



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 3 | 2017 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj - En klimat och hälsosam livsstil 2017

Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken

Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa

Välj - Ekologisk växtbaserad mat

KOM MED OCH STÖD VÅRT ARBETE!

Vi behöver dig!

BLI MEDLEM NU och du får du vara med resten av 2017 plus hela 2018

Som medlem får du:
under 2017 - som extra bonus nr 10/2017 av tidningen HÄLSA
under 2018 - nr 2, 5, 8 och 10 av tidningen HÄLSA

Du får dessutom VEGETAR medlemsinformation fyra gånger per år.

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
- på resor hos en del reseföretag

Välkommen att bli medlem genom att gå in på vår hemsida eller skicka ett mejl.

www.vegetarian.se
svf@vegetarian.se



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken



Dags att satsa på en folkhälsomiljard – nu!

Are Waerland introducerade råkosten i Norden 1940 genom sin folkhälsokampanj. Det är 77 år sedan, som Are Waerland (Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF) – grundare 1940), genom sina föredragsturnéer runtom i Sverige, fick hela svenska folket att förstå, att det är livsstilen som är avgörande för om vi är friska eller sjuka.

Allt fler insåg att hälsa är det naturliga och att sjukdom är något onaturligt.

Han fick 100 000-tals personer att ändra livsstil och som tack vare detta, bevarade eller återfick en god hälsa. Nästan alla restauranger hade "Waerlandtallrik" och kruskagröt på matsedeln. Hälsokostbutiker växte fram och grönsakerna fick en framskjuten plats i livsmedelsaffärerna runt om i Sverige.

Tidningen Solvikingen, nu Hälsa, och Allnordiska förbundet för folkhälsa, nu Hälsofrämjandet, startades båda samtidigt av Are Waerland. Sedan dess fortsätter RHF att informera svenska folket om nödvändigheten av en god livsstil, för att bevara och förbättra hälsan. Hälsohemmet Masesgården och "Läkare för framtiden" är tillsammans med RHF ovärderliga i det kommande arbetet för en bättre folkhälsa i Sverige - med sina stora kunskaper och långa praktiska erfarenheter.

Nu behövs det en ny folkhälsoupplivningskampanj i Sverige!

Särskilt nu när Regeringen avser att ta fram

underlag till insatser för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet. Regeringen skriver även att "Övervikt och fetma innebär en ökad risk för flera sjukdomar bl. a hjärt- och kärlsjukdomar, typ-2-diabetes och vissa former av cancer och fortsätter: "Forskning har visat att arbetet för att påverka och förebygga ohälsa relaterad till dåliga matvanor och fysisk inaktivitet, så som t ex övervikt, kräver insatser inom flera sektorer och av många aktörer. Mot denna bakgrund bedömer Regeringen att det krävs ett samlat arbete för att främja bra matvanor och fysisk aktivitet hos befolkningen".

Detta positiva initiativ ser Hälsofrämjandet som ett genombrott för de idéer som förbundet format i sitt "Program för en hälsodag".

En viktig resurs i detta arbete är RHF:s kunskaper och erfarenheter

RHF bör därför fungera bra i Regeringens kommande folkhälsoarbete, både när det gäller kost, motion, friluftsliv och jämlik hälsa. Framför allt projektet "Skolmatslyftet – sockerfri skola". En studie från Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH), gav mycket bra "betyg" och rekommenderade att projektet skulle utökas till många fler skolor i Sverige. Något att beakta och omgående satsa pengar på redan 2018.

Att RHF:s viktiga arbete med friluftsliv och mer gröna mat

mansrätten" och "Friluftsliv med naturens skafferier" gör succé i alla skolor runt om i landet är efter år, är ett tecken på att just dessa projekt bör vara en annan viktig del i Regeringens kommande folkhälsoarbete, både när det gäller kost, motion, friluftsliv och jämlik hälsa.

RHF ser mycket positivt på att på detta sätt kunnat ge tusentals elever per år möjlighet att uppleva naturen och friluftslivet i praktiken och lära sig allemansrättens rättigheter och skyldigheter.

Nu är det dags att satsa på en folkhälsomiljard!

RHF har flera gånger under de senaste åren uppmanat Regeringen, att det är viktigare än någonsin att satsa en folkhälsomiljard på en hälsoupplivningskampanj, då det är en viktig hälsoinvestering för framtiden, för kommande generationer. Det kan ge en jämlik och god hälsa för alla och bidrar samtidigt aktivt till ett bättre klimat.

Svenska folket är med hjälp av politiska visioner och beslut värda en bra hälsa och ett bra klimat.

Stöd RHF:s gröna livsstil med friluftsliv och mer grön mat

/KURT SVEDROS

Snabbare övergång till ekologisk odling - för hälsans, miljöns och klimatets skull!

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) har ända sedan 1970-talet krävt att Regeringarna ska satsa på ekologisk odling och stoppa konstgödseln i både jord - och skogsbruk på sikt.

"Hälsan börjar i jorden - i den friska på gifter och kemikalier befriade jorden"

"Det är delvis konstgödselns fel att folkhälsan fortsätter att försämrats". Vem bryr sig?

"Konstgödsel skadar folkhälsan mycket mer



Nils Nilsson

än vad vi hittills har gjort klart för oss".

Det hävdade Nisse Nilsson redan under 1970-talet. Han var en jemtlandsk forskare i mikrobiologi och samtidigt bonde. "När man kvävegödselar i naturen slås en stor

del av den naturliga mikrofloran ut, den som överlever förändrar karaktär. Från normala mycel och sporbildande svampar går de över till jästform. Kvävegödsling ökar proteinhalten och minskar sockerhalten hos både gröda och träd. Följden blir en enorm tillväxt av en onormal mikroflora. Dessa svampar producerar gifter, mikrotoxiner som i vissa fall kan ha allvarliga effekter på hälsan. Jag undersökte hur en av de här svamparterna påverkade mina kaniner, berättade Nisse Nilsson i ÖstersundsPosten. Jag gav mögelpreparat från gran, dels från gödsblad och dels från ogödsblad till kaninerna. De som fick preparat från ogödsblade träd påverkades inte, men de som fick samma sorts mögel från de gödsblade träden drabbades svårt. Vid naturgödsling blir det ytterligt sällan en onormal utveckling av mikrofloran. Vid konstgödsling blir det alltid så. De som tidigare tvivlade på den uppgiften har fått ge mig rätt. Ändå vidtogs inga åtgärder från samhällets sida!".

Sin uppmärksamhet på konstgödslingens vådor fick Nisse Nilsson när han 1959 tog över fädernegården i Tuvattnet, Laxsjö, som var kemikaliefri, och snabbt ville förbättra skördarna med konstgödsel. Fåren fick juverinflammation. Eftersom det enda nya på gården var just konstgödningen började han syna verkningarna av den. Tio år senare hade han kommit så långt i sin forskning att han skrev till Socialstyrelsen och direkt varnade för livsmedel från konst-gödslade odlingar.

Socialstyrelsen förde naturligtvis inte hans varning vidare till politiker eller ställde krav på odlarna. Allmänheten fick inte heller veta något.

Nisse Nilsson hade ett laboratorium på sin gård.

- Naturligtvis hade han slutat konstgödsla själv. Det är snart tio år sedan men först i år börjar min mark bli frisk. Men jag odlar inte biodynamiskt, det går knappast. Kvävet finns kvar i jorden så väldigt länge. Men jag vill lämna ifrån mig en gård som inte producerar mat som ger mina barn och andra konsumenter sjukdomar.

Han räknar upp en lång rad sjukdomar som han anser kan ha med kvävegödslingen att göra: leverskador, njurskador, impotens, cancer, allergier, dräktighetsstörningar, missbildningar, nervskador, svulster av olika slag, oregelbunden puls och kramp (+ problemet med kadmium).

Nisse Nilsson forskade i många år helt för egna pengar på ett område som i stor utsträckning saknade forskning och anslag till sådan forskning då, som tydligen inte heller varit intressant under åren. Intresset för och stödet till ekologisk odling är ju mycket litet i Sverige - hur tänker politiker och myndigheter?

NISSE NILSSON, var forskare i mikrobiologi och samtidigt bonde, han hade på detta sätt en unik direktkontakt med verkligheten. Han följde under långa perioder konstgödselns inverkan både på odlad jord och skog, även efter sedan han själv hade slutat konstgödsla.

Tyvärr bryr sig myndigheterna, politikerna eller odlarna än idag inte om att följa hans och RHF:s råd att satsa på ekologisk odling. RHF har ju efter samarbetet med Nisse Nilsson under åren fortsatt kräva att politikerna ska agera i denna fråga, både till förra och nuvarande regering. Detta är ett exempel bland många där olika intressen gör att objektiviteten får vika för kommersiella intressen, man tar inte verkligheten på allvar.

Att sedan försöka kurerade dessa konstgödselorsakade sjukdomar med pillerlösningar som läkarkåren gör är naturligtvis komplett galenskap och leder inte till något

riktigt tillfrisknande. Dessutom minskar näringen i maten vid konstgödsling. (Läs om detta på annan plats i denna tidning.) Naturskyddsföreningen har successivt rört sig i samma riktning som RHF startade på 1970-talet.

/KURT SVEDROS

Ansvaret för att minska risker med miljögifter har Kemikalieinspektionen, som i sitt remissvar var starkt kritisk till förslaget att ta bort skatten. **Kemikalieinspektionen skrev att skatten varit effektiv och att den gjorde det olönsamt att använda fosforgödselmedel med stort kadmiuminnehåll. Även Sveriges Lantbruksuniversitet ifrågasatte förslaget som riskerar att öka den giftiga tungmetallen på våra åkrar.**

Ett av Regeringens och LRF:s argument för att slopa skatten var att den hämmar svenska lantbrukares konkurrenskraft. Men om det är så att svenska lantbrukare på grund av skatten använder mindre handelsgödsel och att svenskodlad mat därför innehåller **lägre halter av det cancerframkallande ämnet kadmium menar skatteförespråkarna att detta är en mycket stor konkurrensfördel. Därutöver går kadmiumskatten tillbaka till jordbruksnäringen för utvecklingsinsatser med syfte att främja hållbara produktionsmetoder, borde vara ekologiska.**

Enligt RHF skulle en snabbare övergång till ekologisk odling, ge en enormt stor konkurrensfördel för svensk mat - inga gifter och mer näring i livsmedlen - och samtidigt visa på att man menar allvar med parollen - Matlandet Sverige. Sorgligt nog verkar inte nuvarande Regering förstå att konstgödseln är ett allvarligt hot mot folkhälsan, än mindre att näringsinnehållet i konventionellt odlad mat har sjunkit markant enligt amerikanska och tyska forskare. **RHF kräver att konstgödsel ska ha en hög skatt, i avvaktan på att en successiv övergång till ekologisk odling startar med statligt stöd. Då vinner odlarna stora konkurrensfördelar, konsumenterna får hälsosam mat och svenska folket en bättre hälsa och kommande generationer ett hälsosamt klimat.**

/KURT SVEDROS

Stockholm får fler gröna tak

Den stora ombyggnationen av kvarteren runt Gallerian vid Hamngatan i Stockholm kommer även att ge staden nya stora ytor av gröna tak. Restauranger och odlingar planeras på det som fått namnet Rooftop. I mars öppnade de första delarna av nya citykvarteret Urban Escape i centrala Stockholm. Fem kontorshus, två hotell, två torg, fyra gator och Gallerian ingår i stadsmvandlingsprojektet. Det nya kvarteret kommer även att få stora ytor av gröna tak med plats för ute-serveringar med panoramautsikt, rekreation och kanske även kolonilotter. I höst påbörjas arbetet med att anlägga de gröna taktorna, i satsningen som kallas Rooftop. Till sin hjälp har Urban Escape bland andra innovationsföretaget Urbangreen som är specialiserat på multifunktionell grönska. Rooftop beräknas bli klart under 2018. AMF Fastigheter som ansvarar för omvandlingsprojektet har även inlett samarbete med Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, och forskningsprojektet "The restorative workplace". Målet är att skapa gröna utemiljöer som ökar trivselen och produktiviteten på jobbet.

**/MARIE.GRANMAR@
AKTUELLHALLBARHET.SE, 9 JUNI 2017"**



Gröna tak är som byggnadsteknisk definition ett samlingsnamn för gräs- och sedumtak, tak med levande sådan växtlighet som takbeläggning. Tak med växtlighet har använts sedan långt tillbaka i de skandinaviska länderna. Takmaterialet kan vara olika tjockt och av olika växtblandningar. En tunn mossedummatta är bara 3 cm tjock, medan ett grästak med en blandning av sedumörtgräs kanske bildar ett 12-15 cm tjockt skikt. Jordmaterialet bör vara minst 3 cm tjockt och kan behöva ökas om takets lutning är liten.

Grönt tak - Sedumtak i Göteborg! Halverad avrinning med vegetation på taket!

Gröna tak kan vara en bra idé om det inte blir läckor, som t.ex. gör att fukt kommer in i husen, man har gjort misstag tidigare med platta tak. Dessutom får inte "parken" på taket bli ett alternativ till de parker som krävs i markplan eller grönytor i närområdet, där man kan gå och röra sig på ett mer naturligt sätt för att få frisk luft

och motion. Att gå runt några varv på ett tak fyller inte det dagliga behovet av rörelse/motion. Man vill ju gärna bygga tätt på all mark i dag och eventuellt slopar man då parkmark och grönområden i byggplanerna. Redan nu bygger man bort grönytor i bostadsområden vid förtätning. Dessa förslag måste därför studeras noggrant ur folkhälsosynpunkt och bör noggrant följas och studeras av Svenskt Friluftsliv och Folhälsomyndigheten.

/KURT SVEDROS



Här är fiberflaskan som ska ersätta plastflaskor

Redan om några år kan plastflaskor komma att ersättas av nedbrytningbara flaskor av svensk träfiber. Det är det danska företaget EcoXpac som utvecklat flaskan Green Fiber Bottle. Flaskan som tagits fram i samarbete med partners som Billerud Korsnäs och Carlsberg är den första flaskan av fibermaterial som klarar kolsyrad dryck. Flaskan som bryts ned efter bara sju veckor i naturen har dessutom lägre klimatpåverkan i tillverkningsledet än både glasflaskor och aluminiumburkar. Planen är att lansera flaskan storskaligt i samband med OS i Tokyo 2020. Men i framtiden är tanken att det nya träfiber materialet även ska kunna användas till förpackningar för kosmetika, rengöringsmedel och andra engångsförpackningar. Det rapporterar tidningen Skogsindustrierna.

/LINA.ROSENGREN@AKTUELLHALLBARHET.SE





Björn Ferry är skidskyttekungen som bestämt sig för att bli fossilfri senast 2025. Med Aktuell hållbarhet delar han sina bästa tips för dig som vill leva fossilfritt. Skidskyttekungen Björn Ferry har efter OS- och VM-guld beslutat sig för att tillsammans med sin fru, armbryterskan Heidi Andersson, bli helt fossilfria till år 2025. Björn Ferry själv resonerar som så att alla förr eller senare måste bli fossilfria för att vi ska kunna säkerställa mänskligt liv i framtiden. Det är lika bra att börja nu.

Björn Ferrys bästa tips till dig som vill leva fossilfritt

Björn Ferrys främsta tips för att göra livet fossilfritt.

1. Börja mäta. Gå in på klimatkontot.se och gå igenom verktyget. Det tar en kvart och sedan har du en startpunkt och kan se var du befinner dig idag.

2. Se över dina resor. Börja med semestern. Varför ska du resa så långt? Semestra i Sverige!

3. Minska köttkonsumtionen med två tredjedelar. Det kan vara svårt för de som äter mycket kött men det handlar bara om att ändra en vana, vegetariskt är gott!

4. Minska konsumtionen, sluta med slit och släng. Vår familj köper mycket begagnat, allt från kläder och cyklar till sängkläder. Där tyckte jag först att gränsen gick, men vad fasen man har ju bott på hotell!

Karriär: Elitidrottsman inom skidskytte med flera VM-medaljer och ett OS-guld i bagaget. Författare till två böcker. VD för bolaget Pteh AB, expertkommentator på SVT och styrelseledamot i flera bolagsstyrelser. Just nu är han med och spelar in SVT-programmet "Storuman forever" som handlar om hans klimatengagemang.

Investering för att nå sitt mål om att bli fossilfria 2025: Vill ha solceller för att göra egen el men måste få med sig bostadsrättsföreningen. /Aktuell Hållbarhet 9/6 2017

/LINA.ROSENGREN@
AKTUELLHALLBARHET.SE

BJÖRN FERRY, STORUMAN



OBAMA PÅ VIDEO:

Världen är tvungen att äta mindre kött

Vi är fortfarande entusiastiska över maj månads stora nyhet från USA: USA:s förra president, Barack Obama, har uttalat sig om nödvändigheten av att äta mindre kött. Uttalandet ingick i en längre intervju i samband med Global Food Innovation Summit i Milano. Han förklarade också att han själv inte är vegetarian, men att han "respekterar" vegetarianer.



Barn utsätts för mer föroreningar i bilen än på gatan

Barn som åker bil utsätts för mer skadliga luftföroreningar än barn som går eller cyklar.

Det finns en rad experiment som visar att passagerare inuti bilar är exponerade för betydligt högre halter luftföroreningar än de som rör sig utomhus i samma område. Kemiprofessorn David King skriver i en artikel i The Guardian att bilar fungerar som boxar som ackumulerar de avgaser som sugts in genom bilens fläktar. Det spelar ingen roll att den egna bilen är "ren" om bilarna runt omkring inte är det. Han får medhåll av professor Stephen Holgate, astmaexpert vid Southampton University, som uppmanar föräldrar att låta barnen gå eller cykla istället för att köra dem. Forskning visar att barns lungor är särskilt känsliga för luftföroreningar. Det finns dessutom studier som visar att barn som exponeras för avgaser löper större risk att få koncentrationssvårigheter. Andra studier har visat att utsläpp kan leda till förändringar i barns DNA.



Om 100 år kan 3000 öar ha försvunnit i Stockholms skärgård

Stockholms universitet, Om oss, Press, media & nyheter, Nyheter 26 juni 2017

I Stockholms skärgård skulle en relativt liten höjning av havsnivån på en halv meter få 3000 öar att försvinna, säger forskaren Alma Strandmark som nyligen disputerat. Det är ganska troligt att det kommer att ha hänt när våra barn idag är gamla, år 2100. Klimatförändringar höjer havsnivån och gör att öar försvinner och blir mindre. Idag finns det ca 12 000 öar i mellan- och ytterskärgården och på öarnas stränder och framför allt på strandängar i grunda vikar, där man hittar störst artrikedom. Stränderna är sårbara för havsnivåhöjningar och det är i de grunda vikarna människor främst vill ha sina bryggor och badplatser. När havsnivåerna höjs kommer troligen intressekonflikten intensifieras mellan att bevara dessa vikar och

husägare som till exempel vill bygga bryggor, säger forskaren Alma Strandmark. Just gränsen mellan hav och land är extra intressant för att de två elementen påverkar varandras artrikedom.

- Min styrka och det som gör mig unik som forskare är just det att jag har fokus på både land och hav. Jag tror att jag har haft en fördel där av att jag i grunden är marinbiolog som nu jobbar på land, säger Alma Strandmark. När öarna försvinner kommer även spindlar och skalbaggar minska eftersom deras mångfald påverkas både av öarnas storlek och antal. Spindlar och skalbaggar bor också ofta i blåstång på stränder. Blåstången är hotad av en i framtiden minskande salthalt i Östersjön och tillsammans med andra kli-

matrelaterade förändringar kan det göra att den kommer att bli mindre vanlig.

Tidningen Extrakt är en intressant aktör - helt i linje med Hälsörörelsens (HR) idéer.

Extrakt - tidningen om världens viktigaste frågor. - Utmaningarna vi står inför är stora. Det kan nog alla som satt sig in i miljö- och resursfrågor intyga. Behovet av förändring och nya sätt att tänka är överhängande, oavsett om utmaningen rör klimatförändringar, stadsutveckling, miljögifter, jord- och skogsbruk, eller hotade ekosystem.

Karin Montgomery ställde några bra frågor i Tidningen Extrakt till Alma Strandmark Vi saxar.

Vad baseras scenariot på?

Det är ett otroligt brett spann mellan olika forskningsscenarier av havsnivåns höjning med 1,5 meters skillnad mellan det lägsta och det högsta scenariot. En höjning med en halv meter är relativt lågt beräknat och det är inte säkert att det kommer att hända exakt om hundra år men förr eller senare kommer det att ske.

Vad skulle det innebära?

Utöver förlust av markyta riskerar vi att förlora den stora artrikedomen som finns på öarnas stränder och på strandängar i grunda vikar. Det skulle exempelvis minska mängden spindlar och skalbaggar eftersom deras mångfald påverkas både av öarnas storlek och antal. Eftersom spindlar och skalbaggar är föda för strandfåglar, kan även de påverkas. Strandfåglar spelar en viktig roll vad det gäller att sprida pollen.

Kan vi göra något för att bevara arterna?

En möjlig åtgärd är att ta bort så kallade spridningsbarriärer inåt land. En spridningsbarriär kan vara mänskliga eller naturliga konstruktioner, till exempel skog som kantar en strandäng. I Stockholms skärgård var i stort sätt alla öar betade förr i tiden vilket gjorde att öarna hölls mer öppna. I ett sånt landskap kunde strandorganismerna flytta sig längre inåt land men i dagens ölandskap är det inte möjligt eftersom skogen står i vägen.

Hur påverkar landhöjningen?

Utan den skulle vi redan ha problem med höjda havsnivåer i Stockholms skärgård. I dag har vi en jämviktslinje strax söder om Stockholm (Norrköping) där landhöjning och havsnivåhöjning tar ut varandra. Söder

om den linjen har vi redan i dag problem med stranderosion och förlust av habitat. Scenarierna för framtiden säger att havsnivåerna kommer att stiga snabbare och snabbare och då kommer även skärgården att drabbas.

Vad vill du arbeta med i framtiden?

Jag vet inte vad nästa steg blir, men jag skulle gärna vilja fortsätta att arbeta med klimatförändringar, gärna i områden där det har större påverkan exempelvis i Medelhavsområdet, där vi redan nu ser effekterna av klimatförändringar i form av torka. /Ur Extrakt

När kommer Mat och Klimatfrågan upp på dagordningen?

Forskaren Alma Strandmark har gjort ett fantastiskt jobb för att få alla att bättre förstå allvaret i klimatfrågan och gett ytterligare stöd för alla som jobbar med att öka takten i klimatarbetet i Sverige bl.a. Hälsörörelsen som i flera år krävt att alla måste ta klimatfrågan på allvar. Senast 2016 skrev Hälsörörelsen till Regeringen: **Klimatfrågan bör få mer fokus i politiken nu!**

Många vill 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 varnat för sedan 1950-talet. Man blundar tydligen för att det är den unga generationen som får ta konsekvenserna i framtiden. HR har sedan länge arbetat med mat- och klimatfrågan, då vi anser att det är bra för både människors och jordens hälsa. **För ett par år sedan visade en undersökning att klimatförändringarna hade blivit ett vardagshot för den unga generationen. Oron för framtida klimatproblem hade redan då fått nästan hälften av de unga att ändra sitt beteende**

enligt undersökningen. Nästan 40 procent svarade att de skulle kunna offra en resa till Thailand eller inte shoppa kläder på ett år för att minska sin klimatpåverkan. **Är den äldre generationen beredd att göra några uppoffringar för att vara solidarisk med de unga och med kommande generationer? Undersökningen visade att en majoritet - 63% - tyckte att politikerna inte gör vad de kan för att förhindra uppvärmningen.**

Hälsörörelsen har under många år påpekat att Mat- och Klimatfrågan bör vara ett prioriterat tema.

Det gäller att politikerna tar ansvar och hjälper människorna att välja en miljövänlig och klimatsnål livsstil för sin egen, kommande generationers och jordens hälsa, bl.a. med friluftsliv som rörelse kopplad till "Naturens skafferii" med närproducerad ekologiskt odlad, årstidsanpassad resurssnål grön mat. Maten står för 25% av utsläppen enligt många forskare.

Nuvarande generation som har haft det bättre än tidigare generationer och som förbrukat mer resurser/år än vad jorden klarar av, verkar inte ha kunskap för att bry sig om kommande generationer utan överutnyttjar jordens resurser. Nu är det dags att ta ansvar och att ta klimatfrågan på allvar. Därför fortsätter Hälsörörelsen att uppvakta politiker för att uppnå nödvändiga klimat- och hälsovinster genom att bl.a. kräva:

- att man ska initiera och utveckla ett arbetsätt som uppmärksammar att Mat- och klimatfrågan är en viktig avgörande del i det fortsatta klimatarbetet,
- att man ställer upp för de unga och tar deras oro för framtida klimatproblem på allvar,
- att arbeta för att ge kunskap och engagemang för att få svenska folket att förstå vikten av att anpassa sin livsstil för att rädda klimatet
- att äta mindre kött och äta mer grön ekologisk svensk mat
- att använda mer närodlat, vilket ger kortare transporter
- att minska antalet bilresor för övriga konsumtion
- att minska semesterresor och arbetsresor
- att uppdraga åt myndigheterna att tillsammans med den ideella rörelsen starta en folkbildningskampanj - kring klimatfrågorna.

KURT SVEDROS

VEGETAR 7



En intressant fråga av David Stenholtz - Hälsorörelsen har svaret?

Vegansk kost optimal för hälsa och miljö – vad gör vi nu?

I mars 2016 publicerades en banbrytande studie. Forskare från Oxford-universitetet, däribland bidragande författare till WHO:s rapport Global Burden of Disease har använt data från denna rapport för att räkna ut hur olika kostmönster påverkar vår miljö och hälsa.

Sett till vad vi idag vet om kost och hälsa är resultaten föga förvånande. Om hela jordens befolkning skulle följa globala kostråd liknande dem från Livsmedelsverket skulle 5,1 miljoner förtida dödsfall kunna förebyggas varje år pga. minskad förekomst av cancer, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2 och stroke. Om vi i stället skulle anamma en vegetarisk kost skulle 7,3 miljoner förtida dödsfall kunna förebyggas och för en vegansk kost är siffran 8,1 miljoner. Hundratals till tusentals miljarder kronor kommer även att sparas i minskade vårdkostnader. Forskarna understryker även att dessa siffror är underskattningar sett till befintliga data. Den veganska kosten gav även störst vinster för miljön.

Är det därmed fastställt att en vegansk kost är bäst för vår hälsa? Det korta svaret på den frågan är ja. Det förutsätter emellertid att den som väljer en vegansk kost centrerar sin kost kring hela vegetabilier som frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön. Vi brukar använda termen "(helt) växtbaserad kost" för ett sådant kostmönster. Man behöver även B-12 i form av tillskott eller berikade produkter, likaså vitamin D om man inte vistas i solen regelbundet. För barn och gravida kan det behövas tillskott av långa omega-3-fettsyror via algolja.

Kunskapen som presenteras i denna nya studie har dock funnits i många år. Publi-

kationer från Adventist Health Study har upprepat visat att ohälsa minskar ju mindre livsmedel från djurriket som äts. Detta trots att den studerade befolkningen i snitt äter mycket hälsosamt i enlighet med vedertagna kostråd. Interventionsstudier där helt växtbaserade kostmönster uppmanas uppvisar överlägsna resultat i att bromsa och t.o.m. vända sjukdomsförlopp. Bäst visat är detta vid diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdom. En växtbaserad kost har kunnat få hjärt- och kärlsjukdom att gå tillbaka med kärll som öppnar sig år för år enligt kranskärlsröntgen. Inget annat kostmönster, inga läkemedel eller ingrepp har kunnat åstadkomma samma effekt.

Om en växtbaserad kost kan vara optimal ur hälsosynpunkt och dessutom ger störst miljövinster, varför lyfts den inte av hälsomyndigheter och expertpaneler som den främsta rekommendationen? En förklaring kan vara att Livsmedelsverket och dess motsvarigheter ute i världen försöker ställa upp kostråd som man tror alla kommer följa, snarare än att definiera ett optimalt kostmönster som kan kräva en större omställning. Vi kan förstå tanken bakom detta, men följden blir att de mer långtgående kostråden väljs bort från rekommendationerna.

Men på ett sätt definieras ändå växtbaserad kost som mest hälsosam av expertpaneler och myndigheter. De index för hälsosamt ätande som används för dagens kostråd ger högst poäng till veganer när de jämförs med lakto-ovo-vegetarianer och omnivorer. Livsmedelsverket ger tyvärr veganer och vegetarianer minuspoäng i sitt index genom att ha en separat rekommendation om att äta mer fisk. Amerikanska Jordbruksverket USDA valde redan 2013 att slå ihop fisk och baljväxter till en livsmedelsgrupp man ska äta mer av. De gjorde detta just för att inte

vegetarianer och veganer ska få oskäliga minuspoäng i hälsoskattning. Vi har uppmanat Livsmedelsverket att följa detta exempel i ett svar på öppen konsultation. Värt att notera är att Livsmedelsverket inte rekommenderar veganer och vegetarianer att lägga fisk till kosten.

Lätta mejeriprodukter och fisk faller ut positivt i de flesta studier som värderar kost och hälsa. Men även dessa livsmedel överträffas överlag av hela vegetabilier ur hälsosynpunkt, även om direkta jämförelser saknas. Därför kan det finnas en vinst i att ta det sista steget och göra kosten helt växtbaserad. Ett mått av ödmjukhet är dock på sin plats här. Det är inte visat att det kan vara skadligt för hälsan att lägga små mängder fisk eller lätta mejeriprodukter till en i övrigt helt växtbaserad kost. Någon vinst är dock heller inte visad.

Vi ser också en gradvis ökad tydlighet om vikten att välja en kost från växtriket bland myndigheter i många länder. England halverade maximal rekommenderad mängd mjölkprodukter i sina senaste kostråd (se <http://www.foodnavigator.com/Policy/Healthy-diet-healthy-planet-UK-dietary-advice-backs-plant-proteins-over-meat-dairy>) vilket fick mjölkindustrin att rasa (se <https://www.agriland.ie/farming-news/farmer-anger-as-uk-government-advises-consumers-to-halve-dairy-intake/>). I Nederländerna kom nya kostråd denna vecka där maximal rekommenderad mängd kött och fisk kraftigt minskats.

Rött kött, charkvaror och feta mejeriprodukter är de livsmedel från djurriket som utan tvekan orsakar ohälsa enligt dagens kunskapsläge. Sambandet är otvetydigt och en minskad konsumtion av dessa livsmedel rekommenderas därför av alla världens expertpaneler. För ägg och kyckling är data mer



osäkra men att byta dessa livsmedel mot hela vegetabilier ger säker hälsovinst.

Det är mycket glädjande att kunna konstatera hur denna kunskap börjar få allt större spridning. En mätning förra året konstaterade att antalet vegetarianer ökat med 70% och antalet veganer fördubblats föregående femårsperiod. Med stor sannolikhet kommer detta skifte att fortsätta i samma takt om inte öka ytterligare.

Men vi kan också fråga oss varför denna förändring inte går fortare, trots forskningsläget och samstämmiga kostråd från hela världen? Ett stort ansvar behöver läggas på våra politiker. Bland dessa är det inte många som verkar för ett mer växtbaserat ätande. Vår Landsbygdsminister försökte till och med komma undan med uppenbart felaktiga uppgifter i frågan om kött och miljö. I en intervju med Sveriges Radio sa han att köttätande inte är negativt för miljön och han sa även att han inte visste att köttätandet hade ökat eller att priset på kött minskat med 31% sedan EU-inträdet, justerat efter inflation. Även ledande experter inom kost och hälsa uttrycker ibland obefogad oro för att fler blir vegetarianer.

Det är ofta mycket känslor förknippade

med mat och i synnerhet mat från djurriket. Vi vill gärna blunda och hålla för öronen när det pratas illa om kött, oavsett det gäller hälsa, miljö, global matförsörjning eller hur djuren har det. Inom psykologin har den dolda ideologi som ätandet av vissa djurarter bygger på kallats karnism. Karnismen visar att ätandet av vissa djurarter i regel åtföljs av någon grad av förträngningsmekanism, som också påverkar hur vi värderar och handlar på den kunskap vi får. Att förstå teorin om karnismen kan underlätta en förändring om vi önskar övergå till en mer växtbaserad kost.

Som svar på rubrikens fråga kan vi konstatera att vi som samhälle ännu inte agerar på den kunskap som finns om den växtbaserade kostens fördelar. 90% av oss äter fortfarande animaliska livsmedel till nästan alla måltider, och för många av oss når inte Livsmedelsverkets kostråd fram i snårskogen av senaste modedieter. Det finns många skäl till att sprida kunskapen och ju fler vi är som hjälps åt att sprida den, desto fortare kommer förändring att ske. Dela därför gärna denna text med alla du känner, liksom vårt övriga material. Säkert kan det inspirera någon att välja grönare på tallriken till nästa måltid!



DAVID STENHOLTZ

**ORDFÖRANDE I LÄKARE FÖR FRAMTIDEN.
LÄS MER WWW.LAKAREFORFRAMTIDEN.SE**

Ett värdefullt beslut – bör följas av flera.

(Notis, 25 aug 2017, Saxat ur Fredagskommentaren i Aktuell Hållbarhet 25 augusti 2017)

Costa Rica blir det första landet att förbjuda plastförpackningar

Costa Rica förbjuder engångsförpackningar av plast.

Förbudet som bland annat innefattar förpackningar, flaskor och bestick tillverkade av plast kommer att gälla från och med 2021. Fram till dess kommer man att engagera hela samhället i kampen mot plasten samtidigt som man investerar i projekt som syftar till att ta fram alternativ. Det rapporterar The Costa Rica News.

Under de senaste decennierna har Costa Rica tagit flera viktiga hållbarhetsinitiativ och satsat stort på ekologisk turism. Man har också återplanterat skog, något som gjort att skogsområdena ökat från 26 procent av landet 1984 till 52 procent 2017.

Kenya inför världens hårdaste lagar mot plastpåsar.

Från och med måndag 2017-09-04, kan den som tillverkar eller säljer plastpåsar i Kenya dömas till 4 års fängelse eller böter på motsvarande 40 000 dollar. Det innebär att Kenya får världens hårdaste lag mot plastpåsar. Lagen innebär även att polisen kan stoppa vem som helst som bär en plastpåse, men enligt Kenyas miljöminister Judy Wakhungu kommer insatserna i första hand att riktas mot producenter och säljare av påsar. Flera av Kenyas stora livsmedelskedjor har redan börjat erbjuda kunderna påsar av tyg istället för plast. Det rapporterar Reuters. I och med Kenyas förbud mot plastpåsar sällar sig landet till de runt 40 länder i världen som helt eller delvis infört ett förbud mot plastpåsar. I Sverige finns inget förbud mot plastpåsar men sedan juni i år är handlare tvungna att informera konsumenter om plastens skadeverkningar. En ny undersökning från Håll Sverige Rent visar att satsningen på en minskad förbrukning av plastpåsar har ett brett stöd hos svenska folket. Över 90 procent av de tillfrågade i undersökningen tycker att det är viktigt att minska användningen av plastpåsar.



Costa Rica

Ett föredöme i världen som fler länder bör ta efter. Här borde USA skämmas om de inte tar efter. Kan länder med begränsade resurser arbeta på detta positiva sätt i klimat- och hållbarhetsfrågan, så borde världens rika länder med USA och EU i spetsen, omgående fatta liknande beslut. Vi bör ställa frågan till Sveriges politiker. Red.

Livsmedelsbranschen är hårt globaliserad och industrialiserad

”Livsmedelsbranschen är hårt globaliserad och industrialiserad vilket pressat slutpriserna på många konsumentprodukter till löjligt låga nivåer. Kritik riktas samtidigt mot att monokulturdjordbruk urvattnat livsmedel på näringsämnen och smaker. En stark kontrast till detta är den tydliga konsumenttrend som driver upp efterfrågan på närproducerade råvaror av hög kvalitet och med tydliga miljö- och hälsovärden.

Även ett stort engagemang mot matsvinn kan noteras på olika nivåer.

Det är också en bransch som dras med stora utmaningar vad gäller exempelvis bristande transparens i leverantörskedjor, ohållbar djurhantering, stort svinn och allmänt snusk och fusk och stor miljöpåverkan. Det är en av anledningarna till att branschen är hårt reglerad – vilket i grunden är bra, men de nya

innovationerna riskerar att fastna i ett klibbigt regulatoriskt nät. Här krävs ett bejakande agilt (rörligt, snabbt) förhållningssätt från politiker och ansvariga myndigheter.

Vi har i Sverige en oligopolsituation (oligopol är en marknadsform som uppstår när det bara finns ett fåtal, säljare/företag). **Med tre marknadsdominerande livsmedelsbolag som förser landets konsumenter med det som lagas i hemmen. Inget illa sagt om Coop, Ica eller Axfood men en större mångfald hade skapat en bättre förutsättning för utveckling.**

Därför kommer upphandling och den offentliga måltiden att spela en central roll som innovationsdrivande kraft. Hur uppdaterade och taggade på förnyelse är Sveriges kostchefer, upphandlare och politiker?

Att ledande forskare i sina projekt och studier "gifter ihop miljö och hälsoaspekter" innebär att det snart dukas upp en tallriksmodell som är alltmer miljöbra och hälso-sam. Det betyder i praktiken antagligen bland annat "Hej då socker, hej bönor och baljväxter". Hur det blir med insektsbiffar återstår att se... (Saxat ur Fredagskommentaren: "När mat blir lika hett som it på 90-talet", Mikael Salo, chefredaktör, Aktuell Hållbarhet).

Vi konsumenter måste ta ett större ansvar för dessa frågor – det är vår hälsa och vår miljö och inte minst kommande generationer som drabbas om vi inte ändrar livsstil och blir mer miljövänliga och hälsosamma. Vi bör också ställa krav på våra politiker och myndigheter att fatta rätt beslut i alla de frågor som på något sätt påverkar vår miljö och vår hälsa och inte minst klimatet negativt. God miljö och Hälsa skall vara det naturliga och miljöförstöring och sjukdom det onaturliga!

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 fallkontrollstudier, 8 prospektiva (framåtblickande) 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 kompenserat 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 studiedesigner verkar resultera i riskminskning av varierande storlek.

LÄS STUDIEN

WWW.LAKAREFORFRAMTIDEN.SE



Växtbaserad kost minskar risk för hjärt- o kärlsjukdom

Publicerat 13 maj 2017



Personer som äter mer hela vegetabilier och mindre animalier uppvisar minskad risk för hjärt- o kärlsjukdom. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften The FASEB Journal. Forskare från Harvard följde 209 286 personer i mer än 20 år. Deltagarnas kostintag registrerades vart fjärde år och man samlade in data om insjuknande i hjärt- o kärlsjukdom. De som åt mest av hälsosamma växtbaserade livsmedel, som fullkorn, frukt, grönsaker, nötter, baljväxter och minst animaliska livsmedel uppvisade 26% lägre risk för hjärt- o kärlsjukdom än de som åt minst vegetabilier och mest animaliska livsmedel.

LÄS MER: WWW.LAKAREFORFRAMTIDEN.SE

Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ✨ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ✨ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

Egen svensk tillverkning
helhetshalsa.se



HELHETSHÅLSA
ett naturligt val

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

MACA



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

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



Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger. Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &
annorlunda



Naturligtvis
Stationshuset Hällekis

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

Antalet veganer i USA har sexdubblats på 3 år

Publicerat 27 juni 2017

Antalet personer i USA som uppger att de är veganer har ökat från 1% till 6% från 2014 till idag. Detta enligt en rapport som publicerats av forskningsinstitutet Global Data.

Man fann även att i Tyskland är det idag 44% som äter en kost med mycket lite kött, jämfört med 26% 2014. Forskarna ser konsumenters strävan efter köttfria alternativ som en nyckeltrend i utvecklandet av nya livsmedel.

LÄS MER

WWW.LAKAREFORFRAMTIDEN.SE



Top Trends in Prepared Foods 2017: Exploring trends in meat, fish and seafood; pasta, noodles and rice; prepared meals; savory deli food; soup; and meat substitutes. June 2017 Global-Data Report ID: 4959853.

Jordens resurser är slut - att låna är inte hållbart

Nu är jordens resurser slut för i år. Enligt organisationen Global Footprint Network hade jordens be-folkning rekordtidigt, redan den 2 augusti, förbrukat så mycket resurser som återskapas på ett år. Resten av året lever vi alltså på lån från framtiden.

Ända sedan 1970-talet har de förnybara resurserna tagit slut före årets slut. Orsaken är främst överkonsumtionen i vår del av världen. Men såväl befolkningstillväxten som att många fattiga länder höjt sin standard har naturligtvis också sin inverkan. Exempelvis har Kinas befolkning ökat sin konsumtion, och det gäller större delen av den dryga miljarden kineser som därför inte behöver kämpa för sin överlevnad utan kan fundera på att köpa bil.

Det är dock västvärldens "fotavtryck" på jorden som är hårdast.

Svensk nivå på resursanvändningen för alla världsmedborgare skulle kräva tre jordklot

Det behövs alltså en drastisk förändring i hur vi organiserar produktionen och vad vi konsumerar. Även om trycket på resurserna ökar finns det positiva tecken. Koldioxidutsläppen ökade inte under förra året, vilket delvis beror på att medvetenheten om klimatpåver-

kan har gjort att i stort sett hela världen har börjat ställa om. Både marknadens krav och politiska beslut har medverkat till den här förändringen.

Det måste ske också för vattenanvändningen och för jordbrukets utveckling. Hållbarhet måste bli norm.

TIDNINGEN NORRA SKÅNE
YNGVE SUNESSON
YNGVE.SUNESSON@NSK.SE



VEGETARISKA VÄRLSDAGEN 1 OKTOBER

WORLD VEGAN DAY

Under många har Svenska Vegetariska Föreningen firat Vegetariska Världsdagen den 1 oktober med seminarium och kocktävlingen "Bästa gröna skollunch".

Tyvärr har vi på grund av olika skäl under ett antal år inte haft möjlighet att arrangera varken seminarium eller kocktävling. Under hösten 2016 skickade vi dock ut recept med inspiration om hur man kan fira dagen till en del av landets skolor. Vi vet att många skolor själva har fortsatt traditionen att servera vegetariskt till samtliga elever med anledning av Vegetariska Världsdagen, vilket vi tycker är jätteroligt.

Vi uppmanar därför alla våra medlemmar att sprida informationen vidare att även i år fira den **VEGETARISKA VÄRLSDAGEN 1 OKTOBER!**

I år infaller den på en söndag. Varför inte göra dagen till en "vegofest" genom att t.ex. bjuda en god vän på vegetarisk lunch eller kanske göra en härlig vegetarisk middag till familjen eller vännerna. Det finns många hemsidor med vegetariska recept. Här tipsar vi om några.

www.vegetarian.se , www.vegan.se
www.veganrecept.se , vegokoll.se

Välkommen att skicka ditt bästa vegorecept till svf@vegetarian.se. Berätta om det är ditt eget recept eller ange källan om du tagit det ur någon bok. Är det ditt eget lägger vi gärna ut det på vår hemsida. Varmt tack på förhand!

Nya åtgärder för att minska akrylamid i maten

2017-07-26

Medlemsländerna i EU har röstat ja till regler som syftar till att minska mängden akrylamid i maten. Den nya förordningen säger vad företagen måste göra och börjar gälla 2018. De tvingande åtgärderna är framtagna tillsammans med livsmedelsbranschen.

I praktiken innebär förordningen att företagen måste jobba med sina processer i tillverkningen. Den innebär inte att produkter tas bort från marknaden.

- De nya reglerna skyddar konsumenten och förenklar för företagen i arbetet med att hålla nere halten av akrylamid i mat, säger Petra Fohgelberg, statsinspektör vid Livsmedelsverket.

Förslaget lämnas nu över till rådet och Europaparlamentet som har tre månader på sig att granska det. Därefter antas det av kommissionen.

Träder i kraft 2018

Förordningen kan träda i kraft våren 2018. När den börjar gälla måste livsmedelsföretagen vidta åtgärder för att minska mängden akrylamid. Åtgärderna står i proportion till företagets storlek och typ.

- Nytt är att något som kallas åtgärdsnivåer införs i och med förordningen. Dessa anger när ett företag faktiskt måste göra något för att få ner mängden akrylamid, säger Petra Fohgelberg.

Vad innebär förordningen för företag och livsmedelskontroll?

Livsmedelskontrollen i Sverige fortsätter att kontrollera förekomsten av akrylamid i mat.

Även om livsmedelsföretag kan visa att deras livsmedel är under åtgärdsnivåerna måste de ändå jobba med förebyggande åtgärder

och provtagning och analys. Tanken är att företagen ska få ner halterna av akrylamid ytterligare och att man därefter kan sänka åtgärdsnivåerna.

Fakta om akrylamid

Akrylamid bildas naturligt när viss mat upphetas till hög temperatur, som vid ugnsbakning, fritering och rostning. Hur mycket akrylamid som bildas beror på tillagningstid och temperatur.

Livsmedel som kan innehålla höga halter akrylamid är potatischips, pommes frites, kaffe, bröd, frukostflingor, kex och kakor. Högst halter finns i potatischips, pommes frites och kaffeböner.

Cancerexpert: Bevisen kan inte längre ignoreras. Mobilstrålning orsakar cancer

De vetenskapliga beläggen är i dag så starka att strålning från trådlös teknik (radiofrekvent strålning) bör klassas i högsta gruppen, cancerogen för människan, enligt IARC:s klassningssystem. Ny forskning stärker de vetenskapliga beläggen så att mobilstrålning bör klassas i samma cancerkategori som dioxin, tobak, asbest och andra kända cancerogena ämnen.

Det anser Dr Anthony Miller, professor emeritus vid Dalla Lana School of Public Health, University of Toronto. Dr Millers ansluter sig därmed till den svenske cancerläkaren Lennart Hardells bedömning.

Grupp 1 cancerogen för människan "Bevisen som visar att strålning från trådlös teknik är cancerframkallande har ökat och kan inte längre ignoreras", sade Dr Miller vid en presentation den 31 juli i USA. Han anser att de samlade bevisen uppfyller kraven för att skärpa klassningen, till Grupp 1, cancerframkallande för människan.

Dr Miller har lång bakgrund inom cancerforskning och cancerprevention. Han var tidi-

gare rådgivare till WHO:s cancerforskningsinstitut IARC och han deltog liksom Lennart Hardell bland de 30 inbjudna internationella experterna i IARC:s senaste utvärdering av cancerriskerna med strålningen, år 2011. Då bedömdes mobilstrålning i den tredje gruppen, "möjlig cancerframkallande", Grupp 2B. Men sedan dess har de vetenskapliga beläggen för att mobilstrålning orsakar cancer alltså stärkts så mycket att klassningen bör skärpas till Grupp 1.

Dr Miller hänvisade bland annat till en ny analys av den internationella Interphone-studien, en fransk undersökning som visade ökad risk för hjärntumör efter mobilanvändning, flera nya undersökningar från Dr Lennart Hardells forskningsgrupp samt resultaten från den största djurstudie som någonsin gjorts på området, NTP-studien som kostade 200 miljoner kronor och vars resultat visade att mobilstrålning orsakar cancer i djurförsök.

En hel generation barn och ungdomar exponerade i skolan

- Detta betyder att en hel generation svenska barn i förskolor och skolor dagligen exponeras för cancerogen strålning i stor omfattning. Regeringen och ansvariga myndigheter måste omgående ompröva sin förda politik.

Man har promotat den trådlösa tekniken samtidigt som man blundat för de växande beläggen för och varningarna från forskare om att den är skadlig. Strålningen orsakar inte bara cancer utan också psykisk ohälsa och försämrade inlärning. Den trådlösa tekniken måste bort från skolor och förskolor i första hand, men även från universitet och högskolor samt sjuk- och äldreården, säger Mona Nilsson, ordförande för Strålskyddsstiftelsen.

Bevisen: Mobilstrålning orsakar cancer

Forskningen som bevisar att mobilstrålning orsakar cancer. Se denna länk:

<http://www.stralskyddsstiftelsen.se/2017/08/cancerexpert-bevisen-kan-inte-langre-ignoreras-mobilstralning-orsakar-cancer/>

Kontakt:

Mona Nilsson, Strålskyddsstiftelsen

Telefon: 08-560 512 13

E-post: mona@stralskyddsstiftelsen.se



WWW.STRALSKYDDSSSTIFTELSEN.SE
ARBETAR MED UTGÅNGSPUNKT FRÅN
EUROPARÅDET RESOLUTION 1815 MAJ 2011.

Taku-Taku - Sveriges första veganska fast food-kedja har öppnat restaurang nummer två på Paradiset Söder

Taku-Taku på Paradiset Matmarknad Söder öppnade den 17 augusti-2017

Sveriges första veganska fast food-kedja, Taku-Taku följer sin expanderingsplan och har öppnat ytterligare en enhet på Söder i Stockholm på Paradiset Matmarknad, Brännkyrkag. 62-64. Taku-Taku erbjuder slow cooked fast food med enbart veganska råvaror. Bak-

om koncept, recept och upplägg står kocken Sebastian Schauer mann som utvecklade sitt veganska koncept på festivaler runt om i Sverige förra sommaren. Första Taku-Taku öppnade så sent som i maj tidigare i år i Sickla utanför Stockholm. Redan från start

har restaurangen blivit populär både hos veganer som bland ickeveganer som vill kunna äta god, vällagad och hälsosam snabbmat på ett billigt och enkelt sätt.

LÄS MER PÅ WWW.PARADISET.COM

Alpvandring

"Må bra vecka"

i Österrike 2017

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) var med på en "Må Bra Vecka" i österrikiska alperna, 17/8 - 24/8, som ersatte Funäsdalen i år. Ingas Resor tillsammans med Form & Hälsa och RHF arrangerade årets vandring i Österrike, med bas Schladming - Dahlsten, kallat "Österrikes gröna hjärta" omgiven av storslagna bergsmassiv med majestätiska Dachsteinglaciären. Här varvades dagligen oförglömliga naturscenerier och härlig alpluft!

Färden gick med direktflyg Arlanda - München. Vidare med buss in i Österrike till utkanten av Salzburg, därifrån till Schladming och vårt hotell, Sporthotel Royer, ett fyrstjärnigt hotell med en genuin alp-känsla och familjär atmosfär beläget på gångavstånd till centrum.

SCHLADMING: Vår vistelseort är en liten "bergsstad" vackert belägen på ca 750 meters höjd vid foten av berget Planai. Här bor ca, 5000 invånare och staden är känd för sin trevliga stadskärna med gågata i centrum, sitt utbud av affärer, restauranger och caféer.

Veckan bjöd på många upplevelser från det österrikiska köket i kombination med en internationell meny med fina vegetariska alternativ.

Vandringarna var av olika svårighetsgrad och med skilda höjdnivåer.

PLANAI: Vi tog oss upp med kabinbanan till Planai som ligger ca.1830 m.ö.h. och började med en lätt vandring runt Planaitoppen, en "Panorama Rundweg" med underbar utsikt över dalen och topparna. Därifrån fortsatte vi sedan vandringen upp till toppkorset som ligger 2134 m.ö.h.

WILDE WASSER: En skön, avkopplande dalvandring i vattnets tecken som började i Schladming och slutade efter 12 km längst in i Untertal. Första delsträckan gick genom en dalgång och det mäktiga vattendraget som genom den stora fallhöjden är som ett enormt vattenfall. En mäktig upplevelse!

REITERALM-SPIEGELSEE: Med buss tog vi oss till Gasselhöhe Hette som ligger ca 2000 m. ö. h. där vi började vandringen till vårt mål, den kristallklara alpsjön "Spiegelsee". Ett uppskattat fotomotiv, i vilken det mäktiga Dachsteinmassivet speglade sig i sjön.

DACHSTEINGLACIÄREN: En mäktig dag, på alpvägar från Schladming via Ramsau till kabinbanan som tog oss upp till bergstationen Hunerkogel på 2 700 m. ö. h. En hisnande upplevelse! Här uppe på glaciären vandrade vi i snö, storslagen dramatisk natur, alternativt var

att bara sitta och njuta av panoramautsikten över de 100-tals höga topparna och bergsmassiven runt omkring oss eller beundra vyerna från den spektakulära plattformen Sky Walk! Här fanns också ett ispalats med fantastiska isskulpturer att uppleva på egen hand.

Våra föredragshållare från RHF, Magnus och Elba fick de 25 resenärerna/deltagarna att på kvällstid aktivt och med stort intresse ta del av budskapen som innehöll näringsrik kost och motion och dess viktiga roll för ett friskare samhälle samt naturens hälsobringande effekter.

Magnus Nylander (medicine doktor, tandläkare och näringsforskare - med i RHF:s styrelse).

Magnus föreläste tre kvällar i ämnet Hjärt- kärl- mag- och munhälsa samt oxidativ stress. Han belyste även vikten av att återskapa den naturliga balansen genom rätt fysisk aktivitet och fullvärdigt näringsintag med mer grönt på tallriken och allt mindre kött för bästa hälsa.

Elba Pineda Gustafsson är med i RHF:s aktiva verksamhet - ansvarig för olika verksamheter, bl.a. friluftsliv, mässor, m.m. Hon är även med i styrelsen RHF Stockholm. Elba är utbildad Hälsocoach & Inspiratör från Form&Hälsa och representant för RHF under "Må bra vecka". Som Naturvägledare gav Elba råd och tips, informerade om och delade ut broschyren "Må bra med allemansrätten". Lyfte fram betydelsen av naturen som kraftkälla och höll föredrag om "Fysisk aktivitet i vardagen" och dess betydelse för livskvaliteten.

RHF tillsammans med Elba (via Form & Hälsa) planerar nu en "Må Bra vecka" i Funäsdalen 2018, liknande den tidigare hälso- och vandringaresan 2016, som blev en stor succé. Vi hoppas att ni redan i år föranmäler ert intresse, info@halsoframjandet.se, så vi kan förbereda och planera vår resa på bästa sätt. **Varmt Välkomna!**

/KURT SVEDROS

Animal Parade



Den goda naturliga vitaminen som barnen gillar.

Naturliga färgämnen. Inget socker eller sötningsmedel.

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



www.lifeproducts.se



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L	Tunnlandsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se		L G.a Tyresöv. 374	Enskede	08-600 15 20	5%
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%
Homeopaticentrus Hälsobutik		Kooperationsgatan 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		Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wiessegrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljag 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L	Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%
Naturligtvis, www.naturligtvishallekis.se	L	Stationshuset Hälleki	Hälleki	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla		Högdaalsgöngen 26	Högdaalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod		Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost		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	Järvvägsgränd 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost		Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L	Limstagan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Leksands Hälsokost	L	Hantverkaregatan 5 B	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
Life Hälsobutiken	L	Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L	Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
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		Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu		Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra		Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city		Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost		Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken		Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården		Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com		Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L	Järvvägs 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L	Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Gröna Hörnet AB	L	Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Herbamin	L	Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB	L	Norttullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva		Krutmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
		Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
		Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
Pierias Livs Saluhallen	L	Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L	Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Hälsokostbolaget	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L	Kärsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L	Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie		Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
		Ekologiska tova de 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	Nygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L	N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L	Södeväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféer o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caf�et.	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%
Vegeg�rden	R�rsj�gatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans H�jdtare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgratan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fr�jas Sal, www.frojassal.se	B�verns Gr�nd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevild Kurs- o Researrang�r AB, Kurortsresor med Mindfulness	Christer Andevild	7-14/4 och 14-21/4-2018	0708-69 22 55	christer@andevild.se	300/kr
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29		10%
Arnel�fs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55		10-20%
EcoBeauty by Sofimar	J�rsv�gsg 9	Karlstad	070-172 58 38		10%
www.sofimar.se					
Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20		10%
Kognitivt samtal, kostillskott					
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	�st�nsv�g 69	Malmö	040-16 02 92		10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Lilian Sy homeopati och zonerapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13		10%
www.liliansy.se					
N�sunds Detox & Hälsocenter	Arekullev�gen 1	N�sund	0304-240 43		10%
www.nosundsahlsocenter.se					
Center för Helhet & Hälsa	L�ngrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81		10%
helhetscenter@hotmail.com					
R�sunda kiropraktik Eko Aloevera	Toltv. 4 B	Solna	070-842 39 97		10%
www.chiroform.se					
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20		10%
www.sundhetskompaniet.se					
Hj�rkr�ft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36		10%
Arnel�fs massage, friskvård, rehab	Jungflug. 18	Stockholm	070-497 31 55		10-20%
Carina Lingman, ansikts/foamassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33		20%
Althea Hudv�rd & 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 hudv�rdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65		10%
www.greenmama.se					

Hälsohem

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansn�sv. 211 Grytn�s	Leksand	0247-645 60		25% på hel vecka
---------------------------------	--------------------------	---------	-------------	--	------------------

Kurser

Yogak�llan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07		10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	L�ngrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81		10%
helhetscenter@hotmail.com					
Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40		10%
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377		10%
www.levandefoda.se					

Övrigt

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30		Ej på postorder 10%
Baseballj�ckor - Factory store	N�tbutik f�r baseballj�ckor	Helsingborg	0733-666 111	www.baseballj�ckor.se	på ordinarie pris 20%
FK Humlans klubbstuga - uthyrning	Flatensj�n - Tyresö	Stockholm	08-777 19 94		10%
www.fkhumlan.org					

Resor

Andevild Kurs- o Researr, se "Egenvård"	Kurortsresor	Mindfulness	0708-69 22 55	christer@andevild.se	300 kr/resa
Svenska H�lsosoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40		200 kr/resa
www.svenskahalsosoresor.se					
Sundqvists Resor	Mariehamn, �land		020-795 095		
www.vandringsresor.com 5%					
Wi-resor	Birger Jarlgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30		5%
www.wiresor.se					

Ny ordförande i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

Pehr-Johan Fager

Pehr-Johan har hela sitt vuxna liv varit intresserad av hur kosten och motion påverkar människor, och har en fil kand. i biologi och kemi från Uppsala Universitet (1976). Hans avsikt var att doktorera i strukturell zoologi, men andra saker kom emellan. Under studietiden arbetade han aktivt i studentföreningen "Arbetsgruppen för Biologer i Samhället". Han var också en av grundarna och dess förste ordförande. Hans intresse kring försäljning och marknadsföring ledde honom till en karriär inom försäljning och marknadsföring inom medicinsk diagnostik och medicinteknik.

Efter nästan 25 år i medicinbranschen och med poster som General Manager, VD och Vice VD inom både stora multinationella företag och nystartade bolag som finansierades av riskkapital, blev han VD och huvudägare för ett konsultföretag med fokus på marknadsföring och kvalitetsfrågor. Drygt två och ett halvt år därefter (sept-06) grundade han AreBe Group AB med två av sina barn. Det har gett honom möjlighet att kombinera sina erfarenheter och sin kunskap kring verksamhetsutveckling, kvalitetsarbete och marknadsföring med sina kunskaper i medicin och näringslära.

En ganska ovanlig kombination som gett insikt och förståelse för de faktorer som skapar balans hos företag och individer, en balans som är grunden för en stabil och sund utveckling.

Efter sommaren 2008 lanserade han en ny hälsportal, kallad Hälsobygget i samband

med att han gav ut en nytgåva av Are Waerlands bok "I sjukdomarnas häkkittel". På hälsobygget fanns över hundra artiklar kring hur kost, aktivitet och vila, samt probiotika, påverkar vår hälsa. Den har nu stängts och ersatts med ett nytt "hälsobygge" där bara ett fåtal artiklar finns - dock så intressanta.

I november 2011 introducerade han det naturliga mineralvattnet SANTO-Li. Det är ett helt unikt vatten med hög halt av litium och en rad andra för hälsan viktiga mineraler. Det finns många studier som visar att det vatten man dricker har stor betydelse för hälsan och livslängd. Förmodligen innehöll de i historien beskrivna "ungdomens källor" hög halt av bl. a litium. SANTO-Li säljs förutom via en website också hos välsorterade hälsokostbutiker.

För övrigt kanske det är av intresse att hans farfar var en av Are Waerlands tre bröder, och som många vet så grundade ju Are



Waerland RHF 1940. Hans koppling till Are var en av anledningarna till att han gav ut "Häkkitteln". I nytgåvan har språket moderniserat från den första svenska översättningen från 1952, som gjordes av Ebba Waerland - Ares tredje fru. I nytgåvan finns också tre helt nya kapitel, som inte tidigare var med i den svenska översättningen.

Pehr-Johan har även varit med i RHF:s styrelse tidigare bl.a. som ordförande under 2011. Vi önskar honom välkommen och lycka till i det fortsatta folkhälsoarbetet i Sverige.

/KURT SVEDROS



Vår alltid aktiva 100-åring

Maj Fröjd fyllde 100 år i september. Det kan ingen tro, hon har inte en rynka i ansiktet, hennes minne är fenomenalt och hon är frisk så när som på en viss svårighet att gå. Maj har varit vegetarian i snart 70 år och hälsofrämjare lika länge. Det var hennes mamma som först i familjen gick över till vegetarisk kost efter att ha lyssnat på ett föredrag av Arvid Hallström och snart anammade även Maj och pappan samma diet. Arvid Hallström var en av pionjärerna och förespråkarna för Are Waerlands kostsystem som huvudsakligen består av råkost. Att laga vegetariska varmrätter blev därför ett experimenterande, några kokböcker med vegetariska recept fanns inte på den här tiden, sådana kom mycket senare.



Maj Fröjd skriver flitigt på sin gamla skrivmaskin. Foto BM Stålhammar

Maj Fröjd är född och uppvuxen i Västerås, där hon efter den obligatoriska folkskolan gick en handelsutbildning och fick sitt första jobb som kontorist på Kooperativa föreningen Svea. Efter några år slog hon om, utbildade sig till barnsköterska och hade plats på olika håll i landet. Det låg en viss status i att vara utexaminerad barnsköterska i uniform!

Under sitt äktenskap bytte Maj och hennes familj, med tre barn, bostadsort flera gånger.

Medan de bodde i Ludvika tog Maj hand om en flyktfamilj med två barn, varav den ena sedermera blev en känd och omtyckt läkare i Västerås. De hade flytt till Sverige från krisen i Ungern 1956 men genom kontakter lyckades Maj ordna både jobb, lägenhet och möbler åt dem. De träffades sedan under många år i Majs hem där hon bjöd på vegetariska middagar.

Från att i början ha varit direktansluten till Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) blev Maj så småningom aktiv inom lokalföreningen i Ludvika. Ett par gånger fick hon förtroendet att arrangera riksförbundets årsmöte på Rämshyttans turistgård. Hon minns ännu att färsen hon gjorde till de linsbiffar som skulle serveras vägde 11 kilo och att en vänlig specerihandlare i Ludvika erbjöd sig att frysa in de 400 biffarna fram till årsmötet.

Även på många av de fjällveckor som RHF årligen arrangerade både sommar och vinter fick Maj Fröjd ansvaret för mathållningen. Från och med 1966 fungerade hon som kassör i RHF:s förbundsstyrelse under inte mindre än 25 år.

Första "gröna" matresan

Med tiden engagerade sig Maj Fröjd mer och mer i RHF:s verksamhet. Under en lång rad av somrar på 1960-talet hade hon arbetat för mat och husrum åt sig och de två minsta barnen på Kiholm i Sörmland, ett av de allra första hälsohemmen i vårt land och som drevs av RHF helt efter Are Waerlands koncept. Verksamheten flyttades 1971-72 (Södertälje kommun ville ha marken för att bygga bostäder). 1972 öppnade RHF hälsohemmet Tallmogården (TG) i Dalarna. TG blev ett "flaggskepp" för hälsofrågorna i Sverige.

Från 1968 och så länge som Kiholm var igång hade Maj Fröjd fast anställning där som kamrer, senare även husmor och slutligen föreståndarinna. Kiholms Hälsohem var ett populärt ställe som under årens lopp lockade många kändisar inom artistvärlden. Exempelvis gästade den uppburna sångerskan Ulla Sallert och flera skådespelare stället.

Under tiden man flyttade Kiholm till det nya hälsohemmet Tallmogården tog Stig Sjöde, som skulle bli dess intendent, initiativet till en "grön matresa" med två veckors vistelse i San Agustin på Gran Canaria. Vid sin sida hade han Maj Fröjd och Karl-Otto Aly, som sedan blev chefsöverläkare på det nya hälsohemmet, samt psykologen Elin Åbom som skulle ge själen sitt under vistelsen.

Tidskrift för HÄLSA hade annonserat ut denna första "grönresa" redan i november året innan och det kom in nära 300 anmälningar till de 40 platserna!

Majs första göromål blev att sätta ihop en bra matsedel enligt Kiholmsmodell. Alla torra varor inköptes i Sverige: hirs, bovete, råris, sojaböner och andra böner, surkål, vegetariska varmrätter på burk, en dunk olja och diverse kryddor. Allt packades i stora resväskor som reseföretaget skickade till resmålet i förväg.

Dagarna inleddes med morgongymnastik på stranden samt en språngmarsch i sanden. Sedan blev det invägning och testcykling. Stig Sjöde, som var gymnastikdirektör, höll reda på resultaten och Karl-Otto Aly gjorde också hälsokontroller för att utröna deltagarnas biologiska ålder. Efter ett skönt bad tog Sjöde och Aly med sig hela gruppen på

omväxlande öken- eller bergsvandringar. På kvällarna höll dr Aly anföranden om vegetarisk kost och om fasta, medan Elin Åbom pratade om vikten av psykisk balans. Det förekom även en del avspänningsövningar. Som avslutning på dagen bjöds på underhållning med sång och musik.

Maj Fröjd fick ett tufft jobb i köket – att borsta potatis och morötter samt skala lök var tidskrävande. Till varje middag gick det åt tio kilo potatis. Men hon fick snart hjälp av två andra personer en timma dagligen. Potatisen kokades i en jättestor lånad konserveringsapparat och det tog en hel timme innan vattnet kokade upp och sedan ytterligare lång tid innan all potatisen var färdigkokt.

Hälsolivs

Efter den tioåriga Kiholmsepoken arbetade Maj halvannat år inom turistnäringen i Åre.

Det blev på Åreportens stugmotell, vars ägare varit gäster på Kiholm sista sommaren och fått fin kontakt med Maj. Åre var inte så stort på den tiden och hon blev fort känd där med sin annorlunda livsstil. När motellets ägare hade gäster i sitt hem fick Maj alltid vara med och laga vegetariskt. Hon bjöd ofta på vegetariskt i sin egen lägenhet också. Det var spännande för Åreborna och hon propagerade givetvis för sin kost och livsstil. Tiden i Åre satte sina spår. Maj blev senare uppringd av en kvinna från Åre Husmodersförening, som ville att hon skulle komma upp dit ett par månader och hålla en vegetarisk matlagingskurs för femton personer. Detta var lockande för Maj, hon tog tjänstledigt från sitt dåvarande arbete och for till Åre.

Vid det laget hade Maj Fröjd nämligen fått anställning i Hälsolivs, Västerås första stora hälsokostaffär, som Eja Branth hade öppnat

mitt i stadens centrum. Där arbetade hon sedan ända fram till sin pensionering. Maj och Eja blev mycket goda vänner och på sin 90-årsdag fick Maj ett långt brev från henne, med bland annat följande rader: "Din livsglädje lyser lång väg och ditt aktiva liv, din livsglädje, din förmåga att bry dig om, din empati för alla som har det svårt – allt tillsammans bidrar till att bli Maj..."

Alltid aktiv

Maj Fröjd klarar sig utan hemtjänst, hon sköter det mesta själv förutom att någon av döttrarna brukar tvätta hennes lakan. Hon får också hjälp med städning av lägenheten, som ligger fem trappor upp i centrala Västerås och med en fin utsikt. På hennes balkong står fyra stora krukor med tomatplantor. I hennes arbetsrum står den gamla skrivmaskinen ERIKA, på vilken hon ofta skriver insändare och olika artiklar och även sina memoarer. Det är en fröjd (!) att prata med Maj, hon har inga svårigheter att komma ihåg namn, årtal och händelser från sitt långa, rika liv som till stor del varit vikt åt hälsorörelsen. På frågan:

- Vad tror du själv har betytt mest för att du blivit så gammal? svarar Maj Fröjd:
- Generna, den vegetariska kosten och att jag alltid har hållit igång. Jag tror inte man ska sitta stilla utan vara så aktiv som möjligt.

BIRGITTA MANNERS STÅLHAMMAR

◀
Fr. vä: Maj Fröjd, Ulla Sallert och Harry Andersson på Kiholms Hälsohem 1971. Foto Arne Algard, HÅLSA



Ekologiska pumpaprodukter från Österrike

Pumpaströ

- I bröd, på sallad, müsli eller toppa din smoothie eller soppa.



Pumpakross

- I bröd, på sallad, müsli eller toppa din smoothie eller soppa.
- Ät direkt som snacks



Pumpamjöl

- Proteinrikt
- Bakning av bröd, bakverk eller kakor.
- Blanda i din smoothie



Pumpafröolja

- God nötkattig smak
- Hög halt fleromättat fett



Fråga efter produkterna i din eko / hälso-butik

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

Rekordintresse för ekomat - ny kurs lär ut knepen

År 2017 spås bli ett rekordår när det gäller inköp av ekologiska livsmedel. Även efterfrågan på vegetariska produkter har ökat den senaste tiden, och nu har en folkhögskola i Södertälje startat en utbildning i "ekovegetariskt" kök.

På Vårdinge by folkhögskola i Mölnbo har man startat en ny kurs i ekovegetariskt kök, alltså vegetarisk matlagning med ekologiska råvaror.

- Vi måste ställa om, vi måste äta mer ekologisk och mer vegetarisk mat. Det handlar om Östersjön och det handlar om planetens gränser, säger Maria Svalin Sundfeldt, utbildningsansvarig.

Ogräs på tallriken

Mathantverket är grunden i utbildningen, men det handlar inte bara om att laga vegetariskt utan även om att lära sig om odlingens historia, vegetarianismens historia, grundläggande näringslära och att ta upp debatten inom de ekovegetariska områdena.

Under utbildningens gång åker deltagarna på studiebesök och håller på med ett flertal projekt. Projekten delas in enligt säsong och just nu håller de på med projekt kopplade till skördetiden. Deltagarna lär sig att bevara och ta vara på säsongens skörd, genom att bland annat fermentera och syra grönsaker. De får också lära sig om ogräs som går att använda i matlagningen.

- Det som kallas ogräs men som borde kallas gröna delikatesser, vad vi kan äta i naturen som finns för oss att egentligen bara gå ut och hämta och äta. Det känns det väldigt spännande att lära sig om, säger Ylva Wings, en av kursdeltagarna.



Ylva Wings, en av kursdeltagarna.

Enligt siffror som den oberoende analysfirman Ekowebb tagit fram lägger svenskarna mer och mer pengar på ekologisk mat. År



2008 lade svenskarna cirka sex miljarder kronor på ekologiska livsmedel, förra året hade den siffran fyrdubblats till 25,4 miljarder.

Varför behövs den här utbildningen när statistiken visar på att svenskarna redan är intresserade av att köpa och laga ekologisk mat?

- Vi behöver visa att det går att bygga sammanhang mellan de som odlar och de som producerar mat och det tror vi att vi kan göra här, säger Maria Svalin Sundfeldt.

Meriterande utbildning

Det är 22 kursdeltagare på utbildningen, åtta är på plats i skolan medan resten studerar på distans.

Det finns mycket att ta del av på internet och i kokböcker om just ekologisk och vegetarisk mat, varför känner du att du behöver den här utbildningen?

- Mathantverk handlar mycket om känsla och det är inget man kan få av en bok eller internet. Att ha läst en bok eller kollat på internet, det kan ge väldigt mycket, men jag tror inte en arbetsgivare skulle tycka att det var så meriterande, säger Simon Bergstedt, kursdeltagare.

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/sodertalje/ny-utbildning-i-ekovegetariskt-kok>

SIMONE VARGAS LÖFSTEDT,
SIMONE.VARGAS.LOFSTEDT@SVT.SE
Publicerad:14 september 2017 06.00



JOHAN "SAXON"

- lade grunden till de vegetariska idéerna i Sverige

- startade Vegetariska föreningen 1903 och tidningen Vegetarianen 1901

Den fjortonårige Nisse Lundin lockas av kamraterna i det lilla villasamhället att leka med ett salongsgevär. Han går ut i skogen och skadeskjuter en ekorre. Nisse grips av ånger och försöker rädda det sårade djuret. Men all omsorg är förgäves. Med tårarna strömmande över kinderna får Nisse uppleva hur den lilla varelsen ger upp andan och dör. Han hämtar sin portörspade, begraver ekorren och lovar högtidligt "att aldrig mer döda något djur, att söka förmå andra att fatta samma beslut och att så långt jag förmår skydda alla djur för grym behandling.

(Saxat ur Folkhemmets idéhistoria).

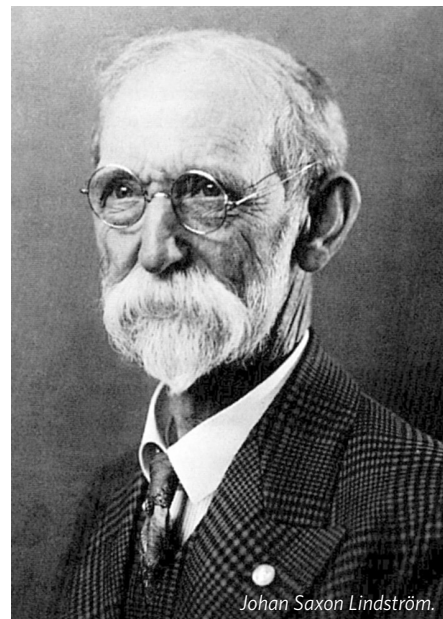
Denna tragiska händelse visar hur ekorrens sorliga hädanfärd blev första steget på Nisses (Johan Lindström Saxon 1859-1935) väg mot en sundare livsstil. Han blev under sitt liv en svensk märkesman och stor hälsopi-onjär under hela sin livstid. Den som i vårt land introducerade den organiserade rörelsen för naturenligt levnadssätt. Johan Saxon var författare och publicist och startade den 13 februari 1903 i Stockholm Svenska Vegetariska Föreningen och var själv dess ordförande och drivande kraft ända till 1935, då han avled, 76-år gammal.

Han grundade även tidskriften Vegeta-

rianen som ett språkrör för de vegetariska idéerna och skrev eller översatte också populära hälsobroschyrer som utgavs på föreningens förlag. Ofta var han ute på resor för att propagera för de nya idéerna. Saxon var en arbetsmyra. Ett glatt humör utmärkte honom i allmänhet. Han tog folk genom sin oräddhet, humor och slagfärdighet. Vare sig det gällde tal eller skrift sjöng han oförfärat ut med vad han funnit rätt och riktigt. Han mötte motstånd, helt naturligt, och dagspressens skämttecknare var flitigt sysselsatta med att söka sprida åtlöje över den lille mannens framträdanden.

Men ofta misstog de sig på effekten. Saxon kunde ge bitande svar på tal, och vedersakarnas ansträngningar medförde att den originella "gräsätarens" synpunkter alltmer väckte allmänhetens nyfikenhet. På så sätt lyckades motståndarna ofta göra mer reklam för vegetarismen än de anade. Eller, som Saxon själv en gång utlät sig i ett lag av meningsfränder: "Var inte rädda, ni, för lite ovelt i pressen eller förlöjligande karikatyrer. Sånt väcker bara folks nyfikenhet eller intresse. Det vore värre om motståndarna försökte tiga ihjäl oss". Klen i kroppen men inte i huvudet Så här tedde sig hans bana - i korta drag:

Johan L. Saxon hette ursprungligen Lindström och var född i Gällersta socken i Närke. Han tillhörde en bondesläkt, inom vilken jordbrukarens yrke under generationer gått i arv från far till son. Fadern ansåg dock att



Johan Saxon Lindström.

sonen Johan hade fått en alltför svag kroppshydda för lantmannens slitsamma värv. **Själv ansåg Saxon att tvångsvaccinationen i barnåren fått menliga följder och nedsatt hans kroppsliga hälsa. (Han blev också sedermera en av tvångsvaccinationens ivrigaste vedersakare, och det är en händelse som ser ut som en tanke, att just den obligatoriska smittkoppsvaccineringen genom en samfällid aktion från hälsorörelserna, mildrades betydligt samma år som 100-årsminnet av Saxon firades.)**

Fru Anna Saxon avslöjade en gång hur maken kommit att intressera sig för vegetaris-

men. Hon berättade att hon en tid i seklets början, då de båda var bosatta i Örebro, hade fått en magåkomma som visat sig vara svår att bota. Hon sökte läkare men utan varaktig framgång. **Av en händelse kom Anna Saxon i kontakt med en bekant medlem av Adventistsamfundet, C. Kahlström. Han hade varit massör. I USA hade han sett vad naturenlig kost kunde uträtta vid vissa sjukdomsfall, och han sade: "Drick inte så mycket kaffe, snälla ni, och lägg om dieten till vegetarisk, så ska fru Saxon se att det magonda ger med sig!" Hon följde rådet, och till båda makarnas överraskning var hon snart helt bra från sin sjukdom - och så förblev.**

Efter detta positiva resultat rekvirerade Saxon tidskrifter och böcker från när och fjärran, läste och funderade. Hans lärofäder var bland andra: N. Michael Larsen och dr Mikkel Hinhede i Danmark, J. H. Kellogg och professorerna Henry C. Scherman och Russel Chittenden i USA, dr Max Bircher-Benner i Schweiz, professor Georg von Wendt, Finland, provinsialläkare Anders Lindwall, Rättvik och borgmästare Carl Lindhagen, Stockholm.

En dag steg Saxon upp och sade till sin fru: "Jag har noga läst och studerat den vegetariska näringsläran. Den innehåller sanningen så vitt jag kan finna det. Från och med nu är jag vegetarian!" "Jag med!", sa hans maka.

Saxon satsar hårt: Tanke och handling var ett hos J. L. Saxon. Han insåg tidigt att dessa nya idéer behövde en egen tidskrift. Sålunda startade han månadstidningen Vegetarianen redan 1901, två år innan han bildade Svenska Vegetariska föreningen. Han var vid den tidpunkten 42 år och i sin mandoms fulla kraft. Den nystartade föreningen med Saxon som ordförande och drivande kraft, var den första i vårt land som på bred front tog upp kampen i Sverige för sundare levnadsvanor. Saxon satsade från början allt han kunde för att göra rörelsen känd.

Han agiterade i tal och skrift om det nya levnadssättets fördelar. Han bidrog kraftigt till att få igång fabrikation och försäljning av hälsokost, uppsatte på sitt program förslaget till en landsomfattande kedja av vegetariska restauranger, startade lokalavdelningar och höll årliga mönstringsmöten med sin förening. Han hjälpte också till att starta broderföreningar i Norge och Danmark och höll regelbunden kontakt med dem, besökte internationella vegetariska kongresser och blev, 1922, vald till ordförande i Internationella Vegetariska Unionen för att därpå från 1923 till sin bortgång 1935, stå som IVU:s hedersordförande. Saxon var en stor idealist men inte av den drömmande typen. Han var praktisk realist på samma gång. Han var förr organisatör och ledare, munter och lätt att umgås med visserligen, men sin linje följde han konsekvent, och besatt av en nästan



J.L. Saxon på omslaget till sin egen tidning, Såningsmannen, nr. 8, 1959.

outtröttlig fond av energi. Vad sägs om att han under sin 76-åriga levnad hann med att utge ca 275 skrifter, böcker, romaner, diktsamlingar, propagandahäften och bevarandet av tusentals personliga brev - förutom ledningen av redaktionssysslorna på "Såningsmannen" och "Vegetarianen". Inte ens de som dagligen samarbetade med honom kunde begripa hur han fick tiden att räcka till.

Johan Saxon var hälsopionjär som såg det stora värdet i att äta potatis, rotfrukter, grönt och frukt, - (som då var billig föda) för återfå hälsan och hålla sig frisk. Detta var något för "småfolket", som då förtiden åt både dåligt och ohälsosamt, tyckte han. Redan i början på 1900-talet så visade sig den tidens vegetariska kost, bota sjukdomar.

Inte ens i dag mer än 100 år senare har politiker, myndigheter och än mindre skolmedicinen vaknat upp för livsstilens stora och avgörande betydelse för hälsan. Dessutom är frukt och grönt dyrt idag och delvis subventionerar dessa priser "skräpmatens" (som är orsaken till sjukdomarna). Johan Saxons kunskapsunderbyggda, sunda och moraliska funderingar, borde politiker, myndigheter och framförallt livsmedels-handeln fundera på. Det är skandal att man inte förstätt och lärt mer under alla dessa hundra år, trots att mängder av forskning visat hur rätt Johan Saxon hade.



KURT SVEDROS

KOM MED OCH STÖD VÅRT ARBETE!

Vi behöver dig!

BLI MEDLEM NU

och du får du vara med resten av 2017 plus hela 2018

Som medlem får du:

under 2017 - som extra bonus nr 10/2017 av tidningen HÄLSA
under 2018 - nr 2, 5, 8 och 10 av tidningen HÄLSA

Du får dessutom VEGETAR medlemsinformation fyra gånger per år.

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
- på resor hos en del reseföretag

Välkommen att bli medlem genom att gå in på vår hemsida:
www.vegetarian.se eller skicka ett mejl: svf@vegetarian.se



Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

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

svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0
Medlemsavgift 200 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr
Hälsa nr 2, 5, 8 och 10 samt
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren
Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940
Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-643 05 04

info@halsoframjandet.se
www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8
Medlemsavgift 250 kr
Make/maka/sambo 100 kr
Pensionär 225 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr
Hälsa nr 2, 5, 8 och 10 samt
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

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

Böcker till bra pris!

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid. Beställ. nr B 152

Pris (15:-) 10:- + porto

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera. Beställ. nr 159

Pris (15:-) 10:- + porto

GRÖN SKOLLUNCH

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

Pris (65:-) 50:-

Grön skollunch



GREEN

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

Pris (175:-) 155:- + porto

Egenvård

Integrativ medicinsk behandling från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren

EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly och Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.
En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier.
Boken kan läsas från pärm till pärm, men ska i första hand användas som uppslagsbok när man vill ha komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar.
Boken är en utökad upplaga av dr Alys bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170

Pris (85:-) 70:- + porto



Hälsorörelsen arbetar med projektet: "Frisk i naturen, gröna hälsoargument baserade på fakta". Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med - en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring, depressioner och mental återhämtning i enlighet med mycket forskning under senare år.
Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring 08-702 11 16.

Pris (10:-) 5:- + porto

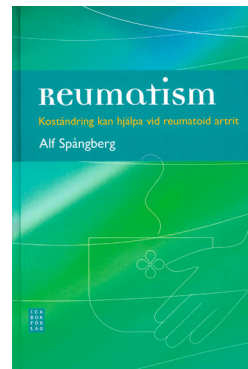
RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare.
Våra läkemedel kostar samhället över 30 miljarder per år! Kostnaden för de biverkningar dessa läkemedel förorsakar är faktiskt i samma storleksordning! Den totala årliga notan för användningen av läkemedel i Sverige blir därmed över 60 miljarder! Ett riktigt näringsintag och en god munhälsa är grundläggande för hälsa och välmående.
Beställ nr B174

Pris (90:-) 80:- + porto



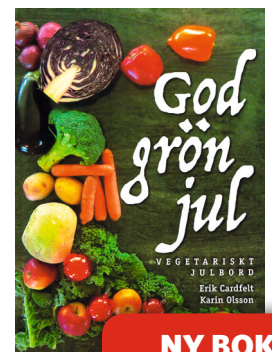
NY BOK



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg
Boken beskriver hur och varför glutenfri vegandiet är bra vid ledgångsreumatism. Boken har också bra information till alla som vill lägga om sina matvanor. Den innehåller även mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan.
Beställ. Nr B 173

Pris (70:-) 50:- + porto



NY BOK

GOD GRÖN JUL

I den här julkokboken hittar du recept på gröna, goda, klassiska julrätter. Alla rätterna är vegetariska och kan också tillagas helvegetariskt.
Beställnr: B 179

Pris (165:-) 140:-



NYTT HÄFTE

VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

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

Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN! Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare

Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya vego-favoriter för unga matälskare. Från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardagsrätter och spännande bjudmat.
Beställnr B 178

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

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

Pris (40:-) 30:-

Vill du beställa?

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