



# VEGETAR



## Hälsofrämjaren

Nr 3 | 2018 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**KOM MED OCH  
STÖD VÅRT ARBETE!**

**Vi behöver dig!  
BLI MEDLEM NU och  
du får du vara med  
resten av 2018 plus  
hela 2019.**

Som medlem får du:  
under 2018- som extra bonus nr  
12/2018 av tidningen HÄLSA nr 4 av  
VEGETAR

under 2019 - nr 2, 5, 10 och 12 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](http://www.vegetarian.se)  
[svf@vegetarian.se](mailto:svf@vegetarian.se)

## Välj - En klimat och hälsosam livsstil 2018

Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken

Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa

Välj - Ekologisk växtbaserad mat

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

# Ta Mat- och Klimatfrågan på allvar

**Till de två senaste regeringarna - har Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) med stöd av Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) krävt "Ta Mat- och Klimatfrågan på allvar!"**

Klimatfrågan bör få mer fokus i politiken nu! Redan på 1950-talet varnade forskarna för den globala uppvärmning som vi ser allt fler exempel på idag. Varför blundar politiker för denna fråga - beror det på att det är den unga generationen som får ta de stora konsekvenserna i framtiden och inte dagens generation. Hälsoförbundet (RHF och SVF) har sedan länge arbetat med "Mat och Klimatfrågan" då vi anser att det är den viktigaste framtidsfrågan - 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 beredda att göra några uppoffringar för att vara solidariska med de unga - dagens barn och barnbarn samt kommande generationer? Politikerna har hittills ignorerat detta och

fattar inte de beslut som behövs trots att det länge funnits förslag från forskarna till konkreta åtgärder att ta till, för att skapa en bättre framtid. Det är bl.a. enligt dessa 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".

Varför lyssnar man inte på de 80% av Sveriges unga som oroar sig för hur klimatförändringarna kommer att påverka deras och världens framtid, enligt en undersökning gjord av Cint (baserad 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.

Hälsoförbundet har under många år påpekat att "MATFRÅGAN", uppskattad till ca. 30% av klimatproblemen, bör vara ett avgörande tema i klimatarbetet nu!

Hälsoförbundets tema är: "En friskare jord - friskare människor".

Jorden mår dåligt enligt alla rapporter från forskare runt om i världen. Det är därför dags att fokusera på matens och livsstilens roll i klimatfrågan - viktigare nu än någonsin.

Hälsoförbundet förordar; aktivt friluftsliv med utnyttjandet av naturens skafferier, ekologisk,

lokalproducerad och årstidsanpassad grön mat - mer växtbaserad mat och ekologiskt/biologiskt jord- och skogsbruk. Det är dags att politiker, myndigheter och livsmedels-, kemi- och läkemedelsindustrin samt jord- och skogsnäringarna tar sitt fulla ansvar inom ramen för "Mat och Klimatfrågan" under 2018 Och framåt.

Klimatforskarna med Johan Rockström i spetsen har länge markerat att det är nödvändigt att minska köttet radikalt och att äta mer växtbaserad mat - att ändra till en mer klimatvänlig livsstil. Det ligger helt i linje med Hälsoförbundets livsstilsprogram som man jobbat med i årtionden och särskilt sedan 1940-talet, då Are Waerland i Sverige lanserade "Program för en hälsodag" - inkluderande friluftsliv och växtbaserad mat.

Var och en måste ta sitt ansvar i denna viktiga fråga - kom med i Hälsoförbundet så vi blir många som kräver att "Mat- och Klimatfrågan" kommer upp på politikernas dagordning nu.

*Läs även Johan Rockströms krönika i Dagens Industri den 18 juni 2018, "Maten förtjänar ett toppmöte", refererat på annan plats i detta nr. Rockström är en av Sveriges skickligaste forskare inom klimatområdet.*

**KURT SVEDROS**

## Till medlemmar i Småland - och till funktionärer där - eller på andra av RHF:s verksamhetsområden i Sverige

Hälsoförbundet har fått en generös gåva från Sirene och Signe (tidigare avliden) Anderson, där Sirene som testamentator bl.a. skrev att avkastningen skulle användas "för bidrag till medlemmar för rehabilitering vid någon av RHF godkänt hälsohem", och som varit medlem ett antal år i lokalföreningen "Hälsoförbundet Kronoberg". RHF har f.n. samarbete med "Hälsohemmet/Friskvårdsanläggningen Masesgården och kommer att samarbeta med dem i denna fråga. Styrelsen har beslutat att vid ansökningar positivt pröva ansökningar från de sökande i samråd med Solveig Almqvist (tidigare mångårig ordf. i lokalföreningen "Hälsoförbundet Kronoberg" och samtidigt komma överens med Masesgårdens ledning om en ev. särskild behandlingsplan för var och en - för att alla ska få bästa möjliga rehabilitering.

**KURT SVEDROS**





## Maten förtjänar ett toppmöte

Vad är viktigast för världsekonomin och mänsklighetens framtida välfärd? Att undvika ståltullar, eller ha en sockerskatt? Fria finansiella marknader eller globalt pris på kol? Att stoppa slöseriet med antibiotika, eller att flyget glider fram på skattefria moln? Vi har skapat en världsordning där vi är oförmögna att se vad som verkligen är viktigt - vår och planetens hälsa. I stället får kortsiktiga ekonomiska frågor dominera den politiska agendan och logiken i samhället. Medborgare och beslutsfattare, har konfigurerats till att uppfatta frihandel och allt som hotar den fria marknaden som avgörande för ekonomin. Här är vi komfortabla med att matas med hot, risker, och tal om globala regleringar. Vi kan till och med dra länder inför WTO-domstolen, vilket EU nu hotar USA med. Men när det gäller miljö, hälsa och mat är det omöjligt. Allt som luktar reglering ses som ett hot mot ekonomin.

Och försök för allt i världen inte att mata ut fakta alltför ofta, för då kraxas det om klimatdepression. Vårt samhälle är uppenbarligen konstruerat för att sopa det mest väsentliga under mattan. Dags att vända på båten. Vad är viktigast, egentligen? Är ett

vagt avtal mellan Donald Trump och Kim Jong Un verkligen viktigare än att specialin-kalla ett G20-möte eller FN:s säkerhetsråd för att stoppa den globala diabetes- och fetmapandemin? Övervikt bidrog till 7 procent av dödsfallen i världen 2015, fler än trafikolyckor, Alzheimers och terrorism tillsammans. I detta perspektiv ter sig "Rocket Mans" raketer som en marginell företeelse. Boven är främst billig, kaloripackad och sockerrik mat, läsk och godis. En global sockerskatt behövs, har WHO slagit fast. Men det antogs aldrig. Framför allt för att USA vägrade.

Och varför inte ett presidentmöte för att stoppa den växande risken för global antibiotikaresistens, som till stor del orsakas av köttindustrin. Inte den svenska, utan på den fria marknaden som exporterar hit. Inte så smart, varken för svensk ekonomi eller global hälsa.

Vetenskapligt vet vi att mat är det enskilt största hotet mot klimatet och miljön. Mat orsakar upp till 30 procent av utsläppen av växthusgaser (om vi inkluderar avskogning), är huvudorsak till förlust av biologisk mångfald, övergödning och markutarmning. Enkelt uttryckt: fixar vi maten, fixar vi hälsan för människor och planet.

Men detta får inga rubriker och genererar inga toppmöten. Förra veckan försökte Norge och Sverige att ändra på detta genom att vara värdar för EAT Forum, som hölls för femte året i rad i Stockholm och samlar aktörer inom forskning, industri och politik för hälsosam och hållbar mat. Budskapen var tydliga. Vår finansmarknadsminister Per Bolund slog fast att vi måste äta oss till en ekonomisk och hälsosam framtid. Det vore kul att höra mer om det i valrörelsen. Världsbankens vd Kristalina Georgieva påminde om att vi aldrig når FN:s Agenda 2030 utan en matrevolution. Finansiellt och politiskt betonade många att vi inte kan vänta på att alla medvetet väljer "rätt" mat. Vägen till framgång är en blandning av gräsrotter som reser sig och ledare som reglerar och beskattar, skapar spelregler för marknad och konsument. Det är bråttom och vi har allt att vinna, då hållbar och hälsosam mat ofta går hand i hand. När vi människor alltid gör rätt matval utan att ens tänka på det, då har vi lyckats.

JOHAN ROCKSTRÖM

*Understrykningar har gjorts av Red.*



# "Naturens skaffereri" i skolor våren 2018

**I år gick vårens vandringar i Trosa, Västerlång och Vagnhärads skolområden samt en i Stockholm. Vårens vandringar har bjudit på vackert och soligt väder. Åldrarna har för första gången varit en stor blandning i åldrarna från 3 år - 6 år! Vi har varit ca 150 barn!**

Dessa dagar har varit som vanligt helt fantastiska med underbara barn som ville lära sig allt! Vi gick i fin natur med en tupp i bakgrunden som gol hela tiden! (Ej med på bilden).

I år fick barnen en kotte av gran eller tall i ett snöre som minne av vandringen. Den kotten blev mycket uppskattad. Trots att vi stod bland kottar, så gällde denna med snöre! De fick smaka på och känna på olika ätliga växter - naturens skaffereri.

#### **lakttagelser - eleverna.**

I år smakade och luktade röllekan som en "stinkande strumpa"! Kirsens luktade blommor och sol! Trots att skorna satt på fel fot på vissa barn, så traskade vi fint runt i det gröna. Ett barn hade ett inrullat blad av kirs i

näsborren! Ett barn var mycket modigt, klev med shorts in i nässlorna. Groblad var mycket populärt. När vi lämnade det gröna var de flesta barnen omplåstrade med groblad! Hade kirurgtejp med mig, så de såg riktigt skadade ut!

När jag kommande dagar väntade utanför förskolan, såg jag många spår av skotramp där grobladen hade vuxit, så många blev nog mer "skadade"! Barnen hade och fick även mer kunskap om allemansrätten dessa dagar.

#### **Lärararna:**

Vissa lärare plockade det vi pratat om. De är så tacksamma för boken om träd och alla broschyrer.

#### **Sammanfattning:**

Allt var mycket lyckat: - smakandet, kännet, luktandet, intresset, inblick, kunskaps-törst.

Känner med dessa vandringar att jag "sår några frön" om det gröna i naturen och ökar kunskapen om ätliga och andra växter samt om allemansrättens möjligheter och skyldigheter - röra men inte förstöra.

Jag får mycket återkoppling från lärarna. Hade i lördags en vuxenvandring i egen regi, där vissa lärare var med. De ska försöka med mer utomhuspedagogik. Det är bra! Måste även nämna det här med "lupparna". Återigen är det så intressant. Alla kan titta, behövs ingen kunskap, den som är mest okoncentrerad blir intresserad, och lugn. Jag har barnen runt omkring mig hela tiden. Ibland även i min väska!! Jag blev även "luppad" på min rygg när jag rotade omkring! Skickar alltid recept på fot- och nässelsalt till barnen samt tips på böcker och inköp av "luppar".

Tack för denna gång! Varma hälsningar  
**MARIE HÅKANSSON, ÖRTPEDAGOG.**

*Styrelsen är mycket tacksam för den fantastiska insats som Marie gör varje vår och sommar för att lära skolbarn om allemansrätten, vilka träd, buskar och växter som finns i naturen samt vilka växter, bär och örter som går att äta i skogens skaffereri.*

*Varmt tack för denna gång - välkommen tillbaka i höst för att uppleva naturen och ge fler elever kunskap om naturen och dess möjligheter.  
Kurt Svedros red.*

# Promenader en hälsokur - kan du låta bli att prova?

Friskare höst - Vill du att 2019 skall bli ett sundare år? Varför inte börja gå nu? All motion är bra för hälsan men kanske är raska promenader en bra motion. Harvard Medical School, som ofta utpekas som bästa universitetet i världen på hälsofrågor, samlade för några år sedan fördelarna med att gå och hur viktigt det är att gå för hälsan i följande punkter.

1. Lika hälsosamt som hård träning.
2. Redan lugnt tempo ger stor vinst.
3. Stärker immunförsvaret.
4. Minskar risken för benbrott.
5. Förbättrar sömnen.
6. Får dig att tänka bättre. Fler positiva påpekanden redovisades även i Health, Mayo Clinic, - "Klara, färdiga, - gå" av Suzanne Levine.

"Även de senaste årens forskning har visat mängder av fördelar med att börja promenera bl.a.

1. Du får starkare hjärta och du får väl fungerande lungor, kärlsystem och muskler.
2. Håller magen igång. Promenader hjälper till att hålla tarmarna igång och förebygger därför förstoppning.
3. Reglerar blodsockret. Regelbundna promenader minskar risken att utveckla typ 2-diabetes.
4. Minskar risken för bröstcancer. Att promenera helst några timmar om dagen kan minska risken för bröstcancer.
5. Du sover bättre. En rask promenad på eftermiddagen hjälper dig att få en bättre nattsömn.
6. Du blir gladare. Promenader kan lindra depression, ångest och stress. Det räcker med 30 minuters promenad för att du ska känna en förändring.
7. Lättare att hålla vikten. Genom att börja promenera i 30 minuter om dagen kan fysiskt inaktiva minska risken för att gå upp i vikt.
8. Ger skydd mot Alzheimers. Flera studier på äldre personer visar att promenader, även så lite som 45 minuter i veckan - helst mer, ger ett skydd mot Alzheimers sjukdom.
9. Mindre risk för benskörhet. 30 minuters

promenad minst tre gånger i veckan gör underverk för att förebygga benskörhet.

**10. Håller dig ung längre.** Forskning visar att vuxna som är fysiskt aktiva i 50-60-årsåldern löper 35 procent mindre risk att dö under de närmaste åtta åren. Läs mera på nätet bl. a, [www.sund.nu](http://www.sund.nu) eller CD:n "klara färdiga gå" finns på [www.ginza.se](http://www.ginza.se) m.m.

*Are Waerland betonade i sitt program - Program för en hälsodag - hur viktig rörelse var för att behålla och förbättra hälsan med följande ord; spring när du är ung, spring när du är medelålders och spring när håret blivit silvergrått. Självt joggade och gick han varje dag, i form av - intervallträning - gick och joggade växervis. Han pekade på att man bör bli varm - gärna lite svettigt.*

*I dag anser man att ca. 10 000 steg/dag är en bra målsättning. Det verkar kanske mycket i mångas öron. Men om man utnyttjar varje tillfälle att gå, så är det möjligt, utan alltför stor*



*ansträngning. Man går till och från kollektivtrafiken + ev. en extra runda. Får man vänta på tåg, T-bana eller buss, så kan man gå fram och tillbaka på perrongen (varför stå still och vänta), man kan gå en extra runda om man skall någonstans och man kan gå i rulltrappor eller ta en fast trappa. På helgerna bör man ta en långpromenad i naturen. Förr propagerade man för att gå en eller två hållplatser till och från jobbet - ett bra komplement. Självt går jag som pensionär minst 10 000 steg/dag och joggar några ggr/vecka.*

**KURT SVEDROS**

**GÅS** GOTT ÄLDRANDE I SVERIGE

Riksförbundet Hälsöfrämjandet tillsammans med Form&Hälsa har för avsikt att inleda en riksomfattande kampanj med inriktning på att verka för en bättre och hälsosammare livsstil i mening, ett värdigt åldrande.

Vi söker nu deltagare som i egen regi och efter godkänd utbildning erhåller behörighet att som ombud bli GÅS-ambassadör "en mjukare träningsform anpassad för gruppen äldre"

Ni är varmt välkomna att kontakta Elba [info@formochhalsa.se](mailto:info@formochhalsa.se)



**FORM & HÄLSA**  
• STEGET TILL ETT FRISKARE LIV •

En tänkvärd insändare i Västmanlands Läns Tidning (VLT)

# Gör Västerås till vegostad

Vi slipper många sjukdomar om vi äter vegomat, hävdar skribenten.

"Hur våra kommuner spenderar våra skattemedel bör vara med i våra långsiktiga intressen. Först i åtanke - inte minst i skolan. Att främja hälsa, miljö och ekonomi är det vi kallar hållbarhetsarbete. Vi har i dag fakta om matens påverka på klimatet och fakta kring hur animalisk kost är en av de största orsakerna till ohälsa. Vi vet att animalier är orsaken till våra vanligaste dödliga sjukdomar, där hjärt- och kärlsjukdomar och can-

cer ligger i topp. Allt från impotens till prostatacancer kan härledas till animalisk kost och kostar skattebetalarna skenande belopp och växande vårdköer varje år. Vi vet också att sjuka människor inte kan jobba, en intäkt blir ännu en utgift. Vi vet att kött, ägg och mjölk är dyra "råvaror" och har mycket kort bästföredatum - mycket hamnar på tippen. Vi vet att en tredjedel av världens utsläpp av växthusgaser kommer från djurindustrin. Vi har i dag all fakta, vi har alla pusselbitar som vi behöver för att vända den accelere-

rande utvecklingen mot vår egen undergång. Men vad gör vi? Miljardbelopp i subventioner till industrin för ökad produktion av ohållbara destruktiva "varor" som dumpas i kommunala verksamheter. Västerås, ta på ledartröjan och visa vägen. I alla kommunala verksamheter ska växtbaserad kost i första hand serveras med möjlighet till animaliskt med sjukintyg. Etik, miljö, ekonomi, hälsa är argument mot, vilka argument finns för att äta djur? Veggorås visa vägen!

**RICKARD**

*Forskning för några år sedan visade att ungdomarna var oroliga för hur klimatfrågan kommer att påverka deras framtid (se ledaren). Denna insändare visar att den unga generationen oroar sig för att det diskuteras och görs så lite i många viktiga frågor, som berör framtiden t. ex. etik, miljö, ekonomi*

*hälsa och inte minst hållbarhet och klimat. Det visar sig tyvärr att alltfler unga inte är med varken i politiska föreningar eller vill kandidera till val framöver. Beror det på att de tappat förtroendet för politiken och politiker på grund av att de sett väldigt lite av framtidsfrågorna i den politiska debatten*

*under senare år. Det är en allvarlig demokratifråga om den unga generationen tappar sugen för att de inte ser något intresse för dessa hos nuvarande generation - t.o.m. forskarna oroas över detta -se Johan Rockströms krönika.*

**KURT SVEDROS**

## Den billiga klimatåtgärden som samhället glömde

Bara tre procent av världens yta upptas av torvmarker. Men nu vill forskarna att de ska få en större plats i världens klimatstrategier. Trots att bara tre procent av världens yta upptas av torvmarker lagrar de hela 20 procent av den markbundna kolen. Så länge de får vara intakta det vill säga. Så fort man börjar att dränera marken och/eller bryta torv går torvmarken från att vara en kolsänka till en kolkälla, det vill säga något som ökar mängden koldioxid i atmosfären. Enligt en ny studie från Statens Lantbruks Universitet (SLU) uppskattas utsläppen från dränerade

torvmarker uppgå till två miljarder ton koldioxidekvivalenter per år. Trots sin betydelse för klimatet anser forskarna till studien att dessa torvmarker ofta glöms bort när man diskuterar eventuella klimatåtgärder. Speciellt i jämförelse med diskussionen om att öka kolinlagringen i jordbruksmark. "Inlagringen av kol i jordbruksmark är viktig för att möta klimatförändringarna, men att bevara torvmarkerna får jämförelsevis lite uppmärksamhet, trots att potentialen är lika stor och att det skulle vara mer kostnadseffektivt. Därför tycker vi att det också borde vara en

viktig del av de globala klimatstrategierna", säger Lorenzo Menichetti på SLU, i ett pressmeddelande.

Enligt forskarna involverar bevarandet av torvmarker en mycket mindre del av jordens yta än en storskalig satsning på ökad inlagring av kol i jordbruksmark.

"Den enklaste åtgärden för klimatet som jag kan komma på är att skydda de torvmarker som fortfarande är intakta i dag. Det kol som redan finns lagrat i torvmarker bör stanna där", säger Lorenzo Menichetti.

**AKTUELL HÅLLBARHET 2018-04-25/  
Izabella.Rosengren@aktuellhallbarhet.se**

*Även inom detta område har vinstintressena kommit i första hand - och hänsynen till miljö och klimatet har fått stå tillbaka. Bara under det senaste seklet har nästan en fjärdedel av Sveriges ursprungliga våtmarker försvunnit. Störst andel har gått förlorad i slättlandskapen. I Skåne och Mälardalen finns bara omkring en tiondel av den ursprungliga våtmarksarealen*

*kvar. Utdikningar i skogsbruket står för drygt hälften av Sveriges totala våtmarksförlust, och ytterligare 40 procent beror på sjösänkningar som har förvandlat våtmarker till jordbruksmark. En relativt liten del av våtmarkerna har försvunnit på grund av torvbrytning. Utdikning till förmån för jord- och skogsbruk är en vanlig orsak till minskad våtmarksareal. Sedan*

*1990-talet kan man inte se någon skillnad i antalet kraftiga regn i Sverige. Men vid mitten av det här århundradet kommer antalet skyfall ha ökat med minst 10-20 procent. Det visar en ny rapport från SMHI i år. Vad händer då med den jordbruksmark i slättlandskapet i Sydsverige som tidigare varit våtmarker?/ Red.*



# Den 2 augusti tog jordens naturresurser slut 2018

Jordens naturresurser är slut. I alla fall de resurser som var ämnade att spenderas i år. Men trots mörka siffror visar minskade koldioxidutsläpp ändå på att trenden kan vara på väg att ändras. Det kallas för "earth overshoot day" - dagen då jordens resurser tar slut. **Resten av året, fem månader framöver nu**

## **Lever vi alltså på kredit från naturen**

Om man skulle jämföra det med vårt eget sparkapital så är det som att leva på kredit resten av året. Det håller ju inte i längden, säger Stefan Henningsson, talesperson för klimatinnovationer hos Världsnaturfonden, WWF. Överutnyttjandet av jordens resurser leder bland annat till brist på vatten, avskogning, jorderosion, ökad halt av koldioxid både i atmosfären och haven. Koldioxid i haven kan leda till försurning och sämre fiskebestånd.

## **Stadig försämring sedan 70-talet**

**Fram till 70-talet klarade vi oss på vår årliga dos av naturens resurser, men så hände något. Jordens befolkning ökade och människor började konsumera mer. Sedan dess har "earth overshoot day" flyttats från december till augusti. - Vi konsumerar jordens resurser i mycket snabbare takt än vad jorden kan producera de här resurserna. Vi utarmar naturen, skogen, jordbruksmarken och våra hav i en takt som inte naturen klarar av att återskapa den på.**

I studien, som är gjord av Global Footprint Network, har man bland annat undersökt hur mycket vi människor konsumerar och jämfört det med hur mycket resurser naturen kan återskapa.

**Sverige hör till de 15 länder som slösar mest med jordens resurser. Om alla levde som vi i Sverige, skulle det behövas 4,2 jordklot, säger Världsnaturfonden. Varför ligger då Sverige så dåligt till? Det beror på flera saker. Det**

**handlar bland annat om att svenskar jämfört med många andra länder äter mycket kött och bor i stora hus. Vi köper också en hel del mat och saker från andra länder. En del av de sakerna tillverkas på ett sätt som är dåligt för miljön. Det är också många svenskar som kör mycket bil och en del flyger utomlands varje år.**

**Vi har tagit upp "Mat och klimatfrågan" i denna Vegetar - även denna fråga hör intimt samman med klimatproblemen i Sverige och världen, därför måste politikerna nu ta ett brett ansvar för klimat och miljö och jordens resursproblem vid alla förslag och beslut. Red.**

**Många i världen har inte mat för dagen, bor inte i hus utan i ett skjul, kör inte bil och flyger inte utomlands! "Något för politikerna att bita i!"**

# Ogräs som cancermedicin!?





Läste nyligen en artikel att maskrosrotextrakt kan ta död på cancerceller på 48 timmar. Först smålog jag lite för mig själv och tänkte att nu har journalistiken gått för långt med den typen av artikel. Visserligen har jag länge känt till att maskrosblad är ett bra komplement i salladen och att de generellt ska vara nyttiga, men att ta död på cancerceller var väl att ta i. Det latinska namnet för maskros är för övrigt *Taraxacum officinale*, vilket antyder att den ska ha läkande effekter.

I alla händelser började jag söka i PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed-health> eller <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>) efter vetenskapliga artiklar som tog upp ämnet maskros och cancer. Jag hittade över 600 artiklar som berörde maskrosor och dess hälsobringande effekt. Det var allt från att hindra replikation av influensavirus till att bota cancer.

En av studierna var just den som togs upp i artikeln jag läst. Det var en mycket välgjord studie, som publicerades i november 2016, och belyste effekten av extrakt från maskrosroten och cancer i tjocktarmen – koloncancer – en av de vanligaste cancerformerna vi har.

Studien var gjord av forskare i Kanada och Mexico och har titeln: *“Dandelion root extract affects colorectal cancer proliferation and survival through the activation of multiple death signaling pathways”*. Man har alltså visat att rotextraktet gör att cancercellerna slutar fööka sig och dör, men också på mekanismerna bakom.

I ett första experiment tillsatte man extraktet från maskrosroten i olika koncentrationer till cellodlingar av två kända cellinjer av human koloncancer. I cellodlingarna med den högsta koncentrationen av extraktet, som var 4 mg/ml, dog mer än 95 % av cancercellerna efter bara 48 timmar. Man odlade också friska epitelceller från tjocktarmens slemhinna som jämförelse. De tog inte någon skada över huvud taget av ända upp till 6 mg/ml av maskrosrotextraktet i näringslösningen. Med andra ord så hade extraktet en selektiv dödande effekt på just cancerceller.

Man testade också på samma sätt effekten av cytostatika som brukar användas vid normal kemoterapi mot koloncancer. Där såg man faktiskt att cytostatikan hade sämre effekt än maskrosrotextraktet, men också att den skadade de friska epitelcellerna. Extrakt från maskrosrot var alltså både effektivare och gav mindre biverkningar än traditionell kemoterapi. Det fungerade alltså i cellodlingar, men hur är det då om man har en tumör i kroppen? Nästa steg var därför att testa extraktet på möss

där man ympat in de humana cancercellerna. Men först testade man ifall extraktet på något vis kunde skada friska möss. Man gav därför mössen en hög koncentration, 40 mg/kg/dag, under 75 dagar. Mössen ökade normalt i vikt och man kunde inte upptäcka några skador som kunde bero på extraktet när man tittrade på olika organ i kroppen.

Man gick därför vidare med att ympa in tumörer av de tidigare använda cancercellinjerna. Djuren delades sedan in i två grupper – en som fick maskrosrotextrakt i dricksvattnet och en som inte fick någon behandling. Hos de utan behandling växte det ut stora tumörer, men hos de som behandlades med extraktet var tillväxten minimal.

Man gjorde också experiment där man ville se om extraktet skulle kunna förhindra uppkomsten av metastaser. Så var också fallet. Inga metastaser upptäcktes i den speciella typ av experiment man gjorde för att testa detta.

Att maskrosrotextraktet hade effekt mot cancerceller kunde man alltså tydligt visa, och likaså att det var ofarligt för friska celler, men vad var mekanismen bakom och vilket ämne i extraktet var det som gav effekt?

I studien redovisas också det. Först så kunde man via olika typer av experiment visa att det var flera verkningsmekanismer som bidrog till effekten. Dels försvagades mitokondrierna, cellens små ”kraftverk”, vilket gjorde att cellerna fick svårare att överleva. Men det skedde också en hel del när det gäller vilka gener som aktiverades av maskrosrotextraktet i cancercellerna. Inte helt oväntat var det just gener som har med den programmerade celledöden att göra som blev mer aktiva.

Vad man också såg var en minskning av genuttrycket för enzymet COX-2 som bidrar till inflammation och som det finns mycket av i koloncancerceller. Höga nivåer av COX-2 är också associerad med dålig prognos hos personer med koloncancer.

När man mer i detalj undersökte vilka ämnen som fanns i extraktet hittade man fyra stycken kända bioaktiva ämnen,  $\alpha$ -amyrin,  $\beta$ -amyrin, lupeol and taraxasterol. Inget av dessa ämnen hade samma goda effekt som hela extraktet, men de hade viss effekt, och ännu tydligare då man gav dem tillsammans. Forskarnas slutsats var att man måste ha hela extraktet för att få optimal effekt och inte bara något eller några renframställda ämnen ifrån extraktet.

Intressant är att  $\alpha$ -amyrin,  $\beta$ -amyrin och lupeol hämmar enzymet GSK3, dvs har samma effekt som litium och en rad andra bioaktiva ämnen. Lupeol har också i vetenskapliga

studier visat sig ha effekt på prostatacancer. Taraxasterol å sin sida har i studier visat sig ha antiinflammatorisk effekt som bland annat kan minska symptomen av reumatoid artrit, RA.

Ja, det här är sensationella resultat man har kunnat visa på när det gäller effekter av extrakt från maskrosrot. Men det är inte det enda ämne från naturen som visat sig ha effekt på tumörer. Det finns faktiskt beskrivet en rad andra ämnen från olika växter som i experiment visat sig ha en viss effekt. Det är allt från solanin i potatis, och amygdalin från aprikoskärnor till extrakt från brännässla. Frågan är bara om man kan föra över det här på människor.

Tyvärr har väldigt lite forskning gjorts kring detta. Anledningen är främst att cancer är ett väldigt hårt reglerat område där myndigheterna satt upp höga murar när det gäller vem som får behandla och med vad. Att genomföra kliniska studier är därför kolossalt svårt att få tillstånd till att göra på människor och kostar väldigt mycket.

Det är mycket enklare och billigare att göra studier på cellkulturer och djur som råttor och möss, för att se om något ämne har effekt på cancer. Men även om man får mycket tydliga resultat, som i det här fallet med maskrosrotextrakt, så går man väldigt sällan vidare med studier på människor beroende på att det är svårt att patentera ett naturligt ämne. De som har resurser till detta är de stora läkemedelsbolagen, men man satsar hellre på patenterbara substanser som kan ge garanterat stora inkomster för att täcka alla kostnader och generera maximal vinst.

Intressant i sammanhanget att maskrosors läkande effekt har varit känd väldigt länge, men tydligen glömts bort. Are Waerland skrev i sin bok *“Omvändelsen till livet”* från 1942 följande om maskrosen. *“En annan hälsosgruva ha vi i maskrosbladen. Maskrosen hade redan under medeltiden namn om sig att vara en läkedomstört – något som undersökningar i nyaste tid bekräftat. Den är rik på alkaliska salter som kalk, natron, magnesium och kali samt innehåller dessutom ämnen som cholin, saponin och ett bitterämne taraxin, jämte samtliga vitaminer, vilket gör att det är ett utmärkt medel mot nervösa åkommor, förstoppning, hudsjukdomar, åderförkalkning, gikt, reumatism samt sockersjuka, lever-, mjält- och underlivslidande. Maskrosbladen plockas bäst under för- och eftersommaren. De finaste bladen växa i högt gräs. Dessa finskärars och blandas med vanlig sallad eller förtäras grovskurna som maskrossallad med salladsås, vilken tillredes av olja, citron, honung och litet vatten,*

## Ogräs som cancermedicin!?

forts. från föregående sida

och är särskilt ägnad att borttaga den stundom lätt skarpa, beska smaken hos maskrosbladen. Ett utmärkt te kan även göras på de torkade maskrosbladen och blommorna.

Genom den svenska pressen gick sommaren 1941 en notis om en dalkarl, som åt sig till hälsa på maskrosblad. Denna notis lydde som följer: Dalkarlen som åt från dikesrenen! "En hälsobringande råkost, som man bör ha på den dagliga matsedeln, är maskrosens blad. Först vill jag dock göra en självbekännelse. Stuvade maskrosblad har jag alltid funnit vara en styggelse, just därför att maskrosens beskämnen framträdde intensivast i stuvningskastrullen. Därför har jag ställt mig mycket skeptisk till denna växts användning i hushållet ända till för en tid sedan, då jag helt oväntat kom på knepet hur man kan använda den på ett smakligt sätt, utan att behöva gå miste om alla de värdefulla närsalterna, som denna växt hyser. Alltnog. Jag började helt sonika att insamla ett och annat blad, utvuxet som det var, och lade det sedan - efter en grundlig sköljning i kallt vatten - direkt på lunchsmörgåsen. Detta var något som jag aldrig har behövt ångra. För närvarande insamlar jag hela bladrossetter och äter c:a 20 fullt utvuxna blad per dygn och mår förträffligt. Den beska smaken neutraliseras och framträder inte alls på samma sätt i det naturella tillståndet som vid kokningen! För något år sedan sammanträffade jag med en kärnfrisk dalkarl, som åt maskrosbladen direkt från vägkanten. Var detta manne impulsen? Han ansåg emellertid, att han hade maskroskosten att tacka för sin synnerligen goda hälsa. Att som han äta bladen på stående fot från dikeskanten och utan tilltugg, tycker jag dock blir litet väl magbeskt och onjutbart, men faktum kvarstår, att de beska dropparna åstadkommit riktiga underverk. För alla, som kan ha något intresse av att göra ett försök, vill jag i stället rekommendera unga, mjuka blad på en smörgås av torrt eller mjukt bröd. Då känns inte något av den beska smaken, det försäkrar jag".

De ämnen som finns i roten finns för övrigt också i bladen och blomman. Ett ämne som det också finns en hel del av i maskrosor är klorogensyra, ett ämne som är känt som bantningsmedel och som finns i en rad olika växter. Extra mycket finns i extrakt från gröna kaffebönor, men även solrosfrön och äpplen innehåller en hel del.

**PER-JOHAN FAGER/20180407  
ORDFÖRANDE I RHF**



## Ny avhandling: Flera utomhusarbeten hotade om temperaturen stiger

**Om temperaturen fortsätter att öka kommer vissa utomhusyrken att bli omöjliga att ägna sig åt enligt en ny avhandling.**

Om den globala medeltemperaturen fortsätter att öka och trenden ser ut att hålla i sig de närmaste decennierna. Förutom de uppenbara nackdelarna som torka, översvämningar, extremväder, svält och i förlängningen krig verkar det varmare vädret även ha konsekvenser för arbetslivet. Enligt en nyligen publicerad avhandling i arbetsmiljöteknik vid Lunds Tekniska Högskola kan arbete i hetta bland annat leda till värmestress som i sin tur kan leda till ytterligare negativa hälsoeffekter. "Fysiskt arbete skapar mycket värme som kroppen måste göra sig av med. Att svettas är det mest effektiva sättet, men arbetar man hårt i ett hett klimat är det inte alltid kroppen klarar av det själv. Då kan man drabbas av värmestress med förhöjd kroppstemperatur, förhöjd stressnivå och försämrad blodcirkulation som följd", säger forskaren Karin Lundgren-Kownacki i en kommentar.

Hon har följt arbetare i den indiska staden Chennai (som har en temperatur på drygt 30 grader) och studerat hur värmen påverkar deras produktivitet och vilka effekter den har på arbetarnas hälsa. På flera av arbetsplatserna arbetade man utomhus i direkt solljus och de som arbetade inomhus

saknade luftkonditionering. Hennes slutsats är att om temperaturen fortsätter att stiga så kommer det snart att vara omöjligt att arbeta med jordbruk eller som byggnadsarbetare, åtminstone i vissa delar av världen. "Det innebär stora konsekvenser för människors försörjning och länders ekonomier. Uppskattningar visar att värmeexponeringens påverkan på arbetskapaciteten år 2010 kostade den globala ekonomin 300 miljarder dollar. År 2030 beräknas den ökade värmen bidra till kostnader på 2,5 triljoner dollar." Enligt henne krävs att man tar ett helhetsperspektiv för att komma fram till lösningar där lokal teknik och mänskliga rättigheter kombineras. Arbetarnas kunskap om sin arbetsmiljö behöver tas tillvara och tekniska lösningar måste utformas tillsammans med dem.

Läs avhandlingen i Aktuell Hållbarhet 2018-04-30 Izabella Rosengren [izabella.rosengren@aktuellhallbarhet.se](mailto:izabella.rosengren@aktuellhallbarhet.se).

Detta är viktiga påpekande som man redan idag bör följa upp. hur skall åkrarna kunna utnyttjas på flera platser i världen för livsmedel. Redan i år i Sverige så har det uppstått problem för både inne- och utomhusjobb när temperaturen stigit till 32 till 34 grader. Ännu ett tecken på att beslutsfattarna måste ta klimatproblemen på stort allvar och börja aktivera sig praktiskt på flera nivåer.

**RED.**



# "En dag på Slussen"

Lördagen den 16 juni ordnade Stockholm stad - "En dag på Slussen". Staden bjöd på en kopp kaffe samtidigt som man fick information om ombyggnaden och möjlighet att ställa frågor. Där fanns olika verksamheter och restauranger från Södermalm.

Det var i form av öppet hus på Ryssgården som fyllts med en mängd olika aktiviteter - uppträdanden, matmarknad och mycket mer. Där fanns även Hälsans Hus, Svenska Vegetariska Föreningen med Ewa Sangwall och Elsy Olofsson i montern och Riksför-

bundet Hälsöfrämjandet med Elba Pineda Gustafsson. Båda montrarna var välfyllda med material samt lite reklam för Hermans restaurang.

Stadens informationslokal på Stadsgården 8 var öppen denna dag, där många intresserade såg filmer, tittade på modellen om nya Slussen och lyssnade på föreläsningar om ombyggnaden. Förra året lockade man 5 000 nyfikna besökare som ville se ombyggnaden på riktigt nära håll och minst lika många var det i år. I samband med denna

dag invigdes på Stadsmuseets nya innergård ett nytt konstverk.

Elba, Ewa och Elsy gjorde ett bra jobb på Slussen. De fraktade dit material och var där tidigt och ordnade de snygga montrarna samt delade ut material och svarade på frågor och bjöd på smakprover på groddar samt 3 sorters fröknäcke under hela dagen.

Intresset var stort, så de hade mycket att göra. Innan man stängde var en del material slut.

**SLUSSENDAGEN 2018-06-16**  
**KURT SVEDROS**

## Dödlig värmebölja i sydvästra Europa

*Sveriges Radio torsdagen 2 aug. -18*

**Prognoser talar om temperaturer högre än 45 grader på flera platser i sydvästra Europa de kommande dagarna. Enligt meteorologen Pär Holmgren kommer värmen att få stora konsekvenser.**

Det är varma vindar från öknen Sahara i Afrika som får temperaturen att stiga till extrema nivåer i främst Portugal och Spanien. - Det är jättetufft för oss när det är 35 grader om det pågår länge. Men när det närmar sig 50 grader så är det en dödlig form av hetta, säger Per Holmgren. Han tror att mycket av infrastrukturen kommer att slås ut. Det kan bli långa strömavbrott, vilket händer ihop med att alla kylanläggningar och AC

kommer gå på max. - Man kan tänka sig att vägarna, kanske inte smälter, men åtminstone blir mjuka. Och det värsta av allt är att sjukvården kan bli så överbelastad, säger Pär Holmgren. Hettan kommer att innebära stora påfrestningar för samhällena, men också för enskilda människor. Pär Holmgren jämför situationen med den drygt tio dagar långa värmebölja som drabbade ungefär samma område 2003. - När man sammanfattade den sommaren så kom man fram till att upp emot 70 000 människor dog en för tidig död, lite beroende på hur man räknar, säger Pär Holmgren. Störst är risken att fara illa bland riskgrupperna äldre, hjärt- och lungsjuka samt överviktiga, men det kan också vara barn och gravida. - Det är jätteviktigt nu att man tar alla varningar på stort allvar,

säger Pär Holmgren. Först på söndag väntas svalare vindar blåsa in igen. Pär Holmgren har dock sett prognoser som varnar för att temperaturen före det kan nå upp till 50 grader på någon plats. Det skulle innebära rekord. - Det gamla europeiska rekordet, som är från Grekland, är på 48 grader. Så vitt vi vet har det aldrig varit 50 grader i Europa, säger Pär Holmgren. Han är chockad och jätteförvånad över prognoserna som talar om 50 grader. Klimatförändringarna gör att värmeböljorna blir längre och torrare. - Jag är fullt medveten om att det skulle bli 50 grader i Europa någon gång. Men jag trodde att det skulle dröja 20, 30 år till, säger Pär Holmgren.

**HENRIK DAMMBERG**  
**HENRIK.DAMMBERG@SVERIGESRADIO.SE**

# Mästarna inom hållbarhet - så gör Saltå Kvarn sina energival

Saltå Kvarn är framröstad som Sveriges mest hållbara varumärke. Men det är inte endast ekologiskt spannmål som gör dem till ett av Sveriges mest hållbara varumärken. Ett viktigt led i deras miljöarbete är ren el.

Saltå Kvarn har strävat efter en hållbar produktion ända sedan 1930-talet. Det var då några entusiaster startade ett bageri i en källarlokal i Järna ett par mil söder om Södertälje för att baka bröd på biodynamiskt odlad spannmål. Med tiden växte verksamheten. I dag syns en ståtlig kvarnbyggnad utmed E4:an och utbudet med ekologiska produkter har utökats från bröd och mjöl till en lång rad livsmedelsprodukter. - Det är en del av vårt DNA att använda ekologiska råvaror och minimera vår miljöpåverkan. Det är därför vi finns, för att arbeta för en bättre planet och vara en inspiration för andra verksamheter, säger Lisa Trolle, kvarnchef på Saltå Kvarn. De två senaste åren har Saltå Kvarn fått högst betyg för hållbarhet inom sin bransch i varumärkesundersökningen

"Sustainable Brand Index", som bygger på konsumentenkäter och intervjuer. Förra året var de dessutom det mest hållbara företaget i alla kategorier. - Det är enormt stort och är ett kvitto på att vi når ut till konsumenterna och att de förstår vad vi gör och vad vi står för.

Ett led i miljöarbetet är att endast använda sig av grön el. Som leverantör har de valt Telge Energi, som endast erbjuder ren el från förnybara energikällor som sol, vind och vatten. - För oss är miljön och att vårda planeten vår huvuduppgift. Därför vill vi, i möjligaste mån, undvika att använda fossil energi och frågan är verkligen en hjärtefråga för oss. Att välja grön el är en självklar del i detta och Telge Energis affärsmodell stämmer väl med vår. De visar tydligt för resten av branschen att det går att bara använda ren el. - Målet är att varje förbrukad kWh ska användas till sitt syfte. Jag vill att vi ska arbeta bort all onödig förbrukning och bli ännu mer energieffektiva i vår verksam-



het. Läs mer - Aktuell Hållbarhet 2017-12-15  
[www.aktuellhallbarhet.se](http://www.aktuellhallbarhet.se).

## LISA TROLLE, KVARNCHEF PÅ SALTÅ KVARN.

*Are Waerland gav sitt fulla stöd till den biodynamiska odlingen i början på 1940-talet när "Allnordisk Folkhälsa" (nuv. Riksförbundet Hälsofrämjandet, RHF) startade sin verksamhet. Han sa redan då: "Vi skall inte ha gifter i vår mat" - när konstgödseln började dyka upp som något positivt. Alla hälsokosthandlare då saluförde och saluför biodynamiska varor i sina*

*butiker, särskilt deras fantastiska grönsaker. Tyvärr är det få som har grönsaker i sina hälsokostbutiker idag. Samarbetet mellan de ekologiska odlarna och RHF var en viktig del i arbetet för folkhälsan och är det än idag. - ekologiska grönsaker var då grunden bl.a. på RHF:s hälsohem Kiholm (i Södertälje) när det gällde att förebygga och lindra sjukdomar och uppnå god hälsa för alla. Resultaten talade för sig själva - då många av gästerna återfick full hälsa och livsglädje i sin vardag.*

*Tyvärr försvinner Saltå Kvarns produkter succesivt i butikerna då dessa gör samma typ av produkt med eget varumärke. Brödet från Saltå Kvarn tar man inte in utan fortsätter att sälja fuskbröd som Mats-Erik Nilsson skrev i sina böcker "Äkta vara!" och "Den okända kocken". Det är en tragisk utveckling ur folkhälsosynpunkt. Det är viktigt att vi frågar efter bra kvalitet och ställer krav. Ett företag som Saltå Kvarn bör prioriteras när dagligvaruhandeln gör inköpen - det är vi konsumenter som ska äta maten och uppleva -att "Maten ska vara vår medicin, och medicinen vår mat" (Hippokrates läkekonstens fader).*

**KURT SVEDROS**

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

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

**MACA**  
300 g

**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 äppelcider, naturligt välsmakande.

**Bättre Hälsa AB**  
[www.vitaminer.nu](http://www.vitaminer.nu)

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT & annorlunda

**Naturligtvis**  
Stationshuset Hällekis

TEL. 0510-54 07 30  
[www.naturligtviswebbutik.se](http://www.naturligtviswebbutik.se)

# Sångerskan och hälsoinformatören Ulla Sallert - blev 95 år

Sångerskan och skådespelerskan Ulla Sallert avled 11 maj i år efter en kort tids sjukdom, rapporterar flera medier. Att Ulla Sallert var en av Sveriges främsta musikalartister under fyrtio- och femtiotalet, kommer nog många äldre ihåg. Hon hade utbildning från Musikaliska Akademien i ryggen. 1944 debuterade hon i operetten *Serenad* på Oscarsteatern och deltog därefter i ett flertal musikalerna - bland annat *Oklahoma*, *Annie Get Your Gun*, *South Pacific* och *Kiss Me Kate*. 1964 spelade hon huvudrollen i musikalerna "Ben Franklin in Paris" på Broadway i New York, en uppsättning speciellt skriven för henne. Hennes sista roll var som Hertiginnan i musikalerna *Me and My Girl*, som hon gjorde i flera uppsättningar på 2000-talet, i Stockholm, på Storan i Göteborg och Nöjesteatern i Malmö. Denna roll gav henne också en Guldmask år 2002. Hon

var även verksam som talskådespelerska, gav konserter och krogshower, sjöng visor och schlager.

Däremot att hon varit mycket aktiv inom Hälsoörelsen i 12 år under 1970-80-talen är nog okänt för de flesta. Hon skrev även 2 böcker under den tiden om astrologi - "Astrologi: ett sätt att leva" (1975) och om fasta - "Därför fastar jag" (1980). Hon besökte som gäst redan hälsohemmet Kiholm (1949-1972) och senare Tallmogården som var "flaggskeppet" bland hälsohemmen under 1970-80-talen och in några år på 90-talet. Hon talade ofta vid sina besök om Astrologi och Fasta för gästerna och skrev även vegeanrecept bl.a. i tidningen Hälsa och i små häften. Hon ställde upp i Hälsokostbutikerna och informerade om fasta och höll föredrag i Hälsofrämjandets lokalföreningar samt var



Maj Fröjd, Ulla Sallert och Harry Andersson.

aktiv på förbundets resor bl. a. till ön Korfu i Grekland. Hon lockade många lyssnare och gav ett extra liv åt Hälsofrämjandets aktiviteter under den tiden, då hon ofta sjöng något vid de olika träffarna och besöken på Tallmogården samt vid resorna. Hon höll även föredrag och demonstrationer i hälsokostbutikerna om fasta och fastedrycker och svarade på frågor. Hälsofrämjandet ser med tacksamhet på Ulla Sallerts intresse och engagemang för den gröna linjen. Hennes glada och inspirerade sätt hjälpte säkert många lyssnare att få intresse för och kunskap om, för att prova "Program för en hälsodag" med fasta, grön mat och friluftsliv/motion och nå en god hälsa runt om i Sverige under 1970-80-talen. Vi tackar dig idag Ulla Sallert - en av Sveriges mest lysande stjärnor på både scen och filmduk för ditt stora engagemang och den starka vilja du visade, att hjälpa oss föra ut det gröna budskapet till svenska folket.

**HÄLSORÖRELSEN - KURT SVEDROS**



**Vill du annonsera i Vegetar?**  
Kontakta Leif Dyllicki  
0660-29 99 58  
leif.dyllicki@agrenshuset.se

**Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer**  
Egen svensk tillverkning

**HELHETSHÄLSA**  
ett naturligt val®

www.helhetshalsa.se

**Kokos - älskare**

Ekologiska produkter från Desert Essence:

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

Eko och vegan utan tillsatser.

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

**Life**

www.lifeproducts.se

# Dags för politiker och myndigheter att ta ansvar i "Mat- och Klimatfrågan"?

Elba Pineda Gustafsson (naturvägledare) som jobbar på Hälsofrämjandets kansli, har tagit fram en tankeväckande artikel som stödjer Hälsofrämjandets intensiva arbete för att få politikerna att agera när det gäller livsstilen roll i klimatfrågan. Maten utgör ca. 30% av klimatproblemen. Det är viktigt att vår generation tar del av nedanstående tänkvärda artikel. Vi hoppas att många läser och tänker till och ev. agerar - så att våra barn och barnbarn och kommande generationer får uppleva en god hälsa, en giftfri miljö och ett klimat i balans. Hälsofrämjandet arbetar med dessa frågor sedan 1940-talet. Detta är lösningen på bl.a. en stor del av dagens ohälsoproblem - våra sjukdomar och även på klimatproblemen. En friskare jord och friskare människor är målet.

Läs och begrunda vad Eva Sandberg, föreståndare för Centrum för naturvägledning skriver och artikeln av Malin von Essen, frilansjournalist.

"Klimatfrågan" är en av vår tids ödesfrågor. Det vet nästan alla (utom Amerikas president och några till). Människligheten har alltför länge och ofta stuckit nycklar i alla slags tändningslås och vi har fått stora skördar, ett överflöd av varor och tjänster, resor kors och tvärs över jordklotet och en ständigt ökande tillväxt. Men vi kan inte fortsätta driva våra försörjningssystem med fossila bränslen. Också det vet nästan alla. Naturvägledare kan konkretisera hur det hela egentligen hänger ihop och hur vi gemensamt kan agera för att bidra till den förändring som krävs. Mer kollektiv handling, mindre individuell

skuld och ångest är rätt väg framåt, säger psykologen Maria Ojala som forskat på klimatoro. I detta nummer av Naturvägledaren tar vi hjälp av henne, Per Holmgren, Staffan Lindberg och andra röster från vårt nätverk som hjälper oss fundera på hur vi kan prata om klimatförändring i naturvägledning.

**MALIN VON ESSEN,  
FRILANSJOURNALIST I UPPSALA  
EVA SANDBERG, FÖRESTÅNDARE CENTRUM  
FÖR NATURVÄGLEDNING**

## Människor kan beröras när klimatfrågan blir konkret

Koldioxidbantaren Staffan Lindberg, naturskadespecialisten Pär Holmgren och klimatmatentreprenören Maja Söderberg är sysselsatta med klimatfrågan på heltid. Läs och inspireras av deras tankar kring hur man kan lyckas beröra människor med klimatfrågan.

Staffan Lindberg, också känd som Koldioxidbantaren, har en bakgrund som professionell musiker i bland annat sånggruppen VibaFemba där han var medlem fram till 2003. När han studerade musik på Sjöviks folkhögskola och umgicks med "friluftarna" lades grunden till den natursyn som nu präglar hans liv och professionella gärning inom klimatområdet.

- Vi var ute och paddlade och åkte till fjällen och sov i snöbivack. Det var där jag grundlade mitt tänkande kring de här frågorna. En viktig inspirationskälla var Arne Naess, grundaren av ekosofin. Intrycken från hans

bok "Ekologi, samhälle och livsstil" och böckerna Ute 1 och 2 gjorde att Staffan redan låg i startgroparna när klimatförändringarna dök upp på samhällsagendan runt 2005. - Jag var mentalt förberedd när klimatfrågan började vissla igång. Jag stod mest och spelade bas i Radioorkestern i Berwaldhallen och insåg att det här är så viktigt att vi måste greppa tag i det. Jag klev in på väderredaktionen i TV-huset intill och bad dem lära mig allt de kunde om klimatet. Sedan 2007 är Staffan Lindberg koldioxidbantare, författare och showartist med klimatet som tema.

- Jag jobbar med att förstå och sprida hur vi på samhälls nivå kan lätta på ryggsäcken samtidigt som övriga samhället skriker att vi ska öka konsumtionen, säger han.

Humor, musik och fakta - Men hur gör han då för att få kontakt med och beröra människor i en så allvarlig fråga? - I min klimatshow använder jag en stor dos humor och musik blandat med föreläsningar. Ämnet är allvarligt och bråttom, men att bara langa fram fakta gör att människor går hem. En gång tog jag bort mina låtar och roligheter och blev deprimerad själv, säger han. På friluftsledarlinjen vid Sjöviks folkhögskola under 1980-talet fick han lära sig att göra saker från grunden. Det gällde allt från ryggsäcken till kanoten och maten som skulle med ut på turerna. Staffan menar att naturvägledaren kan vara en viktig motvikt till konsumtions-samhället och göra människor mer medvetna om sina beteenden.

- Vi har tappat kopplingen till ekosystemet

## Gröna alger

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO

Recept på spirulina-drink på [www.lindrooshalsa.se](http://www.lindrooshalsa.se)



## Pumpaströolja

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



## Alf Spångbergs hälsogröt

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Glutenfri



## Gott hårt tunnbröd

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



**LiNDROOS • hälsa sedan 1947 • [www.lindrooshalsa.se](http://www.lindrooshalsa.se) • 019-331510**

över huvud taget. Här kan naturvägledarna bidra. När man stoppar ner allt man behöver i sin ryggsäck och går iväg så är det i sig en lektion i hållbarhet. Människor inser att "det här är det jag behöver". Det är jätteviktigt - förutom att se hur allt hänger ihop i naturen - att känna att man inte saknar så mycket när man är ute.

*Staffan Lindberg menar att naturvägledare kan vara en viktig motvikt till konsumtions samhället och göra människor mer medvetna om sina beteenden.*

### Vegetationszoner förflyttas norrut

Meteorologen Pär Holmgren, tidigare TV-meteorolog - numera naturskadespecialist på Länsförsäkringar, var en av dem i TV-huset som Staffan Lindberg sökte upp för att lära sig mer om klimatet. De har turnerat en hel del tillsammans, men för tillfället arbetar de oftast var för sig. Pär Holmgren tycker att naturvägledare kan bidra till att lyfta klimatfrågan genom att väcka nyfikenhet kring hur allt som lever på vår planet hänger ihop och är beroende av klimatet. Han tror på pedagogiska grepp som gör klimatfrågan konkret och tycker själv att det är svårt att skapa engagemang med enbart teoretiska fakta om hur klimatet förändras.

- För mig som meteorolog är det förstas naturligt att pratat om klimatförändringar i termer av grader och millimeter nederbörd. Men jag märker att jag inte når fram då - jag får inga tydliga reaktioner, eftersom grader och nederbörd fortfarande är abstrakta fakta som människor inte tar till sig. - Något som däremot ofta ger en stark aha-upplevelse är när jag berättar att klimatförändringarna innebär att vegetationszonerna förskjuts norrut med i genomsnitt en halv till en mil per år. Utifrån det är det ganska lätt att förklara att vi i Mälardalen är på väg att få det klimat som fanns i Skåne på 1900-talet. Och att om det rullar på väldigt långt så får vi det klimat man tidigare hade i Tyskland, Belgien och norra Frankrike. Pärns erfarenhet är att det ofta fungerar bra att ta upp klimatförändringarnas konsekvenser för den biologiska mångfalden. - Vissa växter och djur kommer inte att klara av den stress som klimatförändringarna innebär. Att väcka tankar kring hur skör naturen är när det gäller den biologiska mångfalden kan vara ett bra sätt. Och här finns ju hur många fördjupningar som helst att göra beroende på i vilket sammanhang man är verksam. Den biologiska mångfalden är dessutom naturens " eget försäkringsbolag". Ju större den biologiska mångfalden är,

desto större är möjligheten att naturen kan anpassas till ett förändrat klimat.

*Ett av Pär Holmgrens bästa tips för att väcka tankar kring klimatet är att tala om hur det påverkar den biologiska mångfalden.*

### Fångar oron

Maja Söderberg är grundare av företaget "Klimatmat" som jobbar för en omställning till hållbara matvanor. Hon inleder vårt samtal med att det är lite olyckligt att isbjörnar har blivit klimatförändringens symbol. - Det är synd om dem, men vi bryr oss mer om att vi får mat på våra tallrikar och att vårt hus inte översvämmas. I sin kommunikation om klimatförändringarna försöker hon beröra genom att fånga människors oro och hjälpa dem att hitta lösningar för en mer hållbar livsstil. - Jag brukar fråga vad man redan märkt av klimatförändringarna? Många noterade till exempel att vi under en period hade slut på sallad, tomater och annat i butikerna på grund av att klimatet hade ställt till det. Det berörde folk. Många naturintresserade har också märkt att det har kommit nya växter och djur. Maja berättar att när hon föreläser tar hon alltid fram SMHI:s framtidsscenarier för det aktuella länet och plockar ut sex-sju punkter som beskriver hur klimatet kommer att påverkas. - Sedan reflekterar vi tillsammans över vad det innebär, till exempel att vegetationsperioden blir 60-70 dagar längre, att det blir mycket mer nederbörd under hösten eller att snövintrar blir mer sällsynta. Ur detta, menar hon, kan en konstruktiv diskussion födas som handlar om vilken roll var och en har i förhållande till den globala uppvärmningen. - Min roll är inte att servera lösningar utan att hjälpa människor att ställa sig frågor. Vad gör jag redan som är bra? Vad tycker jag är svårt? Vad skulle jag vilja göra bättre?

*Maja Söderberg hjälper folk att ställa sig frågor kring klimat och egna beteenden. Bristen på vissa varor i butikernas grönsaksdiskar kan till exempel vara en ögonöppnare för många.*

*När du läst detta, kanske några av er tycker, att det är en viktig fråga och att du vill lära mer och t.o.m. göra en insats - kontakta Elba Pineda Gustafsson på Hälsofrämjandets kansli, säkrast måndagar 08-643 05 04 eller 070-734 62 01. Hon kan svara på en del frågor och t.ex. informera om utbildning till naturvägledare m.m.*



## Var tredje svensk tror att vi är på väg mot en miljökatastrof

Svenskar är bekymrade och en av tre svenskar tror att vi är på väg mot en miljökatastrof om vi inte ändrar våra vanor snabbt. Sju av tio säger att deras val som konsumenter inte är så miljövänliga som de skulle vilja att de var och majoriteten anser att individen har det största ansvaret för att skydda miljön. Det visar rapporten "Sustainable consumerism in the Nordic region" från Miljömärkning Sverige. Svensk Miljömärknings vd Ragnar Unge tycker att företag har mycket att lära av rapporten. - Rapporten visar att konsumenter är väl införstådda med att deras eget ansvar är stort. Företagen har här en chans att anpassa sina produkter efter konsumenter som behöver förstå och ändra sin egen livsstil, säger Ragnar Unge, vd på Miljömärkning Sverige, till Aktuell Hållbarhet. Ragnar Unge tror att företagen behöver bli bättre på att förstå hur konsumenterna tänker och att företagen måste bli bättre på att samverka med konsumenterna. - Som företag måste man hjälpa till så att ens företag levererar rätt produkter och rätt totallösningar för att leva mer hållbart. Det är enda sättet för ett företag att vinna konsumenternas respekt. Konsumenterna kommer att uppskatta företag som hjälper dem att ta ansvar. Läs Miljömärkning Sveriges rapport (<https://www.aktuellhallbarhet.se/wp-content/uploads/2018/07/180704miljoxmaxxrkning-2.pdf>). Jon Röhne [jon.rohne@aktuellhallbarhet.se](mailto:jon.rohne@aktuellhallbarhet.se) Aktuell Hållbarhet 4 juli 2018.

KURT SVEDROS



# RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



## L = Butiken har livsmedel

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L Tunnländs 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	3%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopathicentrums Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	Linnéplatsen 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljg 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%
Naturligvis, www.naturligvishallekis.se	L Stationshuset Hälleki	Hälleki	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	Högdalsgården 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L 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%
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	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobel 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra	Sallerups 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jaris Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L Stora Kvarngatan 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%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	L Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Gröna Hörmet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Herbamin	L Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L Krummakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
	L 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	L Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
	Ekologiska tolvade handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik			
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gåvan	L Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

## Restauranger, Caféeer o Catering

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

## Egenvård

Andevid Kurs- o Researangör AB, Christer Andevid	7-14/4 och 14-21/4-2018	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300/kr
Kurortresor med Mindfulness				
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
www.4WellnessSweden.se				
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Kognitiva samtal, kostillskott				
Reikicentrum Lidköping	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
www.reikicentrum.se				
SannBalans, vägledning, healing	djansbehandling	Malmö	070-228 10 68	10%
www.sannbalans.se				
Elsabeths Friskvård, massage	Östansväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elsabethsfriskvardspraktik.se				
Lilian Sy homeopati och zonerapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se				
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
www.nosundshalsocenter.se				
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
www.sundhetskompaniet.se				
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungfug. 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Carina Lingman, ansikts/fotmassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33	20%
Althea Hudvård & Livsstil	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
www.althealivsstil.se				
Zonsense Kroppsterapi	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	20%
www.zonsense.com				
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				

## Hälsöhem

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

## Kurser

Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
www.levandefoda.se				

## Övrigt

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Baseballjackor - Factory store	Nätbutik för baseballjackor	Helsingborg	0733-666 111	www.baseballjackor.se på ordinarie pris 20%
FK Humlans klubbstuga - uthyrning	Flatensjön - Tyresö	Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

## Resor

Andevid Kurs- o Resear, Kurortresor	Mindfulness	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300 kr/resa
se "Egenvård"				
Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se				
Sundqvists Resor	Busspan	Mariehamn, Åland	020-795 095	
www.vandringresor.com 5%				
Wi-resor	Birger Jarlsgratan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				





# Fysisk aktivitet minskar risken för hjärtinfarkt

En av nyheterna på Vetenskapsradion nyligen var att personer med bra kondition inte riskerar att få hjärtinfarkt lika lätt som personer med dålig kondition. Detta oavsett om man hade lite högt blodtryck eller förhöjt kolesterol, två av skolmedicinens viktigaste riskfaktorer för just hjärtinfarkt. Är någon förvånad? Ja, kanske skolmedicinens förespråkare som med blodtrycksmätning och kolesteroltester som underlag skriver ut läkemedel som ska sänka dessa två riskfaktorer. Studien visar att det kanske sker en överförskrivning. Idag behandlas mer än var tionde svensk med statiner för sitt kolesterol och lika många med blodtryckssänkande läkemedel. Ofta får man också en kombination av statiner och blodtryckssänkare och 3-4 olika preparat är inte helt ovanligt. Förutom att de kan ge en hel del biverkningar kostar det miljarder.

Glädjande är dock att antalet döda i hjärt- och kärlsjukdomar minskat med 18 procent de senaste tio åren. Detta enligt "Hjärtrapporten 2017" från Hjärt-Lungfonden. Vi är på rätt väg, men fortfarande dör över 32 000 personer varje år i dessa typer av sjukdomar. Visst, blodtryck och kolesterol är markörer för ökad risk – riskfaktorer, men vi har länge vetat att det bara är en del med förhöjda riskfaktorer som blir sjuka. Det finns alltså inget kausalsamband (orsak-verkan) mellan

förhöjd riskfaktor och sjukdom. Men skolmedicinen anser att läkemedelsbehandling ändå är berättigad för alla med en förhöjd riskfaktor, vilket leder till en överbehandling med alla dess negativa konsekvenser.

Men det finns faktiskt en svensk studie som visade att risken för det metabola syndromet, ett samlingsbegrepp för ett antal faktorer som ökar risken hjärt- och kärlsjukdom, nästan helt försvann med måttlig fysisk aktivitet under 120 minuter eller mer per dag – något som är helt biverkningsfritt. Och nu denna studie från Mayokliniken där man för första gången också sett på en livsstilsparameter som kondition, vilket man givetvis får bättre om man rör på sig mer, gör att de traditionella riskfaktorerna inte medför lika stor risk. Kolesterol och blodtryck är alltså inte lika farligt om man rör på sig mycket. Och vi vet sedan länge att man också kan sänka dessa riskparametrar hos de flesta individer lika bra med motion som med läkemedel. Att använda läkemedel för att ta bort riskfaktorer är egentligen lika illa som att ösa en båt som läcker istället för att täta den.

Hjärt-Lungfondens rapport 2017 hade också rubriken "Vår livsstil – Det stora hotet". I sin rapport skriver man att drygt 400 000 dödsfall i hjärtinfarkt och annan ischemisk hjärtsjukdom förhindrats eller skjutits upp de senaste 30 åren tack vare livsstilsförändringar

och medicinsk teknik – alltså inte läkemedel. Tyvärr objektifierar läkemedelsbehandling personerna med riskfaktorer till offer. Man fastnar i det medikaliserade samhället med ökat lidande och stora kostnader för individen och samhället som följd. En förändring av livsstil, innebärande mer motion och rörelse i vardagen, i kombination med en kost fylld av näringsämnen och fibrer, har enormt många positiva hälsoeffekter. Förutom att de inte bara sänker riskfaktorerna så gör det människor friskare och gladare, och belastar "samhällets institutioner" betydligt mindre. Alltså både bra för samhällsekonomi och människan.

**PEHR-JOHAN FAGER  
ORDFÖRANDE I RIKSFÖRBUNDET  
HÄLSOFRÄMJANDET**

*Redan i slutet av 1930-talet propagerade hälsofrämjandets grundare Are Waerland för vikten av motion och laktovegetarisk kost fylld av näringsämnen och fibrer som ett generellt recept för hälsa. Då röntes han starkt motstånd från skolmedicinen. Idag, 80 år senare, verkar vi glädjande nog börja se en förändring med studier som visar på livsstilens betydelse. När ska skolmedicinen och myndigheter anamma detta på bredare front?*

**KURT SVEDROS**



Många som odlar sina grönsaker har haft det besvärligt i sommar pga. värmen. Det har fått många att reflektera över miljöfrågorna. Hur vi lever, hur vi var och en kan ändra våra levnadsvanor och byta flygandet mot tåg, bilåkande mot cykel och gående. Allt fler väljer bort köttätande mot vege. Samtalen den här sommaren har ofta handlat om bristen på bin, bristen på vatten och foder till djuren, om skogsbränder och kommande högre matkostnader framöver pga. torkan.

Själv har jag förmånen att kunna vattna med sjövattnet så mina grönsaker har inte lidit någon brist. Jag odlar särskilt mycket tomat och kål. Antalet tomatplantor i år blev 124 stycken och de flesta står utomhus. De jag haft i växthuset har inte sett särskilt fina ut eftersom de haft det för varmt. Men de har givit fina tomater. Från juni skördar jag tomater och just nu är det intensivt arbete med att dels äta tomater, dels ta hand om dem för kommande användning. Värmen har gjort att det varit utmärkt att torka tomater. Jag skivar tomaterna och lägger på torkolior i solen. När de torkat förvarar jag i bruna papperspåsar. När jag sedan vill använda tomaterna håller jag varmt vatten över dem en kvart och silar sedan av, om de ska läggas in i olja och kryddor. Till soppa och grytor lägger jag ner dem direkt i kastrullen.

Det mesta av tomatkörden kokar jag in i

glasburkar. På så sätt är jag helt självförsörjande på tomatkross och tomatsås.

#### **Om du vill pröva, gör så här**

Glasburkar i samma storlek, jag använder ungefär 4-5 dl stora burkar  
Tomater, vitlök, lök, basilika, timjan, oregano

Dela tomaterna och varva i burken tillsammans med lök och kryddor. Tryck ner tomaterna så att det inte finns några luftfickor kvar. Vätska står över tomaterna upp till 1 cm från kanten. Häll på 1 msk olivolja. Lägg på locket löst. Ställ burkarna på en plåt i ugnen. Sätt på 110 grader. När det bubbler i burkarna efter 1,5-2 timmar, lyfter du ut burkarna och skruvar till locket. Efter en stund hör du hur det klickar till. Burkarna håller sig minst ett år, men blir ju använda innan dess.

#### **Det går fint att blanda med squash i burkarna. Skär då squashen i bitar.**

Värmen får squashplantorna att leverera squash varje dag. Man kan nästan se hur de växer från morgon till kväll. Godast smakar de ganska små men de stora klarar lagring länge om de ligger svalt i källare eller kylskåp. Squash kan du torka i skivor och använda i grytor tex under fjällvandring. Gott är att skiva squash tunt till en sallad eller köra i spirulizer till squashpasta. Du kan

också göra Ratatouille, en god röra på tomat, lök, paprika, squash som passar till dem mesta. Den går fint att frysa in också.

#### **Ugnsbakad squash**

Fylld squash med anammafärs bakas i ugnen i 175 grader i 30-40 minuter  
Halvera squashen och gröp ur lite av innehållet och tärna det. Tärna en lök och fräs tillsammans med squashinnehållet och anammafärs. Fyll de urgröpta squashhalvorna och baka i ugnen

#### **Stekt squash**

Skiva squash och vitlök och stek i olivolja. Servera som tillbehör

#### *När dagarna är varma är det gott med en svalkande* **Gazpacho**

500 gr tärnade tomater  
250 gr skalad, tärnad gurka  
1 tärnad röd paprika  
1 vitlöksklyfta  
1 dl vatten  
1 msk olivolja  
1 tsk, äppelcidervinäger  
Lite salt och svartpeppar  
Mixa allt och tillsätt mer vatten eller kryddor till önskad konsistens och smak

Efter en lunch eller en middag smakar det gott med en efterrätt. Bäst är färsk frukt tex



vattenmelon eller persikor. Men varför inte en paj med bär.

### Glutenfri chokladpaj med bär

*Pajskal*

- 1 dl rivnen kokos
- 3,5 dl mandelmjöl
- 2 msk kokosolja eller rapsolja
- 2 msk agave
- 1 krm salt

Kör detta i matberedare eller blanda för hand och tryck ut i en smord pajform. Baka i 175 grader i ca 10 minuter. Svalna

*Fyllning*

- 1 dl kokosmjölk
- 140 gr mörk choklad
- 1/2 dl hallonsylt

Hacka chokladen. Värm kokosmjölken och slå över chokladen. Rör om och rör ner sylten. Häll ner i pajskalet. Låt stelna till i 20 minuter. Ställ svalt i kylskåp eller frys tills den ska serveras. Garnera då med bär tex hallon och blåbär

En annan god efterrätt när det är varmt är

### bananglass i choklad

Dela bananer i tre delar per banan och sätt fast på glasspinnar. Frys in.

Smält sedan mörk choklad och rulla/doppa bananerna i detta. Strö över hackade nötter eller kokos. Frys in igen i 30 minuter före servering

Nu när det finns mängder med härlig grönkål faller det att passa på att njuta

Hacka med grönkål i salladen, för grönkåls-smoothie, grönkålssoppa och grönkålschips.

### Grönkålschips med ostsmak

- 4-500 gr grönkål. Repa av bladen
- 5 dl cashewnötter
- 2,5 dl näringsjäst
- 1,5 dl vatten

1 msk salt

Juice från 3 citroner

4 msk äppelcidervinäger

Mixa allt utom grönkålen

Massera in krämen i grönkålen och torka

dem sedan i ugnen på 40 grader över natten Har du som jag mycket västeråsgurka eller kan du köpa på torget, kanske på Bondens Marknad? Passa då på att mjölksyra.

### Syrade gurkor

Varva gurkor tillsammans med dillkronor, vitlök, svarta vinbärsblad, körsbärsblad i en glasburk eller kruka. Häll på uppkokt avsvannat vatten med 1 msk jodfritt salt per liter vatten. Se till att vattnet står över gurkorna. Tryck ner gurkorna med hjälp av ett fat eller glas. Låt stå i rumstemperatur i ca 10 dagar. Ställ sedan i kylskåp.

**ULLA TROËNG**

### Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-702 11 16

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

**Följ oss på facebook**

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

### Riksförbundet

### Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

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



### NYA BÖCKER

#### ANJA ARNEVING B181, Kryddor i stället för medicin

Häfte, 45 sidor.  
De flesta har glömt kryddornas medicinska effekter.



#### B182, Hälsoörter

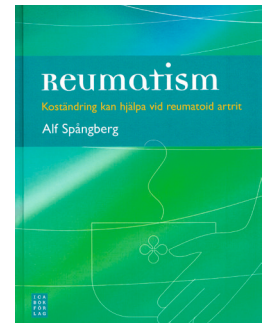
Anja har valt ut 20 örter som hon tycker är värdefulla att kunna använda som naturläkemedel.

#### B183, Kloka Boken

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

#### B184, Allergi

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



#### REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg  
Boken beskriver hur och varför glutenfri vegandiet är bra vid ledgångsreumatism. Boken har också bra information till alla som vill lägga om sina matvanor. Den innehåller även mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan.  
Beställ. Nr B 173  
**Pris (70:-) 50:- + porto**



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

**Pris (10:-) 5:- + porto**

### RIKTIKT 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

### EGENVÅRD

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

**Pris (50:-) 40:- + porto**



### 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 mat-  
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 torsdagar, övriga dagar telefonsvarare).  
OBS! Priserna inom parentes gäller den som inte är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF).  
Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.