle grabbgänget leka grottmänniskor. Vi var alla förstaklassare. Jag ägde en liten blågrå kaninunge. Då kom det några äldre killar och då de fick veta vad vi lekte tyckte dom vi skulle göra upp eld för att kunna göra käk, grottmän-

niskor åt mycket för att orka jaga, fick vi veta. De fick igång elden och skaffade fram en plåtburk med vatten – kaninen var perfekt föda, den skulle slaktas! Jag blev tråkad och mobbad för att jag inte ville att den skulle dödas och ätas men gänget tryckte på, hånade och skanderade. Jag tog en grov pinne och slog den mitt i pannan. Några ryckningar och den var död. De större killarna flådde den ännu livsvarma kroppen, tog ut inkråmet och kokade det i burken. Vid delningen av bytet fick jag ett av bakbenen med det gulvita lårköttet. Det smakade äckligt sött och jag gick bakom en buske och kräktes. Fyra år senare tog vår biologilärare i Göteborg hela klassen till ett slakthus. Det steg upp blodångor från det slippriga cementgolvet. Ett dovt bölande, råmande, skrikande, bråkande och gnäggande blandades till en kakafoni. När jag tog realexamen fyra år senare blev jag vegetarian".

5 "Må alla varelser vara lyckliga och fria från lidandet" säger buddhisten. Hans medkänsla omsluter både människor och djur. Djuren är våra medvarelser, vi skall visa dem förståelse och aktning. Icke-våld är en kärnpunkt i buddhismen och även om Buddha inte förbjöd köttföda, skall en buddhist inte delta i någon slakt. En vedantist har ingen svårighet att identifiera sig med djur – djuren är medvarelser som, liksom han själv, är manifestationer av den eviga brahman. Därför har också en etisk vegetarism en mycket stor utbredning i Indien. En kristen kan peka på Första Mosebok 1:29 där det står: "Se jag giver eder alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med fröbärande trädfrukt: detta skolen I hava till föda". Det är alltså mat från växtriket som Herren ger människorna".

6 Och den sista rösten i denna bukett får bli den danske filosofen och vismannen Martinus, några rader ur hans bok Den fullkomliga födan: "För människans vidkommande är den animaliska födan sålunda alltför motståndskraftig. Detta medför återigen att människan för att smälta denna föda måste utlösa ett kraftöverskott, som

JAG ÄR HELT LYRISK ÖVER MUNTEJPNINGENS EFFEKTER!

hon i verkligheten enligt sin utveckling varken själsligt eller kroppsligt längre mäktar med – utan att undergräva sin hälsa eller den för hennes utvecklingsnivå normala tillvaron. Och det är reaktionen vid frambringande av detta ständiga kraftöverskott, denna permanenta överbelastning av organismen, vilken som tidigare nämnts ligger till grund för alla organiska sjukdomar”.

”De följande åren - (efter 1976) - turnerade jag landet runt och föreläste. Inte minst hänvisade jag till professor Georg Borgström, en röst som vid denna tid väldigt få lyssnade till. Det hade varit en kraft idag, stående vid Greta Thunbergs sida”! I sammandrag var detta hans budskap: Världsutvecklingen har nu nått en punkt där den gyllene regeln att du ska och vi måste älska vår nästa som oss själva ensam står kvar, inte bara som acceptabel handlingsnorm utan som rättesnöret för klok statsmannakonst. Världen behöver ett högtidligt kärleksmanifest, som förklarar jordens alla naturtillgångar för mänsklighetens gemensamma tillhörighet. Vi måste genast skapa en världsordning där inte, som nu är fallet, de rika bara blir rikare och de fattigare fattiga.”

Indianhövdingen Seattle får summera denna artikels budskap!

”Varenda del av jorden är helig. Vi är en del av jorden och den är en del av oss. De doftande blommorna är våra systrar. Hjorten, hästen, den stora örnen, dessa är våra bröder. Bergen, gräset, ponnyns kroppsvärme och människans, allt hör till samma familj. Luften är dyrbar för den röde mannen. För alla delar vi ju samma luft, träden, vilddjuret, människan. Den vite mannen tycks behandla sin Moder Jorden och sin Broder Himlen som saker man köper, plundrar, säljer, som får eller glänsande pärlor. Hans girighet och kärlekslöshet kommer att uppsluka jorden och efterlämna en öken”. //

Eller – är vi redo, nu, för de livsnödvändiga förändringarna?



“
Har tejpats munnen i fem år nu och är helt lyrisk! Sover bättre, snarkar inte, förbättrat sexliv, mindre tandproblem, slutat med alla blodtrycksmediciner och inte ens en förkylning på fem år!

Sven G Sjöberg, 77 år

För fem år sedan kom jag i kontakt med Medveten Andning (www.medvetenandning.se), Anders Olsson. Min dotter Hanna utbildade sig till Andningsinstruktör och i samband med det behövde hon personer att coacha. Hon undrade om jag vill vara med och andningsträna under 28 dagar, vilket jag gladeligen tackade ja till. Nu har jag tejpats munnen i fem år och är helt lyrisk! Sover bättre, snarkar inte, förbättrat sexliv, bättre munhygien och mindre tandproblem och ingen förkylning på fem år. Jag har försökt tala med läkare om näsandning men inte hittat någon som ens vill diskutera frågan! Nu är det dock länge sedan jag pratade med någon läkare eftersom jag inte behöver gå till vårdcentralen längre. Man får bli sin egen läkare istället tänker jag. Det bästa här i livet är gratis, sa trubaduren och låtskrivaren Anders Fugelstad på 1970-talet. Jag håller med. Genom att dricka tillräckligt med vatten och andas medvetet kan man komma väldigt långt.

Mina tänder är mycket starkare

För ett tag sedan var jag på tandundersökning. Av någon anledning hade jag fallit ur systemet och hade inte fått någon kallelse på två år, så det var tre år sedan jag var där sist. Jag tänkte för mig själv att det blir som vanligt – lagning av hål och ett antal tusenlappar fattigare. Men döm om min förvåning när tandläkaren sa att ”Du hade början till ett hål förra gången men det ser likadant ut nu, så vi behöver inte göra något”. Jag frågade då om det faktum att jag tejpats munnen på natten under flera år kunde bidra till min förbättrade tandhälsa, eftersom jag inte är torr i munnen längre när jag vaknar. ”Torrhet ger karies”, konstaterade tandläkaren kort. Jag upplever också att mina tänder är starkare och bettet känns mer elastiskt på något sätt.

Häromdagen hämtade jag två cyklar hos polisens hitteavdelning, som jag cyklade hem med – den ena cyklade jag på och den andra höll jag i styret. Det var ca 5 km hem och då det regnade så hade jag min regncape i galon från 1975. När jag nästan var hemma så slutade det regna och jag tog av capen och la den i cykelkorgen. Men helt plötsligt kom det en vindpust som gjorde att capen blåste upp i ansiktet på mig. Jag föll i backen och slog i ansiktet och tänkte att nu rök tänderna. Men inte. Jag är förvånad att de klarade sig och jag tror det är tack vare muntejpnigen, som har gjort dem starkare.

Mitt samliv blir bara bättre och bättre.

Sedan jag började med Medveten Andning finns lusten där oftare än förut. Känsligheten har kommit tillbaka till samma nivåer som jag hade när jag var yngre. Det har gett ett bättre självförtroende och det blir helt enkelt en positiv spiral.

Blodtrycket har stabiliserats

Tidigare har jag haft problem med högt blodtryck. Jag köpte en blodtrycksmätare för att kunna mäta själv och efter ett år med Medveten Andning kunde jag sluta både med mina vätskedrivande och blodtryckssänkande mediciner. Jag dricker även vatten en halvtimme före varje måltid, vilket säkert också hjälpt. Mitt blodtryck är stabilt och det är nu fyra år sedan jag tog några mediciner. Jag mår så bra och känner mig så pigg och siktar på att bli 104 år.

Tack Anders för att du tagit fram fakta och material som botar många! //

/Sven G Sjöberg, Västerås,
77 år, pensionär

RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

BUTIK	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
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%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet		Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosogatan 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%
Naturigtvis,	L	Stationshuset Hälleleis	Hälleleis	0510-54 07 30	10%
www.naturigtvishalleleis.se					
Life Hälsa för alla		Högdalsgången 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	L	Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se					
Kinna Hälsokost		Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L	Limstagatan 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		Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik		Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord		Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter		Krusgränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen		Nobel 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
www.greenqueen.eu					
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		Uddmansgatan 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	Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L	Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Herbamin	L	Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB	L	Norrullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva		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 (fr Cajsja Warg)	L	Renstiernsg 20.	Stockholm	073-984 30 82	5%
Hälsokostbologiet	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L	Kärvtsta 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 tovaade handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik

Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod		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	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gåvan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

RESTAURANGER, CAFÉER O CATERING

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

EGENVÅRD

Andevid Kurs- o Researrangör AB, Christer Andevid			7-14/4 och 14-21/4-2018	0708-69 22 55christer@andevid.se	300/kr
Kurortsresor med Mindfulness					
4WellnessSweden, tillskott kurser		Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
www.4WellnessSweden.se					
Arnelöfs massage, friskvård, rehab		Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar		Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se					
Anette Einar, Massage, bildarbete		Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	vedicart, yoga 10%
Reikicentrum Lidköping		Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
www.reikicentrum.se					
SannBalans, vägledning, healing distansbehandling			Malmö	070-228 10 68	10%
www.sannbalans.se					
Elisabeths Friskvård, massage		Östenväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Lilian Sy homeopati och zoterapi		Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se					
Nösunds Detox & Hälsocenter		Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
www.nosundshalsocenter.se					
Center för Helhet & Hälsa		Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com					
Räsunda kiropraktik Eko Aloevera		Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se					
Sundhetskompaniet - massage		Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
www.sundhetskompaniet.se					
Hjärtkraft-Rosenmetoden		Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab		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 rysk hälsokost, Köpmang 18			Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se					
Kornets Hälsö Spa, Massage m.m.		Fatbursgatan 18A,	Stockholm	0708-912510,	20%

HÄLSOHEM

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

KURSER

Betula Vita erbjuder kurser och workshops,		www.betulavita.se,	Nacka	073-6428874	
10%					
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 30Ej på postorder	10%
Baseballjackor - Factory store		Nätbutik för baseballjackor	Helsingborg	0733-666 111	
www.baseballjackor.se					
					på ordinarie pris 20%
FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö			Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org					

RESOR

Andevid Kurs- o Researr,		Kurortsresor	Mindfulness	0708-69 22 55christer@andevid.se	300 kr/resa
se "Egenvård"					
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 Jarlsgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se					

UPPDATERAD 2020-01-21

Böcker till bra pris!

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

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probio-
tikans hälsoeffekter. Häfte 49
sid. beställ nr. 152

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 kryd-
dornas 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

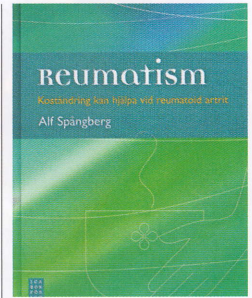
Anja delar med sig av gamla
kunskaper och klokheter som hon
samlat på sig.

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 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 födo-
ämnen och deras betydelse
för hälsan.

Beställ. Nr B 173

Pris (70:-) 50:- + porto



Hälsörörelsen arbetar med projektet: "Frisk i natu-
ren, 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

DEN VÄXTBASERADE KOSTEN

Maria Felding, klinisk dietist, fil.mag. klinisk nutrition
Tobias Schmidt Hansen, läkare
319 sidor häftad

Målet med boken är att ge läsaren en grundläggande förståelse
för hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlän-
ningar utvecklas. Tillstånd som hjärtkärlsjukdom och typ 2-diabe-
tes går nämligen både att förebygga och behandla med en växt-
baserad kost. Författarna ger dig också en praktisk vägledning till
hur man äter växtbaserat, inklusive recept för att komma gång.
Beställ nr B186

Pris (150:-) 125:- + porto



EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly
och Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.

En guide till alternativa,
komplementära och integrativa
terapier.

Boken kan läsas från pärm till pärm,
men ska i första hand användas
som uppslagsbok när man vill ha
komplementärmedicinska råd om olika
sjukdomar.

Boken är en utökad upplaga av dr Alys
bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170

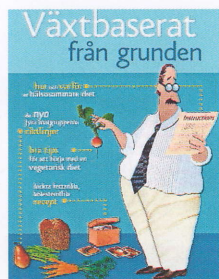
Pris (50:-) 40:- + porto

Egenvård

Integrativmedicinsk behandling
från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren



VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

Häftet om 15 sidor är en översätt-
ning av "The Vegetarian starter Kit"
som publicerats av den amerikanska
organisationen Physicians Com-
mittee 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 matäls-
kare. Från uppiggande frukostar
och välbehövliga mellanmål till
mumsiga vardagsrätter
och spännande bjudmat.
Beställnr B 178

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska
matsedelsförslag för
barn under 2 år)
Beställ. nr B 103

Pris (40:-) 30:-



LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS
Arne Ståhlberg och Magnus Nylander
Häfte på 26 sidor Om Immunförsvaret,
Kostfiber, Selen och Probiotika.
Beställnr B 185

Pris (10:-) 5:- + porto

NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele och adress nedan) din beställning till
kansliet. (Säkrast fredagar, 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.



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.



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

100%
veganska
produkter

Din Vego Boost

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet för ditt välbefinnande.

Nu också till barn



D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan 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.

Endast 1 om dagen



Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnen från alger. OmniVegan 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.

Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET



KIDS Multi

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. Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



Multi

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.



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.omnisympharma.se och andra internetbutiker.

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

