



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 3 | 2015 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF)
och Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

pionjärer inom livsstilsområdet

Med lång erfarenhet och stor kunskap kan vi visa vägen till ett friskare liv - i hälsa och harmoni med naturen och mer grön mat.

RHF statade sin verksamhet 1940, den har konsoliderats och breddats tillsammans med tidningen Hälsa och hälsohemmet Masesgården. På det sättet har föreningen utvecklats och fått en kvalitativ bred "grön" hälsoprofil till gagn för det förebyggande folkhälsoarbetet i Sverige - inom programmet "Naturlig egenvård" - "Friluftsliv med naturens skafferi" och mer "Grön mat". Kvaliteten i detta arbete har stärkts ytterligare under senare år då samarbetet med den nya läkarföreningen "Läkare för framtiden" utvecklats i flera frågor.

Detta ger dig stora möjligheter att få bred kunskap och information, i din strävan att uppnå ett friskare liv - bort från stress och ohälsa - (utan mängder av mediciner med svåra biverkningar) - med friluftsliv och naturens skafferi - (skogens bär, svamp och ätliga växter, och mer grönt på tallriken).

Hälsöfrämjandets verksamhet stödjer sitt arbete på två kända hälsoprofiler; Läkekonsstens fader, Hippokrates, uttalade bl.a: "Alla har en läkare inom sig, vars arbete vi bara behöver stödja. Vår mat skall vara vår medicin och vår medicin ska vara vår mat".

Are Waerland formade 1940 RHF:s "Pro-

gram för en hälsodag" med mottot: "Vi har inte med sjukdomar att göra, utan med livsföringsfel. Avskaffa dessa och sjukdomarna försvinna av sig själva".

Hälsöfrämjandet har fört dessa hälsoprofilers idéer vidare och utvecklat deras tankar och idéer i 75 år och hjälpt 100 000-tals människor till en bättre hälsa. Dessa två personer kan inte ha fört fram fel tankar då 100 000-tals personer gått från sjukdom till hälsa tack vare Hälsörörelsens arbete - med de förebyggande livsstilsfrågorna som idag formas i temat: Naturlig egenvård med aktivt friluftsliv med "Naturens skafferi" och mer växtbaserad mat.

SVF startade sin verksamhet 1903 baserad på J. L. Saxons vegetariska idéer. Sedan slutet av 1990-talet har ett samarbete utvecklats med RHF under samverkansformen "Hälsörörelsen".

Trots Hälsörörelsens arbete så har sjukdomsutvecklingen i Sverige varit negativ, delvis på grund av att man inte förstått det stora värdet som ligger i det förebyggande folkhälsoarbetet inom den svenska hälso- och sjukvården, ej heller hos politikerna. Några frågor som idag saknar svar är:

varför får många små barn cancer idag - den största dödsorsaken i gruppen 0 till 12 år enligt uppgift,

varför får tonåringar åldersdiabetes i dag - förr fick bara den äldre generationen denna sjukdom,

varför har japanska kvinnor inte haft bröstcancer - men efter relativt kort tid i USA har man samma utveckling som befolkningen där - med bl.a. övervikt och bröstcancer.

Allt fler forskare har redovisat att det är "felaktig livsstil" som är orsaken till många både nya och gamla sjukdomar. För att förbättra människors hälsa i dag och för att förebygga sjukdomar anser forskare och t.o.m. flera myndigheter, att det behövs livsstilsförändringar. Därför har Hälsörörelsen krävt mer forskning om livsstilsfrågornas betydelse både för att lindra och förebygga många sjukdomar! Sverige ligger efter många andra länder när det gäller denna forskning. I detta nummer kan du ta del av några exempel på sådana studier som borde öka markant, följas upp och prövas i praktisk handling, till fromma för människors hälsa. Även en debattartikel av David Stenholtz markerar viktigen av livsstilsförändringar. Vi har tidigare i Vegetar visat hur viktigt friluftsliv och natur är för att människorna ska må bra och förbättra sin hälsa.

Det är dags att beslutsfattare och svensk hälso- och sjukvård anammar denna kunskap och aktivt involverar den i folkhälsoarbetet - i samarbete med den ideella sektorn, där Hälsörörelsen är en viktig part.

Vi hoppas att du som läsare får några hälsotips och idéer i detta nummer och önskar en fin höst och god hälsa.

KURT SVEDROS

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

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

svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsöfrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF)

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

info@halsoframjandet.se
www.halsoframjandet.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsöfrämjaren

Köttfria dagar i fler kommuner

Nu är allt fler luncher vegetariska. Antalet kommuner som infört köttfria dagar i skolor, äldreboenden och förskolor har ökat rejält.

-Sedan förra året har det varit en ökning. Då hade 33% köttfria dagar, nu är det 40% av kommunerna som har infört det. Och då är mätningen bara gjord på kommunnivå, många skolor och förskolor har själva bestämt sig för att ha köttfria dagar, säger Jonas Paulsson, aktiv i föreningen Köttfri mandag.

Metro 2015-06-18

Hållbar utveckling i Sundsvall

Ett helt nytt projekt för ökad hållbarhet har startat i stadsdelen Granloholm i Sundsvall. Projektet uppmärksammades på en aktivitetssdag i centrumhuset under våren.

- Tanken är att hitta ett sätt att få in hållbarhetstänkandet på olika sätt i Granloholm, säger Carin Österström från NBV, som leder projektet. Detta nya projekt drivs av studieförbundet NBV i samarbete med Hälsöfrämjandet, MHF (Motorförarnas helnykterhetsförbund), Djurens rätt, Centrumhuset i Granloholm och Sundsvalls kommun. Under en vecka har klass 5 och 6 på Sticksjö skola fått fokusera på hållbarhet. Eleverna fick

bland annat ha en workshop med Bolibompapprofilen Maria Westerberg Pedrosa.

En söndag under våren bjöd projektteamet in till en aktivitetssdag på Centrumhuset. Gåbingon var kanske det stora dragplåstret men i lokalerna kunde man också hållbarhetspyssla, måla, prova att dansa under ledning av Joydancers och ta del av olika uppträdanden. Bland annat av dansgruppen Mixing Dance Crew som består av Pamella Gradin, Amanda Styrman och Evelina Rasu. Dessutom fanns en soppbuffé med ekologiska eller närproducerade råvaror. Det var i första hand barn och ungdomar som projek-

tet vände sig till, men alla var välkomna på aktivitetssdagen.

- Det har varit jättemycket folk här. Vi var inte beredda på att det skulle komma så många, säger Carina.

Gåbingon kommer att fortsätta arrangeras var tredje vecka runt Sticksjön i Granloholm. Vilka andra arrangemang som väntar är inte helt klart än.

- Vi får utvärdera och se vad vi får för respons. Vi vill gärna att folk tycker till och kommer med idéer som har med hållbarhet att göra, säger Carina.

LINA NYBERG

Träning och rätt kost kan förebygga minnesstörningar

Aktiva åtgärder kan förebygga minnesstörningar hos äldre personer som har stor risk att utveckla demens. I en nyligen genomförd studie från Finland syntes tydliga skillnader redan efter två år. Dessa aktiva åtgärder bestod av nordiska kostrekommendationer, träningsprogram och minnesträning. Deltagarna fick också regelbunden utvärdering av risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

Nöjda testdeltagare

Trots de goda upptäckterna är det inget som garanterar att det i slutändan är färre som drabbas av demens och Alzheimers sjukdom. Men Miia Kivipelto, professor vid Karolinska institutet och en av forskarna bakom studien, gläds över resultatet och menar att aktiva åtgärder åtminstone kan försena förloppet. Deltagarna har också uttryckt positiva åsikter och flera säger att de har märkt skillnad, att de minns mer och är bättre på att koncentrera sig.

En kontrollgrupp och en interventionsgrupp

Totalt följde finska forskare 1260 personer i åldrarna 60 till 77, varav alla bedömdes ha stor risk att utveckla demens. Deltagarna delades slumpvis in i två grupper, en kontrollgrupp som fick allmänna hälsoråd och en interventionsgrupp som fick utförliga kostråd, motion och träning av minnet, så kallad hjärngymnastik. Hjärngymnastiken bestod av ett datorprogram utformat för minnesträning. Varje vecka fick gruppen lösa 2-3 uppgifter som bland annat tränade deras arbetsminne, snabbhet och planeringsförmåga. Redan efter två år kunde forskarna se tydliga skillnader hos de båda grupperna. Deras mentala funktion sattes då på prov med hjälp av ett standardtest av frågor. Utifrån dessa frågor kunde deltagarnas mentala förmågor uppskattas.

Stora skillnader mellan grupperna

I kontrollgruppen var det 31 procent högre risk att drabbas av försvagad minnes- och tankefunktion än i interventionsgruppen. Delar av testet visade till och med en ännu större skillnad. Där kan till exempel nämnas att interventionsgruppen hade 83 procent bättre resultat än kontrollgruppen för hur

hjärnan organiserar och reglerar tankeprocesser. Deras processhastighet var också 150 procent högre. Därav kunde forskarna dra slutsatsen att rätt kost, motion och hjärngymnastik tycks bromsa risken att drabbas av minnesstörningar.

Uppföljning i fem år till

Detta är den första randomiserade och kontrollerade studien på området, som nu publiceras i The Lancet. Dessa effekter var inget som forskarna förutsåg när de påbörjade studien. Tvärtom var de ganska osäkra då, men är desto gladare nu med så goda resultat efter så kort tid.

Men studien tar inte slut här, Miia Kivipelto och hennes forskargrupp kommer att fortsätta följa deltagarna i minst fem år till. Då kommer de att studera om de aktiva åtgärderna faktiskt har några effekter på utvecklingen av demens och Alzheimers sjukdom. Till Dagens Medicin säger Miia Kivipelto att de har en spännande tid framför sig med flera spår att följa upp.



Rapport från vårens träd- och örtvandringar 2015

Vårens vandringar har bjudit på vackert vårväder. Inget regn! Vi har varit ca 190 barn i åldrarna 7-9 år. Dessa dagar har varit helt fantastiska med underbara barn som ville lära sig allt! Denna gång träffades vi i Vitabergsparken och parkerna runt Örby skola.

Vi stegade genom parker i barnens närområde. Kläderna denna gång var allt ifrån glittrande gymnastiskor och tunna klänningar till präktiga skor och jackor.

Jag gick igenom allemansrätten och det slutade med att det lilla oansenliga trädet som vi hade framför oss blev plötsligt en skör varelse som man ska vara rädd om. Vi stegade sedan vidare och pratade om olika träd och växter. Vi smakade, luktade och kände på naturen!

Mina iakttagelser denna gång:

Några flickor stod med stora travar av löktrav, som de skulle hacka och ha i smör. Hade halva klassen på förmiddagen, sen den andra



halvan - varje dag vi vandrade. Såg i ögonvrån att en pojke från tidigare vandringen slöt upp igen. Han sa att han var hungrig och skulle bara plocka lite löktrav! Halva gruppen hade samlats vid lekplatsen för att leka, men de gick runt och plockade växter hela tiden och frågade fröken om de gick att äta. Återigen kommer det många förslag på det vi smakar och luktar på. Referenserna är mycket olika som att det luktar eller smakar "kebab, köttfärsås, lax, ketchup, mynta och korv" till och med att det luktar vatten!

Röster ifrån barnen:

- "Var kan man köpa dina skogssaker som du har i väskan. Menar du lupparna, frågade jag. Nej allt. Jag vill veta allt som du har i väskan"! - "Jag har 40 kr i fickan. Kan jag köpa en lupp av dig?" - " Jag har nässelsalt kvar som jag gjorde förra året" - "Åh vad jag lärt mig mycket. Ska snart ut och campa" - "Kan du inte skriva ner allt som du har pratat om?" - "Tack för att du lärde oss det här" - "Nu ska jag hem och göra popcorn för att strö nässelsalt över"

Röster från lärarna: - "Nu ska vi börja jobba med träd". - "Skulle vilja ha gått en längre vandring" - "Nu kommer vi se Vitabergsparken med andra ögon"

- "Jag visste inte något om bl.a. löktrav. Imponerade på min granne när jag bjöd på löktravssmör"! - "En lite stökig pojke gick med

dig förra året. Vi blev väldigt förvånad när han berättade massor som han hade lärt sig. Vi trodde inte att han hade lyssnat!"

Min sammanfattning:

Jag har i år haft några hela klasser på en gång. Jag känner att jag inte når alla! Barnen hinner inte lukta och smaka på allt! Anledningen är att de har brist på lärare om gruppen ska delas! Många har mycket dålig kunskap om träden, allemansrätten samt naturen runt oss. Ett ord som de kan är ordet "brännässlor", men inte många vet hur den ser ut. När jag ska förflytta mig från en plats till en annan, springer de som små hundvalpar framför och bredvid och frågar och frågar. Verkar inte finnas något slut på frågorna. För mig känns det skönt att ha sått lite "frön" om vår natur. När vandringen är slut så är de på sin vakt om de små nya träd och växter som försöker kravla sig upp ur jorden. Det känns som de ser på naturen med andra ögon. Recept och tips på bra böcker har jag förstås skickat till lärarna för utskick till barnen.

Flera har nu sin yrkesroll klar, de ska bli örtterapeuter! Lupparna är helt suveräna. De blir som andra människor när de upptäcker allt på nära håll. Speciellt de barn som har koncentrationssvårigheter.

MARIE HÅKANSON, ÖRTTERAPEUT

Friluftsliv i stadslandskapet

När städerna växer och blir landskap i sig behöver friluftslivet integreras i stadsmiljön - på lika villkor för alla. Föredrag om folkhälsa, de gröna ytornas värde och vitsen med att planera för friluftsliv kickstartade den två dagar långa Tankesmedjan.

Att kunna idka friluftsliv i närheten av bostaden är viktigt för de flesta. Hur kan det lösas när allt fler bor i städer? Enligt Marcus

Hedblom, analytiker vid Sveriges lantbruksuniversitet, kan friluftslivet inte förvisas till natur utanför städerna. När städer blir landskap måste friluftslivet helt enkelt integreras i städerna.

Kompromissa inte

I många svenska orter finns enligt Hedblom ännu goda förutsättningar, svenska städer är fortfarande gröna. Men förtätningen utmanar. - Risken är att man i jakten på nya bostäder naggar grönytor tills man inte har

några grönytor kvar, sade Hedblom som inte höll med om att bostäder och arbetsplatser är viktigare än grönytor. - Attraktiva städer har bostäder, arbete och ett attraktivt friluftsliv, menade Hedblom. Marcus Hedblom har studerat grönstudier i andra länders tätorter och jämfört dem med svenska städer. En slutsats är att gröna ytor, har en stark dragningskraft och en viktig roll som mötesplats i alla länder. Det finns också forskning som stödjer att grönytor minskar stressnivåer och lindrar buller. Värdet av gröna ytor för

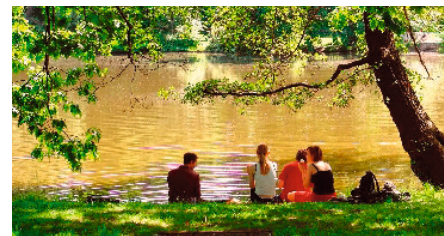
Fritt fram för friluftsliv för alla

Tema för Tankesmedjan 2015 i Örebro 28-29 april var "Utomhus i stan" ett viktigt tema, då allt fler har flyttat in till storstäderna och fjärrmat sig från det naturliga friluftslivet och anpassat sig till ett stadsliv där människorna är många, många fler än träden, och marken består av asfalt och betong. Därför är ett av Hälsofrämjandets viktiga friluftstema, "Släpp gräsmattor, buskar och träd fria i staden"

Träden har det inte lätt i en sådan miljö. I städernas centrala delar har träden ofta en genomsnittsalder på tio år. Det är en kort tid för en växt som kan leva i hundratals år. Många önskar sig en grönare stadsmiljö, med mer gräsmattor, buskar och träd. d.v.s. att gränsen mellan natur och stadsstruktur inte bör vara så skarp som idag. Nu förtätar man ytterligare och fler träd och grönytor försvinner i en allt snabbare takt. Detta är negativt för boendemiljön för alla, inte minst för barnens hälsa. De förlorar grönskan utanför bostaden. Stress och utbrändhet ökar och den stillasittande livsstilen ger hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes m.m. Därför behövs grönytor och natur nära dig - lätt åtkomliga och av god kvalitet.

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) an-

ser att grönytor, med rikligt med träd och buskar i de boendes närområde ger möjlighet för alla till friluftsliv och fysisk aktivitet, som i sin tur ger god folkhälsa. Man måste slå vakt om och utveckla "gröna lungor" inom storstäder och kring större orter. Den tätortsnära naturen och bebyggelsens grönområden är av största vikt för friluftslivet. Samhällsplaneringen och den kommunala översiktsplaneringen har därför en avgörande betydelse för att skydda naturen i kommunerna. Fler boende kräver mer grönytor - inte mindre! RHF uppvakter politiker, sänder material till storstädernas och turistorternas politiker m.fl. och kräver rädda de bostadsnära grönytorerna och de värdefulla fritidsmarkerna runt turistorterna, och påpekar att grönytor och vegetation uppfyller många viktiga uppgifter som t.ex. luftrening, klimatutjämning, vattenrening och bullerdämpning förutom möjligheten till en allsidig närrekreation. Detta är avgörande för både hälsan och klimatet i framtiden. Dessa frågor bör därför prioriteras av Svenskt Friluftsliv under 2016 (vi fick vissa medel 2014) genom att satsa extra på att fler skolbarn i våra städer får komma ut med hjälp av RHF:s populära material "Må bra med allemansrätten" + tipsspår och filmer från Naturvårdsverket. Tillsammans nådde vi ca 22 000 elever 2014 (som minst fick de uppskattningsvis komma ut på 2-3 timmars utflykt i naturen ev. 2 ggr = 88-132



000 aktivitetstimmar = en naturupplevelse och kunskap om allemansrätten). Tyvärr missade många elever denna chans, då vi inte hade ekonomisk möjlighet att sända ut material till alla de skolor som beställde. I år 2015 har vi inte fått några pengar till denna verksamhet, men vi vill ändå stötta ett antal skolor med hjälp av din medlemsavgift. Tycker du att denna verksamhet är viktig? Vi uppskattar då om du sänder in ett extra bidrag på det medsända inbetalningskortet så kommer fler skolbarn ut i naturen på friluftsdagarna, både i städerna och i skolorna runt om i hela landet. Tack på förhand för att du stöttar vår verksamhet - vi behöver dig!

KURT SVEDROS



att främja utevaro tycks oomtvistligt, men förutsättningar för friluftsliv får inte bara handla om tillgång till områden, utan också om deras tillgänglighet och kvalitet. - De faktiskt upplevda kvaliteterna är viktiga att diskutera, poängterade Hedblom.

Viktigt för hälsan

Suzanne Nilsson, utredare vid Folkhälsomyndigheten, knöt an till det nationella friluftslivsmålet om god hälsa. - Ett mål som måste gälla på lika villkor för alla, sade Nilsson som

påpekade att det inte är självklart i städerna. Tillgång till sunda miljöer och förutsättningar att göra hälsosamma val kan skilja sig mycket mellan stadsdelar. Exempel hämtades från Stockholmsförorten Vårby där sjukligheten är väsentligt annorlunda jämfört med innerstaden. Även medellivslängden kan skilja sig åt i staden, enligt Folkhälsomyndigheten är det skillnad i livslängd mellan norr- och söderförort i Stockholm. Utbildning har visat sig vara en viktig påverkansfaktor bakom resultatet. Städernas grönytor lyftes fram som



centrala för folkhälsan. - Friluftsliv kan vara en arena för folkhälsa. Att planera för friluftsliv är att planera för folkhälsa. Vi måste också se till att undvika segregation när det gäller gröna miljöer, en jämlik folkhälsa är målet, avslutade Nilsson.

Skrivelse till Regeringen juli 2015

Nej till kärnkraft!

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) som bl.a. gav ut skriften "Den största Hälsofaran - Radioaktiv förgiftning" 1958, av Ebba Waerland, ställer sig helt bakom Greenpeace nyligen uttalade oro för att SSAB:s stöd kan medföra att man lyckas genomföra byggandet av ett kärnkraftverk 15 mil från Sverige och Norrbottens människor i synnerhet.

Det är obegripligt hur det statsägda stålbolag, SSAB, kan gå bakom ryggen på den svenska regeringen och ställa sig bakom ett projekt som innebär att det kan byggas ny kärnkraft.

RHF - en hälso- och miljöorganisation

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) vill med denna skrivelse, att Regeringen påverkar SSAB så att de tänker om och avstår från att stödja byggandet av ett kärnkraftverk nära Sveriges norra landskap med dess befolkning. RHF är en hälso- och miljöorganisation som verkat i dessa frågor i 75 år. RHF har som en av de första miljöorganisationerna i Sverige, varit aktiva i miljöfrågor. Sedan starten 1940 har RHF under alla år (särskilt under 1960-, 70- och 80-talen) haft en aktiv dialog om och lagt fram förslag till olika viktiga miljö- och klimatåtgärder. RHF anser att denna period lade grunden till och resul-

terade i en positiv utveckling av det svenska miljöengagemanget. Till stor del satte 1960- och 70-talens miljödebatt sin prägel på svensk miljövarlds utveckling, som gäller än idag.

RHF en vägvisare

RHF vill vara en vägvisare för att få ut barn och ungdomar i naturen - och på sikt få alla människor intresserade av att nyttja naturen.

RHF:s verksamhet under 75 år, runt om i landet, har lyckats med detta i olika former och fortsätter att utveckla sin verksamhet kring följande teman: "Frisk i naturen", "Allmansrättens möjligheter och skyldigheter" och "Friluftsliv, med naturens skafferier och mer grönt på tallriken" Med det som grund knyter RHF an till några av de 10 friluftsmålen bl.a. "Tillgänglig natur för alla".

RHF:s krav är att naturen ska vara tillgänglig för alla utan gifter och parasiter i Sveriges skogar. En ev. kärnkraftsolycka omöjliggör vistelse i naturen.

Med hänsyn till RHF:s starka engagemang i friluftsliv- och miljöfrågor under åren så ställer sig RHF helt bakom Greenpeace propå om att SSAB bör lämna detta kärnkraftsprojekt, vilket förhoppningsvis skulle innebära ett stopp för dessa kärnkraftsplaner. Detta skulle undanröja de stora miljö- och hälsorisker som trots all säkerhet, ingen kan bortse ifrån. Dessa stora ekonomiska resurser som nu SSAB avser satsa i detta kärnkraftspro-



jekt, kan med lite god vilja, i stället omdisponeras till en rejäl utveckling av förnybar energi i Sverige. Naturen är en av de viktigaste hälsofaktorerna - det skulle vara förödande om Norrlands skogar, sjöar och natur skulle drabbas av en ev. kärnkraftsolycka. Det skulle kunna sabotera, frisk luft, vatten, svampar, bär och ätliga växter och allt friluftsliv för kommande generationer inom hela Norrland.

Med hänsyn till ovan sagda anholder Riksförbundet Hälsofrämjandet,

att Regeringen på lämpligt sätt agerar i denna, för Sverige och dess innevånare, så viktiga fråga,

att regeringen agerar så att i första hand SSAB drar sig ur projektet och

att regeringen försöker påverka Finland att lägga ner kärnkraftprojektet i Pyhäjoki i norra Finland så att detta allvarliga hot undanröjs.

KURT SVEDROS,

SVF instämmer i ovanstående

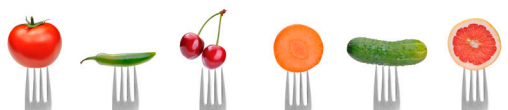
✿ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar

AB VISBY HÄLSOKOST

Söderväg 6, Visby, 0498-240083
www.visbyhalsokost.se



HÄLSOKOST
visby ekologiska matbutik



✿ Hitta vad ni behöver här! ✿

Te av högsta kvalitet
Självklart eko & reko



Servera eller köp hem.
Välkommen in!

www.mightyleaf.se

Du får rabatt hos oss

om du är medlem
i SVF och Hälsofrämjandet

5%

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



Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Så avslöjar du fusk-forskningen

SvD skrev den 2 augusti 2015 om att experter varnar för en sjunkande kvalitet på forskningsstudier som sprids på nätet. Men hur vet jag om ett forskningsresultat går att lita på? SvD:s vetenskapsreporter Henrik Ennart delar med sig av 10 tips om hur han försöker undvika vanliga fallgropar.

Ja, hur förklarar jag enkelt skillnaden mellan bra och dålig forskning? Det finns några tumregler som jag själv använder för att sålla fram guldgruvorna. De är inte perfekta men ger vägledning. En bra inledande sondering är att prata med ett par oberoende forskare för att höra deras syn på saken.

Var publiceras studien? I en ansedd tidskrift är konkurrensen om utrymme hård och förhandsgranskningen extra noggrann? Varning: även här kan dålig forskning leta sig in.

Är forskarna nya på området? De som följt en fråga länge och publicerat många studier har oftast mycket bättre koll. Risken är att de kan ha låst sig vid en uppfattning eller en metod och kan ha svårt att tänka nytt.

Vem har betalat? Detta ska anges i studien. Leta efter intressekonflikter. Många studier

är sponsrade av tillverkare för att få fram hälsoargument för den egna produkten. Det här behöver inte betyda att studien är dålig, men hur vet vi att det inte finns andra resultat kvar i skrivbordslådan som inte visade samma sak?

En stor studie är bättre än en liten. En stor studie gör att risken för slumpmässiga fel minskar. Men även stora studier kan ha fel. Kanske designades de för 15 år sedan utifrån tankar som inte längre är relevanta.

Vad mäts? Jag brukar alltid titta efter om man räknat riktiga dödsfall eller bara en markör som blodfetter, vilket är den vanligaste budgetlösningen. För att kunna räkna på dödsfall måste studien vara stor. Nästa fråga är om det är rätt dödsfall? Flera studier om rödvin har visat på minskad dödlighet i hjärtsjukdomar, men glömt bort att redovisa total dödlighet i alla sjukdomar.

Se upp med reviewartiklar. Myndigheter som SBU och nätverk som Cochrane och World cancer research fund publicerar löpande bra rapporter där de systematiskt går igenom all forskning på olika områden. Men dåliga data blir inte bättre för att de slås ihop. Många genomgångar är snarare debattinlägg från forskare som presenterar sin egen falangs resultat.

Det är bättre med en försöksstudie där forskarna följer en grupp från början till slut medan en effekt testas, än studier där man via enkäter och intervjuer i efterhand försöker förstå vad som hänt.

Det ska finnas ett slumpmässigt urval utan stort bortfall. Studien ska vara dubbelblind så att varken forskare eller deltagare vet vem som ingår i kontrollgruppen. Resultatet ska vara statsiskt säkerställt. Även stora studier som genomförs på ett bra sätt och tycks

ge tydligt resultat kan vara fel i en stor andel av fallen. Den osäkerheten ligger i metoden. Därför är ett grundkrav att resultatet kan upprepas av andra forskare. Det går bara om metoden redovisas tydligt.

Är studien registrerad på förhand? Det är förstås stentrist att efter hårt arbete få ett resultat som inte visar någon effekt. Men i materialet kanske det finns ett oväntat resultat som verkar spännande. I det läget händer det att forskare ändrar sin hypotes så att den passar bättre. För att undvika sådant fusk bör alla studier registrera vad som ska undersökas innan arbetet påbörjas. Ingen registrering = varningsklocka.

Finns det en teori? Det finns massor av slumpmässiga variationer som helt saknar samband. Ett resultat väger tyngre om det bekräftar en hypotes som härletts ur en teori som i sin tur baseras på tidigare resultat.

Det är lätt hänt att avfärda all forskning som dålig. Inte så konstigt när en del bloggare gjort det till en sport att strimla studier och utropa dem som skräp. Om bloggen tillhör en falang i en tvistefråga tenderar hen dock att tillämpa sin strikta vetenskapliga måttstock främst då fiendens studier synas.

Så, den kanske största utmaningen är att ändå våga lyfta fram viktiga studier, inte för att de innebär att sista ordet är sagt eller för att de saknar brister, utan för att de bidrar med nya intressanta pusselbitar i ett vetenskapligt samtal som långsamt får vår bild av världen att klarna.

Tips

Vill du sätta dig in djupare i hur man analyserar en forskningsstudie finns en ny handbok att ladda ned från SBU:s hemsida. Henrik Ennart

mar ☆ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ☆ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ☆

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



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

Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &
annorlunda

Naturligtvis
Stationshuset Hälleks

TEL. 0510-54 07 30

www.naturligtviswebbutik.se

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer
Egen svensk tillverkning
helhetshalsa.se



HELHETSHALSA
ett naturligt val

Vegetariska världsdagen

Till den vegetariska världsdagen så kommer vi med hjälp av Monika Freij att sätta ihop recept på billig och näringsriktig vegetarisk/vegansk mat och skicka ut till ett antal skolor runtom i landet

Har du någon skola som du anser behöver en push för att servera mer vegetariskt? Maila till svf@vegetarian.se så att de också får.

Vi tycks tro att jorden har en lättare förkylning - när planeten egentligen drabbats av cancer

Johan Rockström - Sommar i P1

Därför bör dagens politiker sätta klimatfrågan i fokus!



Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) och Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) har som friluftss- och hälsoorganisationer länge krävt att klimathotet tas på allvar, så att kommande generationer kan leva ett hälsosamt liv enligt temat "Frisk i naturen". Ska vår natur, våra skogar och friluftsmarker behålla dagens positiva särart som rekreationsresurs måste biologisk mångfald, djurliv i sjöar och på land, skog och annan natur finnas som ett skydd för "naturens skafferi" (med svamp, bär och ätliga växter). Detta kommer att bli än viktigare i framtiden. Ska vi lyckas med dessa målsättningar - då måste vår nuvarande generation ta klimatfrågan på allvar och ta sitt fulla ansvar nu.

Många vill fortfarande bagatellisera forskarnas varningar för kommande klimatproblem - ofta för sin egen vinnings skull - och menar att det inte är någon fara för någon global uppvärmning som många forskare varnar och har varnat för sedan 1950-talet.

Man blundar tydligen för att det är den unga generationen och deras barn och barnbarn som får ta konsekvenserna i framtiden.

För ett par år sedan visade en undersökning att klimatförändringarna hade blivit ett vardagshot för den unga generationen. Oron för framtida klimatproblem har redan fått nästan hälften av de unga att ändra sitt beteende enligt undersökningen. Nästan 40 procent svarade att de skulle kunna offra en resa till Thailand eller inte shoppa kläder på ett år för att minska sin klimatpåverkan. Är den äldre generationen beredda att göra några uppoffringar för att vara solidariska med kommande generationer? Undersökningen visade att en majoritet - 63% - inte tyckte att politikerna gjorde vad de kunde för att förhindra uppvärmningen.

Två som intensivt arbetat och varnat för de framtida klimatförändringarna, naturfotografen Mattias Klum och meteorologen Pär Holmgren, ställde sig bakom de ungas oro och menade samtidigt att politikerna ignorerar farorna och fattar inte beslut som gynnar framtiden. De pekade på; "Att klimatförändringarna utan tvekan är det största hotet som vår värld står inför, med helt enorma konsekvenser för kommande generationer. Redan vid en medeltemperaturökning på 2

grader skulle vi se en stor negativ påverkan på vår planet. Politikerna ignorerar detta faktum och fattar inte de beslut som behövs. Det finns konkreta åtgärder att ta till för att skapa en bättre framtid. Det vore fullt tekniskt och ekonomiskt möjligt att redan nu ta beslut på 100 procent förnybar elproduktion till år 2030 och hundra procent förnybar energi till år 2050".

80% av Sveriges unga oroar sig för hur klimatförändringarna kommer att påverka deras och världens framtid, enligt en ny undersökning gjord av Cint (baseras på 1 000 respondenter, 15-25 år), på uppdrag av Världsnaturfonden WWF. Var fjärde ung får ont i magen eller känner sig olycklig när de tänker på klimatförändringarna och över hälften tänker på klimatförändringarna någon gång i veckan eller oftare.

Hälsorörelsen har under många år påpekat att "MATEN och KLIMATET" bör vara ett avgörande tema i arbetet.

Hälsorörelsens tema är: "En friskare jord - friskare människor". Jorden mår dåligt enligt alla rapp-orter från forskare runt om i världen, vi ser enorma översvämningar, extrema bränder, oväder och svår torka under vissa perioder i Kina, Ryssland, USA, Afrika, Europa och Asien.

Det är dags att fokusera på matens och livsstilens roll i klimatfrågan - det är viktigare nu än någonsin tidigare.

En ny och omfattande federal studie från USA (publicerad den 7/6-2015) visade att de klimatskeptiker som gärna talar om en paus i den globala uppvärmningen har fel.

- Temperaturen har stigit snabbare de senaste 15 åren än de senaste 65, menade klimatologiprofessorn Mark Maslin. En hel industri har byggts av klimatskeptiker på premissen att det för närvarande är paus i den globala uppvärmningen, säger Mark Maslin. Men det är inget i den enorma mängd information som NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration) samlat ihop, som tyder på att jordens temperaturhöjning bromsats in under 2000-talet. Snarare har uppvärmningstakten under de första 15 åren av det 2000-talet varit minst lika hög som under andra hälften av 1900-talet, står det i studien. Enligt media var 2014 det varmaste

året i jordens historia. 2015 är på god väg att slå det rekordet, enligt forskare.

Det har varit för tyst i klimatfrågan, nu är det hög tid att ta tag i klimatproblemen på allvar.

Regeringen bör verka för större klimathänsyn nu och initiera flera små klimattag i vardagen. Man har länge pratat om att vissa transporter och viss industri påverkar jordens klimat negativt men under senare år har Hälsorörelsen fått allt mer stöd för att livsstilen, inte minst matfrågan, är en av de viktigaste orsakerna till att jorden mår dåligt.

Professor i miljövetenskap Johan Rockström gjorde som sommarprat�are i P1 den 12/7 flera klara markeringar i klimatfrågan och varnade för konsekvenserna om vi inte tar miljöfrågan på allvar, nu! Han fortsatte "Idag tycks vi tro att jorden har en lättare förkylning, när planeten egentligen drabbats av cancer". Samtidigt markerade han att vi ännu har en viss handlingsfrihet.

Hälsorörelsen anser

att lära människorna att använda den handlingsfrihet vi har för att slå vakt om jordens hälsa, genom att välja en miljövänlig och klimatsnål livsstil för sin egen och kommande generationers skull. Receptet är friluftsliv som rörelse, kopplad till "naturens skafferi" med närproducerad ekologiskt odlad, årstidsanpassad resurssnål grön mat.

Med hänsyn till klimathotet mot jordens och människors framtid, är kravet från Hälsorörelsen att regeringen ger vederbörande myndigheter i uppdrag,

att initiera och utveckla ett arbetssätt som uppmärksammar att "matfrågan" bör vara en mycket viktig del i det fortsatta klimatarbetet,

att arbeta, så att man ger kunskap, engagemang och få svenska folket att förstå vikten av att de anpassar sin livsstil för att rädda klimatet, - mindre kött mera vegetarisk - vinst ca 50 %, närodlad - kortare transporter, färre bilresor när man handlar - mindre utsläpp o.s.v.

att tillsammans med den ideella rörelsen starta en folkbildningskampanj kring klimatfrågorna.

KURT SVEDROS

Mitt liv som hälsofrämjare

Jag är född och uppvuxen i Svartvik, en mil söder om Sundsvall. Vid knappt 20 års ålder kom jag i kontakt med Are Waerlands idéer genom en arbetskamrat, som var vad man kallade Waerlands – fantast. Jag lyssnade även på föredrag av Are Waerland och läste hans böcker och tidningar. Grunden var lagd och numera sitter det i ryggmärgen.

Tidigare var jag med i Frisksportsförbundet och klubben Friskus i Sundsvall. Jag satt även med i styrelsen i Friskus. Frisksportarna satsade på den fysiska livsstilen, byggde muskler och åt kruskagröt. För mig växte intresset för Waerlands principer. När jag startade den nya livsstilen gick jag in för det helt. Det var ett år innan jag skulle göra min värnplikt på I 21 i Sollefteå. Hur skulle det fungera? Jag tyckte att jag mådde så bra på den nya kosten utan kött, fisk och ägg. Det gick mycket bra. Jag fick extra smör till potatisen och dessutom rikligt med grönsaker. På den tiden blev man hånad för att man åt "kaninmat". Den som var mest spydig träffade jag på ett hälsohem ett antal år senare. Han var där för att lägga om sin kost och äta vegetabiliskt.

Vid inryckningen den 23 april 1947 bestämde jag mig för att skriva alla brev på hålslaget brevpapper som skulle sättas in i en pärm för att sedan bli en bok om mitt militära liv. Det blev många brev och ett tids-

dokument om livet i fält och livet därhemma. Tyvärr blev det ingen bok men breven finns kvar hemma som minnen. 12 mars 1948 var det muck.

Här i Sundsvall startade Gunnar Hagelin på 60-talet en hälsoklubb, men tyvärr fick det en kort livslängd när han flyttade till Kanarieöarna. Två flickor Gunnel Lundell och Vera Karlsson blev inspirerade av att läsa protokollen. De tyckte det var dags att sätta upp en hälsoklubb igen. Vi blev ett gäng entusiaster som startade Hälsoklubben, som nu fick heta Hälsofrämjandet. Jag blev vice ordförande i klubben. Ganska snart var det dags för en fastevecka. Då tog det fart, det var mode att fasta. Det blev ett hundratal deltagare första gången. För att få vara med på fasteveckan, krävdes vi medlemskap i klubben. Då ökade antalet medlemmar. Det var både roligt och krävande.

Två hälsokostaffärer öppnade i Sundsvall. Vi ordnade kurser i vegetarisk matlagning. En vegetarisk restaurang, Grönbetet öppnade i Sundsvall. Tyvärr blev den kortlivad. Flera hälsohem öppnade. Landstinget i Västernorrland öppnade 1982 ett hälsohem, Österåsen, strax väster om Sollefteå. Det finns kvar än. Flera med olika sjukdomar har fått remiss dit och många vittnar om vilken hjälp man fått.

Hälsofrämjandet mognade mer och mer och vi fick ett fint samarbete med NBV. Klubben hade besök av många föreläsare med goda och beprövade kunskaper om en hälsosammare livsstil. För att klara ekonomin fick många föreläsare övernatta hos mig.

Vi började ordna vegetariska julbord. I början lagade vi all mat själva. Intresset för det vegetariska julbordet ökade och vi anlätade olika krögare. När det var som störst var vi över 100 deltagare. Under många år har vi haft ett bra samarbete med Kerstin Wret-

man, som har restauranger i Sundsvall. Min uppgift var att samla in priser till lotteriet vid julbordet. Vi fick in 3 000 kronor på lotteriet och jag tiggde in priser till ett värde på nästan 10 000 kronor. Jag hade också till uppgift att ragga deltagare. Jag stod även för många texter vid och till julbordet. Det vegetariska julbordet har varit populärt.

Genom åren har jag haft många och fina reseupplevelser med hälsofrämjandet, både till svenska fjällen och resor till fjärran resmål. En alldeles speciell hälsoresa anordnade Ulla Sallert till ön Korfu i Grekland. Det blev en stor upplevelse inte minst genom den härliga människa och ledare som Ulla Sallert var. Många är minnena av resor utfärder och möten med människor som varit varma idealister.

Jag upplever att Hälsofrämjandet är mera än en förening det är en livsstil. Föreningslivet är på utdöende men livsstilen lever vidare.

Tack alla ni, som deltagit i kampen för våra ideal, nu när jag dragit mig tillbaka från styrelsearbetet.

Jag önskar alla som vill jobba vidare för våra ideal LYCKA TILL och tack för alla värdefulla sammankomster. Vill rikta ett speciellt tack till Kurt Svedros och Kurt Vikberg. Kurt Vikberg har betytt mycket för HF i Sundsvall. Han upplät sitt hem för våra styrelsemöten och de inleddes alltid med en hemlagad lunch. Kurt håller fortfarande kontakt med HF Sundsvall. Numera samarbetar vi med Djurens Rätt.

I höst fyller jag 89 år. Jag har bra kondition och bra värden och jag mår bra. Det beror säkert på att jag levt efter Are Waerlands principer.

Viktigt för en bra hälsa är KOST, MOTION OCH SÖMN

FOLKE SANDBERG

Göran Greiders kolumn i Metro 11 augusti

Göran Greider ger uttryck för vad vi i Hälsoförörelsen och många med oss tyckt i flera år. Vi har gång på gång under senare år tagit upp "Mat och klimatfrågan" men den förra regeringen, aktiverade sig inte.

Nu har Hälsoförörelsen skrivit till den nya regeringen om "Mat- och klimatfrågan" som du ser av texten i denna tidning och hoppas på att klimatfrågan lyfts fram i ljuset under 2016. (Vill du beställa hela skrivelsen – hör

av dig till info@halsoframjandet.se eller svf@vegetarian.se).

– Sedan människan uppträdde på jorden har hon emellanåt vänt blicken mot natthimlen och känt sin litenhet. Den som ibland känner av denna litenhet tror jag är mer mottaglig för alla slags insikter som gäller klimat- och miljöpolitik. Jag brukar tänka att det alltmest sällan syns några stjärnfall i politiken. Åren innan finanskraschen 2008 pågick en tid en växande klimatdebatt, men sen detonerade den där finanskraschen och släckte över en natt ut all natthimmel. Idag känns det som

om klimat- och miljöfrågor är mer nedprioriterade på den politiska dagordningen än på mycket, mycket länge. I praktiken är västvärldens konsumtionskultur och tillväxtfixering mindre ifrågasatt än någonsin. I alla fall i de politiska korridorerna. Bland vanligt folk finns en växande och gnagande oro över vart våra samhällen är på väg. Särskilt på sommaren, när folk varit lediga sina få semesterveckor och arbetslinjen släppt lite av sitt grepp, kommer ibland den där civilisationskritiska impulsen fram: Vi kan inte leva så här. Vi har bara en planet. Den är skör.



Frukt och grönsaker minskar risk för bukspottkörtelcancer

Människor som äter mer frukt och grönsaker uppvisar minskad risk för bukspottkörtelcancer. Detta enligt en ny metaanalys som publicerats i tidskriften European Journal of Cancer.

Forskarna lade samman data från 15 fall/kontrollstudier, 8 prospektiva studier och en analys av flera studier.

Man fann att de som åt mest frukt och grönsaker hade 27% lägre risk för bukspottkörtelcancer. När enbart studier som kompenenserat för flertalet störande faktorer inkluderats försvagades data något.

Forskarnas slutsats är att dessa data talar för att hög konsumtion av frukt och grönsaker minskar risk för bukspottkörtelcancer. För mer tillförlitliga siffror på hur stor denna riskminskning är behövs fler studier då olika studiedesign verkar resultera i riskminskning av varierande storlek.

Animalisk lågkolhydratkost försämrar tarmfloran

Att följa en bantningsdiet med mycket animaliska produkter och lite komplexa kolhydrater leder till ogynnsam tarmflora vilket kan öka risk för sjukdom. Detta enligt en forskarrapport som publicerats i tidskriften Alimentary Pharmacology and Therapeutics.

Forskarna har sammanställt ett flertal studier som värderar samband mellan kost och tarmflora. Nuvarande kunskapsläge gör gällande att en växtbaserad kost med mycket frukt och grönsaker leder till en ökad variation i tarmfloran med en dominans av gynnsamma bakterier (Prevotella m fl) med en ökad mängd hälsofrämjande fettsyror i tarmen.

Att äta en typisk västerländsk kost med mycket kött och snabba kolhydrater leder till en ökning av sjukdomsframkallande bakterier och sådana som ökar inflammation i tarmen. Att öka mängden animaliska livsmedel i kosten inom ramen för så kallad LCHF-kost leder redan efter några dagar till en ökning av bakterier som uppvisat samband med sjukdom och ökad inflammation.



Frukt och grönsaker stärker skelettet

Personer som äter mer frukt och grönsaker har lägre risk för benbrott. Detta enligt en ny svensk studie som publicerats i tidskriften Journal of Bone and Mineral Research.

Forskarna sammanställde kostintag och antal höftfraktur hos 40 644 män ur Cohort of Swedish Men (COSM) och 34 947 kvinnor ur Swedish Mammography Cohort (SMC).

Man fann att de som inte åt frukt och grönsaker varje dag hade 88% ökad risk för höftfrakturer jämfört med dem som åt frukt och grönt varje dag (5 portioner = ca 500 gram). Man fann även ett dos-respons-samband så att gradvis ökad konsumtion av frukt och grönsaker gradvis minskade risk för frakturer upp till 5 portioner per dag.

Mindre fett i kosten bränner mer kroppsfett än att minska mängden kolhydrater

Detta enligt en ny studie som publicerats av National Institutes of Health (NIH). Forskarna registrerade kosten hos 19 överviktiga män och kvinnor vid NIH:s Metabolic Clinical Research Unit. Deltagarna stannade vid centret under två tvåveckorsperioder. De åt en kost med minskad fettmängd vid ena besöket och en kost med minskad kolhydratmängd vid andra besöket.

Att minska fettandelen i kosten ledde till 68% högre fettförbränning än att minska kolhydratandelen. Dessa resultat indikerar att det kan vara lättare att upprätthålla en hälsosam vikt genom att äta en högkolhydratkost än att äta en lågkolhydratkost.



LÄKARE FÖR FRAMTIDEN
HÄLSA, HÅLLBARHET, HELHET

Läs vidare på www.lakareforframtiden.se

Livsmedelsindustrin är nyckeln till en hållbar miljö

Miljö, en nödvändig hållbarhet för framtida generationers livskvalité och planetens överlevnad. Miljökonventioner fokuserar på klimat, utsläpp, avfall, återvinning, men något som ideligen förbises är mat. En av de mest bidragande orsakerna till miljöförstöring är något vi själva påverkar och bidrar till varje dag, nämligen livsmedelsindustrin. Sverige står på plats tio på listan av de länder som har störst ekologiskt fotavtryck på världen, inte långt efter USA. USA är inte 'hotet mot världen på andra sidan havet' som vi så ofta benämner det med. Sverige är inte långt efter.

Däremot kan vi genom vara en aktiv konsument ändra på det. Det krävs inte mycket, men det krävs medvetenhet och att fler är inblandade. Enligt statistik från Environmental Defense (19/11-2014) skulle koldioxidutsläppet minska lika mycket som om en halv miljon bilar skulle tas bort från USA:s vägar om varje amerikan skulle byta ut kyckling mot vegetarisk mat en gång i veckan. Naturvårdsverket menar att konsumentens ändring krävs för ett minskat koldioxidutsläpp, i en rapport som kom ut 2008 och att en ändrad konsumtion är nödvändig, inte bara inom mat. Utsläppen från livsmedelsproduktionen måste minskas, vilket är svårt att nå utan drastiska ändringar i våra matvanor men vegetariskt är ett hållbart alternativ. I regel vill jag påstå att vegetarianer och veganer är mer uppmärksamma på vad de konsumerar samt äter, då vegetarianer, genom både etiska skäl och ur ett hälsoperspektiv, är mer aktivt intresserade i vad de konsumerar. Sedan jag blev laktovegetarian är jag mycket mer medveten om konsumtion, inte bara inom mat. Därav slutsatsen att vegansk och vegetarisk mat är en god väg till en mer hållbar miljö ur flera perspektiv. Men det är inte nödvändigt att man blir vegetarian, det räcker med att man konsumerar mer vege-

tarisk mat. Mindre kött leder till ett mindre ekologiskt fotavtryck på världen.

Minskning av köttkonsumtionen är en tydlig väg. Avskaffa köttsubventionerna och låt köttet bära sina miljökostnader vilket leder till billigare vegetarisk mat, menar Jens Holm (2007). Det behöver inte vara aktuellt att bli vegetarian eller vegan, men vi kan inte fortsätta den väg vi idag går. Köttkonsumtion är något som måste minska! Mer ekologiskt är positivt, men en nackdel som debatteras avseende ekologisk mat är att vi inte har nog med areal för 100 procent ekologisk odling, med slutsatsen att ekologisk odling ger mindre gröda i och med att bekämpningsmedel inte används. Men det är felaktigt, då vissa grödor ger upp till 95 procent av den konventionella odlingen. Prioriteringen måste dock ligga på all mat som slängs. Det finns definitivt tillräckligt med mat, maten måste bara användas och inte slängas bort. Det behöver inte odlas mer, det behöver sorteras bättre. Köttproduktion är slöseri med mark och vatten. Över 800 miljoner människor är allvarligt undernärda i världen, 20-60 miljoner dör i svält varje år och samtidigt exporterar ett flertal fattiga länder spannmål som är utmärkta som människoföda till i-länderna till djurfoder. I och med minskad konsumtion av kött får vi mer spannmål till föda åt människor, då mycket av spannmålet som odlas går till att föda upp nötkreatur. I Europa går 60 procent av den totala spannmålsproduktionen till kraftfoder inom djurhållningen, 40 procent i världen. Produktion av kött kräver minst tio gånger så mycket mark som odling av vegetabilier. Det handlar inte om att vi behöver mer yta att odla ekologisk mat på, det handlar om prioriteringar; kött är något vi inte kan äta lika mycket av som det görs idag. Vi kan inte äta som vi gör längre, köttkonsumtionen måste minska! Låt den konventionella odlingen bära sina egna kostnader! Av de 1000 miljarder euro EU har som budget går 46 procent av de pengarna till jordbruket, bekämpningsmedel, olja och vete. Om den konventionella odlingen skulle stå för sina egna kostnader hade den varit mycket dyrare än ekologisk mat, då konventionell odling har kostnader



för exempelvis bekämpningsmedel som ekologisk odling inte har. Vi betalar konventionell mat två gånger, först med skattepengar och sedan i affären.

Livsmedel är något som måste prioriteras mer utefter påverkan på miljön och kräver då en klarare miljömärkning. Konsumenterna måste veta tydligt vad de bidrar till genom sina köp, vilket idag inte är fallet i stor utsträckning. Att införskaffa en sådan märkning skulle leda till att de toppsäljande varorna som är negativt miljömärkta skulle riskera att gå i konkurs då fler konsumenter skulle prioritera bättre miljöval. Tydliga miljömärkningar skulle vara ett steg i rätt riktning. Prioriteringen kan inte längre ligga på att människor kan äta vad de vill och hur mycket de vill, utan någon som helst tanke på vilken påverkan den har på miljön. Fri konsumtion eller rätt konsumtion? Någon-ting måste ändras nu, om det inte ska vara för sent för framtida generationer. Ska våra barnbarn få betala kostnaderna för konsumtionen? Ett fokus på livsmedelsindustrin är nyckeln till hållbar miljö.

HANNAH LARSSON

Wendela Hebbegymnasiet

Nedanstående har skickats till Regeringen, Halmstad, Mörbylånga, Alvesta och Sölvesborgs kommuner

Nej till fluorgift i vårt viktigaste livsmedel - vatten och mjölk - i stället bör man minska sockerkonsumtionen!

Redan 1967 lanserade professor Yngve Eriksson på Tandläkarhögskolan den geniala iden att tillföra fluor i svenska kommunernas vattenledningsnät. Han menade att "fluoridering av dricksvattnet, vårt viktigaste livsmedel, var den ojämförligt bäst grundade metoden för massprofylax mot karies". Att det var sockret som åstadkom kariesangreppen bortsåg han helt ifrån. Det framkom snart att bil- och gummiindustrin hade mycket fluoravfall som de ville bli av med och samtidigt tjäna pengar. Dessutom visade det sig att professorn hade kopplingar till fluorintressenterna.

Ett försök startade i Norrköping, så de blev försökspersoner trots att fluorfrågan, var mycket kontroversiell bland forskare och myndigheter. Både Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) och "Tidskrift för Hälsa" tog upp frågan på sitt program och samlade in kunskap och erfarenhet från hela världen.

Miljöorganisationerna stödde detta arbete och Björn Gillberg - aktiv forskare, författare och miljödebattör - var mycket aktiv inom RHF i striden mot fluorgiftet. Han utvecklade ett centrum, i Uppsala, för att bl.a. driva forskning och information inom hälso- och miljöområdet. Detta drevs som en ideell stiftelse (det fick namnet Miljöcentrum) och var under tillsyn av länsstyrelsen i Stockholm. Detta Miljöcentrum startades 1971 av Björn och Marianne Gillberg och närstående goda vänner. I kölvattnet av denna "miljöväckelse" gavs det ut böcker och hundratals föredrag hölls runt om i Sverige.

Miljöcentrum startade debatten om kärnkraftens risker och skadliga tillsatser i mat och vatten. Gillberg myntade bl. a. begreppet livsmedelskosmetika. Under åren har Miljöcentrum med framgång drivit ett stort antal skadeståndsprocesser mot "miljöbusar". Gillberg anses vara en av de viktigaste personerna under alla tider, inom svensk miljörelse.

Från 1967 till 1975 var RHF:s experter sysselsatta med att presentera all befintlig forskning om farorna med att sätta till fluorgift i dricksvattnet i Sverige. Argumenten mot att tillsätta fluor i vattenledningsvattnet blev till slut så överväldigande att man stoppade försöket i Norrköping och avstod från att driva frågan vidare. Alla parter kom överens om att en försiktig fluorsköljning (barnen fick inte svälja vattnet) skulle prövas i skolorna, vilket sedan ansågs vara en acceptabel metod som komplement till att arbeta för en minskning av socker och söt mat och dryck i skolorna.

Medicine professor Olov Lindahl var med i RHF och deltog mycket

aktivt i arbetet med att förbjuda fluor i livsmedel och på detta sätt undvika risk för förgiftning av stora delar av svenska folket. Politikererna med statsrådet Rune Johansson i täten tog sitt ansvar för folkhälsan och stoppade experimentet. I bifogade bil. 1 presenteras citerade textavsnitt ur Olov Lindahls bok som bl.a. redovisats av www.2000taletsvetenskap.nu/special/fluor.htm

Läs gärna "Olov Lindahls bok: "Före sin tid: utmanaren Olov Lindahls medicinkritiska anföranden och artiklar". Läkaren och professorn Olov Lindahl (1919-1991) framförde i många föredrag och debattartiklar, kritik av skolmedicinen, som är redovisade i hans bok. Om fluor skrev han bl.a.

"Tron på fluorets välsignelsebringande egenskaper är enligt min mening en av de större medicinska förvillelserna i vår tid."

Mot bakgrund av ovan sagda och bif. PM anholder Riksförbundet Hälsofrämjandet att Regeringen ger vederbörande myndigheter i uppdrag;

att se över florets användning i dag i svenska livsmedel vatten, mat m.m.

att opartisk forskning initieras omgående för att dels utröna ev. hälsofaror med befintliga fluorhalter i livsmedel bl. a. vatten och ev. andra medel, dels vid munsköljning i skolor och i fluortandkrämer,

att inom dessa forskningsprojekt utröna, dels hur olika mängd fluorgift påverkar barn och äldre i olika åldrar i dagsläget,

att dels studera vilken effekt fluoret får i samverkan med alla andra gifter i vårt samhälle -synergieffekter - d.v.s. hur gifterna kan förstärka varandra, så att slutresultatet blir allvarligare (svårare ohälsa) än var och en av de enskilda faktorerna.

Bil.1. PM "Fluor - istället för ändrad livsstil ..."? Citat ur Professor Olov Lindahls bok

Bil.2. Skolmatslyftet - sockerfri skola

Bil.3. Tidskrift för Hälsa nr. 3 1968 - "Vad har hänt med fluorprofessorerna?"

Bilaga 1 kan beställas från RHF 08-643 05 04 eller info@halsoframjandet.se.

Stockholm 2015-08-13

Riksförbundet Hälsofrämjandet

KURT SVEDROS, ORDF.

Svenska Vegetariska Föreningen ställer sig helt bakom RHF:s skrivelse.

HENRIK SUNDSTRÖM, ORDF.

Vi äter för mycket kött - det kostar oss livet

I takt med att vi äter allt mer kött och feta, animaliska produkter försämras folkhälsan i en svåröverskådlig omfattning. Nu krävs tydlig information och riktade insatser för att begränsa de riskfyllda kostvanorna, skriver David Stenholtz, Läkare för framtiden.

Vecka 31 släppte Jordbruksverket en rapport som sammanfattar hur vår matkonsumtion ändrat sig mellan 1960 och 2013. Ur hälsosynpunkt innehåller rapporten några goda nyheter, som att vår konsumtion av grönsaker, frukt och bär har ökat liksom att sockerkonsumtionen minskat. Rapporten värderar inte vårt kostintag överlag ur hälsosynpunkt. Att detta blivit mer ohälsosamt med tiden vet vi dock från andra rapporter som beskriver insjuknande i kostrelaterade sjukdomar. Antalet insjuknade i cancer har, justerat för befolkningsstorlek och ålder, ökat med cirka en procent per år sedan 80-talet. Dödligheten i demens har tredubblats under samma period. Andelen överviktiga har fördubblats på 20 år och i dag är så många som en miljon svenskar så överviktiga att det riskerar deras hälsa. Även bland barn ses en skrämmande utveckling där nu 15-20% är överviktiga.

Vari ligger då problemet med vår kost? Jordbruksverkets rapport visar detta med mycket stor tydlighet att det är vår konsumtion av kött och animaliskt fett. Där de flesta länder har lyckats få denna konsumtion att minska, har Sverige misslyckats. Vår köttkonsumtion har ökat med 70% sedan 1960. Medan länder som Polen, Finland, Storbritannien och USA lyckats halvera en tidigare hög konsumtion av animaliskt fett, ligger Sverige kvar på samma skyhöga nivåer som på 60-talet. Därför är det nu av synnerligen stor vikt att framtida arbete för att underlätta hälsosamma kostval inriktar sig specifikt på konsumtionen av kött och animaliskt fett.

Läget är akut

FN:s råd för mänskliga rättigheter anser att rätten till hälsosam och näringsrik mat till

alla åsidosätts och att läget är akut i OECD-länder som Sverige. Missriktade jordbruks-subventioner gör att vi betalar tre gånger för ett dysfunktionellt matförsörjningssystem som är recept för ohälsa. Vi betalar för subventioner till ohälsosamma livsmedel, vi betalar för deras marknadsföring och för den ohälsa som de skapar. Misslyckandet att väga in hälsoaspekter i designen av vår matförsörjning har orsakat kronisk sjukdom och förtida död hos miljoner människor. Läkare för framtiden är en kunskapsorganisation som arbetar för att sprida information om kostens betydelse för hälsa. I detta arbete samlar vi även rapporter från nationella och internationella myndigheter och expertpaneler. Vi har regelbunden och riklig kontakt med politiker, tjänstemän, vårdgivare och allmänheten. Utefter den kunskap vi samlat föreslår vi härmed följande flerstegsprogram för att underlätta hälsosamma kostval och minskad animaliekonsumtion.

Landsomfattande, regionala och lokala informationskampanjer för minskad konsumtion av kött och animaliska fetter. Denna åtgärd bör gå före andra åtgärder för att göra dem politiskt möjliga. Okunskapen i befolkningen om hälsoriskerna med dessa livsmedel är mycket hög. Få politiker är därför i dag villiga att genomföra någon av nedan åtgärder riktade mot animalier så länge en stor del av befolkningen tvivlar på hälsoriskerna.

Växtbaserade offentliga måltider

Detta är redan på gång i många kommuner och därför ett tillgängligt och effektivt verktyg. Drygt hälften av landets skolor har redan infört en köttfri dag. Detta koncept kan vidareutvecklas till varannan vegetariskt och helt utesluta rött kött, charkvaror, smör och feta mejeriprodukter och ersätta dem med vegetabiliska protein- och fettkällor. Lagstifta om en hälsomärkning av mat med trafikljus. Dagens nyckelhålmärkning har misslyckats med att minska vår animaliekonsumtion. Orsaken är att kriterierna är så lågt satta att till och med charkvaror kan få ett nyckelhål om de bara innehåller lite mindre fett eller salt. Detta bidrar bara till förvirring bland konsu-

menter och motverkar sitt syfte. En lagstiftad märkning gör att samtliga ohälsosamma animalier kan märkas som sådana. Ändra prissättning på mat med hänsyn till hälsoeffekter. För att motverka effekterna av dagens matförsörjningssystem som driver vår konsumtion i ohälsosam riktning bör hälsosamma livsmedel göras billigare och ohälsosamma dyrare. Detta kan ske genom ändrade subventioner, skatter, moms eller avgifter. Att på så vis göra kött och animaliska fetter dyrare kommer att vara politiskt möjligt när informationen om hälsorisker blir allmänt kända.

Begränsa reklam i samarbete med andra länder. Ensidig reklam-begränsning i Sverige i dag skulle kringgås av att många TV-kanaler med tittare i Sverige har sina redaktioner utomlands. På grund av rådande okunskap skulle många i dag även ställa sig frågande inför begränsning av reklam för kött och animaliskt fett. Denna åtgärd bör därför komma i ett senare skede.

Ovetande om riskerna

Vi vädjar till samtliga politiker, lokalt som regionalt och nationellt, att omgående sätta dessa åtgärder i verket. Vinsterna för folkhälsan kommer att bli mycket stora och varje investerad krona kommer att ge flerdubbel besparing i vårdkostnader. I dag väljer en stor andel av oss fortfarande att centrera våra måltider kring kött och andra feta animalier, helt ovetande om riskerna vi utsätter oss för. Kunskap och goda förutsättningar för hälsosamma kostval kommer följa med en befolkning som åtnjuter både ökad hälsa och matglädje.



DAVID STENHOLTZ

specialistläkare onkologi och ordförande Läkare för framtiden

Vegetarisk/ Vegansk workshop i Göteborg

Workshopen är för dig som vill lära dig mer om vegetarisk matlagning, men även för dig som redan är vegetarian/vegan.

Vi börjar dagen med två olika soppor, en klar och en passerad. När sopporna avnjutits så lagar vi: rotfruktskaka, bönbiffar, senapskorn med grönsaksfärs och tomatsallad och rödbetshumus. Vi avslutar dagen med vegansk morotskaka och RawFood bollar med mandelgrädde.

När: lördag 26 september

Tid: 11.00-16.00

Plats: Creare, Skapande centrum, Plan-
tagegatan 11, Göteborg

Pris: 750 kr inkl råvaror

Anmälan till: linda@lindam.se Tel:
0704-712780. Platsen är din när du
betalt 200 kronor i anmälningsavgift
på konto: Nordea: 3300 7312244903.
Resten betalas kontant på plats. Anmä-
lan är bindande. Begränsat antal så först
till kvar.

Välkommen till en inspirerande work-
shop!

Håll dig frisk längre - när du blir äldre

Ät rätt sorts fett och du kan minska risken för demens, visar en ny omfattande studie.

I 20 år har forskare följt 1 500 personer i Finland. Man har tittat på olika livsstilsfaktorer och i december 2014 blev "Fetma och demens" klar. -Vi upptäckte att omättat fett, från oliver och fisk, minskar risken för demens med 40-50%, säger Miia Kivipelto, demensforskare på Karolinska universitetssjukhuset Huddinge, där man är världsledande på demenssjukdomar. -Vi har vetat länge att den typiska medelhavskosten är bra för hjärtat, men vi visste inte att den även är bra för hjärnan. Och hjärnan behöver fett, speciellt äldre människor som äter ensidigt får inte i sig det viktiga fetter som är bra för hjärnans hälsa.

Kan förbättra minnet

Tidigare har man trott att demens kommer med åren, det är inget vi kan göra något åt. Men med den nya studien vet man att vi kan sköta om vår hjärna och förbättra minnet.

Blir vi alla dementa?

-Risken ökar med åldern, efter 65 år dubb-
las risken vart femte år. Men risken ökar när
man är överviktig, därför är det oroande att
allt fler barn är feta i dag, säger Miia Kivi-
pelto.

Om jag tycker jag får sämre minne, vad gör jag?

-Gå till din husläkare och gör ett minnes-
test. Hjärnan är som en muskel som ska trä-
nas och användas.

MIIA KIVIPELTO,
demensforskare

VI BEHÖVER DIG!

Du behövs i arbetet för din och alla människors och jordens hälsa.
Det finns många sätt för dig att hjälpa till att göra världen lite bättre.
Det är aldrig för sent att göra något positivt.

Bli medlem eller ge ett ekonomiskt bidrag till vårt arbete.

VI VILL ARBETA FÖR

- ett aktivt friluftsliv för alla,
- ekologiskt jordbruk, skogsbruk och giftfri natur,
- bättre information om mer frukt och grönt i hemmen, på restauranger, sjukhus och skolor,
- för färre (helst inga) kemiska tillsatser och färger i livsmedel",

• friskvård som bör få en stor roll i folkhälsoarbetet, vilket minskar biverkningar,

• att maten ska vara vår medicin (Hippokrates).

Ge dig själv, din familj plus kommande generationer den värdefullaste gåvan inför 2016, gå med i Svenska Vegetariska Föreningen eller Riksförbundet Hälsofrämjandet (Hälsoörelsen).

BLI MEDLEM NU och du får du vara med resten av 2015 plus hela 2016

Som medlem får du:

under 2015: Som extra bonus, nr 4 av medlemstidningen VEGETAR och nr 12 av tidningen HÄLSA.

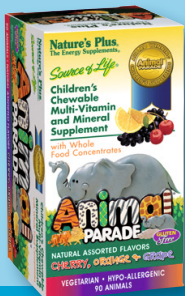
under 2016: Nr 1, 2, 3 och 4 av medlemstidningen VEGETAR samt nr 2, 5, 10 och 12 av tidningen HÄLSA.

DU FÅR ÄVEN RABATT

- på våra böcker och häften som vi säljer
- på vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter
- på hälsohemmet MASESGÅRDEN (25%/vecka)
- på resor hos en del reseföretag.

Välkommen att bli medlem genom att gå in på våra hemsidor www.vegetarian.se eller www.halsoframjandet.se eller skicka mejl till svf@vegetarian.se eller info@halsoframjandet.se. Medlemsavgifterna för resp. förening framgår av redaktionsrutorna på sidan 2.

Animal Parade



Den goda naturliga
vitaminen som
barnen gillar.

Naturliga
färgämnen.
Inget socker eller
sötningemedel.

Distributör: Biofood AB
08-500 200 00
Import: Life Products AB

Life
PRODUCTS AB

www.lifeproducts.se

Kreativ matlagningsdag i Helsingborg

Workshopen är för dig som vill lära dig mer om vegetarisk matlagning, men även för dig som redan är vegetarian/vegan. Dagen går i kostens och hälsans tecken. Det finns en nyfikenhet på växtbaserad kost, vilket kursledaren Monika Freij, som lagat mat både på hälsohemmet Mistelgården, lagat Raw-Food på en Yogafestival och under en qigongkurs på Gullnäs-gården kan mycket om.

När: lördag 17 oktober, kl 11-17

Pris: 750 kronor

Tid: heldag

Anmälan till: monika.freij@spray.se Tel: 0739-41 07 25. Platsen är din när du betalt 200 kronor i anmälningsavgift på konto: Swedbank: 8214-9 :664 002 255-1 Resten betalas kontant på plats. Anmälan är bindande. Har du frågor, maila eller ring!

Anmälan snarast.



Ministern ställer in siktet mot naturen som en hälsokälla

Skog, friluftsmål och grön stadsplanering – klimat- och miljöminister Åsa Romson hade siktet inställt på en rad för friluftslivet viktiga frågor under sitt besök på Tanquesmedjan i Örebro. Skogens värde för friluftslivet lyftes fram. – Vi har ett särskilt ansvar för både dagens och kommande generationer att värna skogen, sa ministern.

Åsa Romson sade sig vilja se insatser både för ökad miljöhänsyn i skogsbruket liksom för att skydda de sista naturskogarna. – Jag hoppas att regeringen kan enas om att skogsskydd är attraktivt och ett kännetecken på ett framåtsyftande samhälle, sade ministern som i korridoren utanför konferenssalen möttes av en serie frågor som deltagare listat. Förutom skogen handlade frågorna om allt från terrängkörning till de nationella friluftsmålen. Ministern sade sig vara nyfiken på den utvärdering av de tio målen som Naturvårdsverket genomför och övriga ansvariga myndigheter. – Det är ett bra sätt för regeringen att få veta vad som fungerat och vad vi behöver förstärka, sade Romson som återvände till temat om uteliv i staden. – Vi bygger tätare städer, det har många fördelar. Men vi måste också tänka på boendemiljön. Grönstråken, parktytor och gemensamma träd – det är trädgård och uterum för oss som bor i staden. Ministern sade sig hoppfull om att modern stadsplanering kan klara att både bygga bostäder och värna en utemiljö för aktiviteter i staden. Buller lyftes fram som kanske den största utmaningen för tätortsnära friluftsliv, lösningen handlar enligt ministern om bra stadsplanering i kombination med insatser för att åtgärda buller vid källan.

Har du e-post?

Ibland händer saker snabbt eller mellan att Vegetar kommer ut, så om du har e-post och vill ha information från oss den vägen får du väldigt gärna meddela oss den genom att maila till linda@lindam.se.

Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpafröolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



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



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsa för alla	L Högdalsgängen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%
Hälsotek	L S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se	L Gamla Tyresövägen 374,	Enskede,	08-600 15 20	5%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslov	0413-102 67	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopaticentrum Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosogatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centr.	Huddinge	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%
Naturligtvig, www.naturligtvishallekis.se	L Stationshuset	Hällekis	0510-540 730	10%
Life Hälsa för alla	L Högdalsgängen 26,	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L Limstaggatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Leksands Hälsokost	L Hantverkargatan 5 B	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen	L Nobelv. 30/Simrishamnsg 43	Malmö	070-694 53 12	5%
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägs 7	Skurup	0411-432 40	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetcenter@hotmail.com	L Långrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Herbamin	L Gullmarsplan 1,	Stockholm,	08-91 04 74	10%
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%
LifeLand AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
	L Flemingsgatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
	L Saluhallen Hötorget,	Stockholm,	08-21 43 84	10%
	L Timmermansgatan 19,	Stockholm,	08-702 06 18	10%
	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
	L Kärvsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
	L Sönderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%
	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%

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 43	Malmö	070-694 53 12	10%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser www.satsapapersona1en.se	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Andevid Kurs- och Researrangör Kurortresor med Mindfulness www.andevid.se	Sirapsvägen 3	Hökarängen	070-869 22 55	300 kr/resa
Arnelöfs massage, Friskvård o Rehab, EcoBeauty by Sofimar	Järnvägs 9	Karlstad	070-497 31 55	10-20%
www.sofimar.se			070-172 58 38	10%
Anette Einar, Homeopati, Massage Kognitiva samtal, Kosttillskott	Forså Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Reikicentrum Lidköping, www.reikicentrum.se	Fabriksgränd 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
Elisabeths Friskvård, massage www.elisabethsfriskvardspraktik.se	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
SannBalans, Vägledning, healing och distansbehandling. Hälsospirator, Malmö www.sannbalans.se			070-228 10 68	10%
Lilian Sy homeopati och zonerapi www.liliansy.se	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
Nösunds Detox & Hälsocenter www.nosundsahalsocenter.se	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetcenter@hotmail.com	Långrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera www.chiroform.se	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
Althea Hudvård och Livsstil www.althealivsstil.se	Bergsundsg 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
Arnelöfs massage, Friskvård o Rehab, Carina Lingman, Ansikts- och fotmassage, Havregatan 10	Jungfrugatan 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Hjärtkraft Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	073-980 79 33	20%
Zonsense, massage, koppling m.m. www.zonsense.com	Frejgatan 58	Stockholm	070-631 24 36	10%
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18 www.greenmama.se		Sundsvall	060-12 40 65	10%

Hälsohem

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs v. 211 Grytnäs	Leksand	0247-122 31	25% på hel vecka
---------------------------------	---------------------------	---------	-------------	------------------

Kurser

Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Levande Föda Kur & Kursgård www.levandefoda.se	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetcenter@hotmail.com	Långrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%

Övrigt

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

Resor

Andevid Kurs- och Researrangör Kurortresor med Mindfulness www.svenskahalsosoror.se	www.andevid.se	070-869 22 55	300 kr/resa	
Svenska Hälsosoror	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland,	020-795 095	5%
www.vandringresor.com				
Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				