



# VEGETAR



# Hälsofrämjaren

Nr 3 | 2020 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**KOM MED OCH STÖD  
VÅRT HÄLSO- OCH  
KLIMATARBETE!**

**Vi behöver dig!  
BLI MEDLEM NU och  
du får du vara med  
resten av 2020 plus  
hela 2021.**

**Som medlem får du:  
Under 2021 - nr  
2, 5, 10 och 12 av  
HÄLSA och 4 nr  
av VEGETAR/  
Hälsofrämjaren.**

**Du får även rabatt på**

- våra böcker och häften som vi säljer,
- vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter
- hälsohemmet MASESGÅRDEN (25%)
- 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)  
[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)  
[info@halsoframjandet.se](mailto:info@halsoframjandet.se)

Hälsofrämjandet  
**80 år**  
- i hälsans tjänst!

LEDARE

# HUR SKALL VÅR KUNSKAP OCH ERFARENHET KOMMA TILL SIN RÄTT - EFTER 80 ÅR



**Are Waerland (Are W) – råkostens och den växtbaserade matens pionjär i Sverige lade grunden på 1940-talet till Riksförbundet Hälsofrämjande som utvecklat hälsokunskapen genom åren.**

Den 26 augusti 1934 skrev Are W (Hälsofrämjandets och Hälsas grundare) till sina vänner från England där han forskat och skrivit om livsstilens betydelse för hälsan, att sista delen av manuskriptet till boken i "Sjukdomarnas Häxkitteln" var färdig och samma dag skickades den till förlaget. "Det är som om en stor tyngd hade lyfts från mitt bröst. Det är som om min livsuppgift nu skulle vara fullbordad. Hur jag någonsin förmått göra detta, är för mig vid denna milstolpe en gåta. Det har varit en oerhörd kamp".

Han trodde att det var en slutpunkt, och inte en början, som det visar sig senare. Gång på gång uttalade han till vännerna att han skulle dra sig tillbaka, kanske till Italien, och i lugn och ro ägna sig åt de i årtal av honom efterlängtnade filosofiska studierna. Men helt annorlunda blev det, från den dagen 1935, när ett exemplar av tidningen Frisksport kom med posten till honom och innehöll

en recension av "Häxkitteln". I juli 1935 skriver Agne Windmark i tidningen Frisksport: "Svensk filosof i England skriver världens bästa hälsobok!"

## **Are Waerland återvände till Sverige**

1936 dog Arvid Hallströms mor i cancer. I sin förtvivlan skrev han till Are W. som då vistades i Alassio i Italien och bad honom skriva en bok om cancer, "den hemskaste av alla sjukdomar."

Han hade läst om honom i Frisksport. Han skrev även och undrade om Are ville komma hem till Sverige och genom föredrag sprida hälsobudskapet runt landet. Svar kom omgående. där han meddelade att han skulle skriva boken "Kräftans grundorsaker" och att han gärna skulle komma till Sverige och hålla föredrag. Hallström började förbereda en föredragsturné. I alla städer och större samhällen hyrde han de största föredragslokalerna och lät trycka Affischer. Allt skulle vara klart när Are W. kom. I slutet av mars 1937 kom han till Trelleborg. Där mötte Arvid Hallström en brunbränd man med reseskrimmaskin i knäet. Han kände genast igen honom från bilder och sa: -Välkommen till Sverige, Are Waerland! Are svarade: -Är det Arvid Hallström? Roligt att du kom och mötte mig. Runt omkring i Göteborg satt det färgglada affischer och redan onsdagen den 2 april 1937 höll Are det första föredraget. Konserthusets stora sal i Göteborg var fullsatt - 1300 personer. Ämnet var "Min väg från sjukdom till hälsa". Applåderna ville aldrig ta slut. Han hade tagit göteborgarna med storm, men tidningarna dagen efter var "tysta". Inget förlag vågade trycka "Kräftans grundorsaker", utan Conrad Åhlberg erbjöd sig förskottera boken och den blev klar till föredraget.

Hippokrates (460 f.Kr.) – läkekonstens fader, uttalade redan då följande: "Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat". - Trots det var läkarna kallsinniga till Are W:s föredrag

och förmodligen ointresserade av boken "I sjukdomarnas Häxkittel". Läkarvetenskapen var nog trampad på tårna. Inte fick man söka hälsa på detta sätt, med ändrad livsstil - där grunden var vegetarisk mat med betoning på råkosten och motion/friluftsliv. Vad skulle man då göra med alla sina piller, mediciner och vacciner och andra medikamenter!

## **Are W. gjorde en succéartad första "Hälsoupplysningskampanj" i Sverige 1937.**

Efter den lyckade debuten följde en turné till 60 platser under 60 dagar, det var fulla lokaler och entusiastiska åhörare. Denna första långa föredragsturné med Are Waerland slutade i Stockholm. Även där talade han inför fullsatt Konserthus två kvällar i rad. Även 1938 blev det en lika lång turné och samma entusiastiska mottagande bland åhörarna. Are W:s hälsoartiklar i tidningen Frisksport, samlade snart ett stort antal anhängare, och en första fastare sammanslutning såg dagens ljus. Då startade Solvikingexperimentet och samlade ca. 1 000 deltagare. De skulle leva på waerlandkost under tre år. De skulle läsa ett antal av Are W:s böcker, för att öka kunskaperna om Waerlandidéerna. Tyvärr finns det ingen uppföljning av Solvikingexperimentet. Fler och fler anslöt sig till Are Ws. Idéer – att hälsa skall vara det naturliga och sjukdom det onaturliga.

Under 1937 kom flera böcker ut förutom "Kräftans grundorsaker" som blev tryckt tack vare Conrad Åhlberg och som fanns redan vid föredraget i Konserthuset i Göteborg den 2 april 1937. Ytterligare tre böcker gavs ut av Are Waerland under 1937 nämligen, "Hörnstenen i hälsans rike", "Den stora kraftcentralen" och "Vår urgrund".

Detta var inledningen på ett brett folkhälsoarbete i Sverige med Are W i ledningen mer eller mindre fram till hans bortgång

1954, och resulterade i en samhälls- förändring av oanade mått, när det gäller den växtbaserade maten. Den har sedan förts vidare och vidare utvecklats av Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) fram till idag – 2020. 80 år har gått sedan dess – men det tog ända till för några år sedan innan politikerna, ”talade” om att utreda kost och motionen/friluftslivets stora betydelse för att förebygga sjukdom och ohälsa.

”Regeringen beslutade då att ge Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket i uppdrag att se över vilka insatser som behövs för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet. Myndigheterna tilldelas totalt 4,4 miljoner”

Are W:s hälsoupplysningskampanjer som startade 1937 och intensifierades under 1940-talet både i Sverige och Norden och inom Europa har vidareutvecklats och kompletterats av Riksförbundet Hälsofrämjandet under åren, fram till idag och gjort att råkosten blivit en allt viktigare del på de svenska matborden.

Under 1940-talets första år, införde nästan alla restauranger en råkosttallrik – ”Waerlandtallrik” och ”Kruskagröt” – en grov helkornsgröt. Affärerna ökade sina grönsaksavdelningar och nya Hälsokostbutiker startade, som sålde Biodynamiska/ekologiska grönsaker. I dåvarande förbundet ”Allnordisk folkhälsa”, numera Hälsofrämjandet, ökade medlemsantalet snabbt och lokalföreningar växte fram runt om i landet. Förbundet startade även hälsohemmet ”Hälsans Högborg”, Kiholm Södertälje, 1949. Detta hälsohem följdes av flera runt om i landet - som mest ca. 35, idag finns bara ett kvar - Masesgården, som idag hjälper alla intresserade att praktiskt pröva Are W:s livsstilsprogram – ”Program för en hälsodag”. 100 000-tals personer/år gick från ohälsa till en bättre hälsa och välbefinnande under dessa år. Intresset fortsatte att vara stort och allt fler mådde bra med Are W:s livsstilsprogram som stöd – ”grön kost – friluftsliv/motion och nej till tobak och alkohol”, fram till ca. 1992, då Hälsohemmet Tallmogården (flyttade 1972 från Kiholm till Sunnansjö) gick i konkurs på grund av den ekonomiska kris som drabbade landet. RHF har under åren av regeringarna krävt och fortsätter kräva att livsstilsfrågorna och den komplementära medicinen, ska bli en viktig del av svensk hälso- och sjukvård. Redan i Göran Perssons regeringsförklaring för ett antal år sedan föreslog han

att den komplementära medicinen skulle införas i Sverige, sedan kom en regering som ”lade ner” statens Folkhälsoinstitut. Detta hade som huvuduppgifter att fungera som ett nationellt kunskapscentrum när det gäller folkhälsa, samordna den nationella folkhälsopolitiken och bedriva tillsyn inom alkohol-, narkotika- och tobaksområdena.

Regeringen Löven införde en folkhälsominister - Gabriel Wikström - till Folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister. Under den tid han var minister hade RHF ett flertal goda kontakter med både ministern och den sakkunnige, som hade ansvaret att arbeta med frågorna på departementet. Vi presenterade vårt program och vårt arbete från Tallmogården och lade fram många förslag för att komma igång med de två projekten - ”Jämlik hälsa” och ”Mat och motion för bättre hälsa”, som Gabriel startade. Dessa positiva tongångar under den här korta tiden uppfattade, jag som att RHF skulle få medverka både i projekten och i basarbetet. ”Jämlik hälsa” fick vi på remiss - sedan försvann alla folkhälsofrågorna från regeringens bord - till glädje för läkemedelsföretagen och många negativa professorer. Så vi står återigen på ruta noll sedan dess och kräver att:

1. Regeringen sätter till, ett Folkhälsodepartement, som skall ha det samlade ansvaret för folkhälsofrågorna. - Formar en ny Myndighetsstruktur för folkhälsofrågorna, när det gäller livsstilsområdet eller ser över och samlar dessa frågor i en ”nygammal” myndighet - ett nytt Folkhälsoinstitut.
2. Att en satsning sker på en folkhälsomiljard under de kommande åren.
3. Att en stor folkhälsokampanj startar under 2020.
4. Att befintlig kunskap och erfarenheter utnyttjas och omsätts i praktisk verksamhet samt att avsevärd ökad satsning sker på livsstilsforskning (är väl nästan obefintlig i Sverige i dag).
5. Att politikerna nu ”vågar” ta aktivt i mat- och klimatfrågan, - för både klimatet och hälsans skull.

**KURT SVEDROS**

## TILL ALLA MEDLEMMAR!

År 2020 har Riksförbundet Hälsofrämjandet fört ut Are Waerlands - ”Program för en Hälsodag” i 80 år. Ett livsföringsprogram som vilar på en fast grund - med kost och motion som grundelement - framför allt råkost och rörelse i naturen.

Är du intresserad av ”Mat- och Klimatfrågan” och har erfarenhet av eller viss kunskap om Friluftsföring och/eller vill du vara med och bl.a. påverka beslutsfattarna och/eller sprida kunskap om dessa och andra hälsofrågor? Verka för en livsföringsreform - med livsstilsbaserad hälso-, sjuk- och friskvård? Förbundet behöver många aktiva intresserade!

Hör av dig till: [info@halsoframjandet.se](mailto:info@halsoframjandet.se) eller via brev: Riksförbundet Hälsofrämjandet, Fjällgatan 23 B, 116 28 STOCKHOLM.

## KALLELSE TILL FÖRBUNDSMÖTE I RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET (RHF) 2020

**Tid:** Söndag den 18 mars 2019.

**Plats:** Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

**Motioner:** Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 2 mars 2019.

**Anmälan:** Görs till kansliet senast den 1 mars 2019.

Valberedningen - RHF

Du som medlem kan föreslå dig själv eller någon annan medlem som ombud till Förbundsmötet eller ledamot i styrelsen, senast den 2 mars 2019.

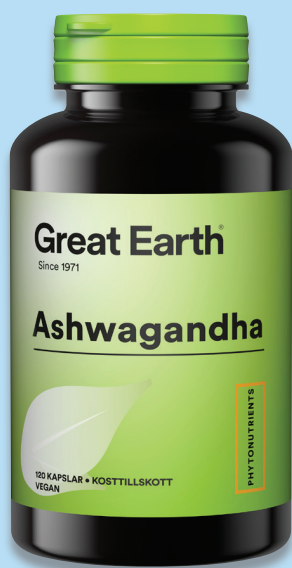
Är du intresserad av och har erfarenhet eller viss kunskap om Friluftsföring och/eller komplementärmedicin. Vill du vara med och bl.a. påverka beslutsfattarna och/eller sprida kunskap om dessa frågor. Har du någon bekant som du tror kan och vill göra en insats inom dessa områden, anmäl honom/henne (fråga först). Hör av dig till Kurt Svedros, [kurt@svedros.se](mailto:kurt@svedros.se), Lyktgränd 4, 183 36. Täby. Tel. 08-59 99 86 16. Välkommen med förslag!

# Ashwaga.. va?!?

---

Ashwagandha hjälper dig att bibehålla mentalt och fysiskt välbefinnande i perioder av stress. Ashwagandha kallas även indisk ginseng och har länge använts inom den indiska läkekonsten vid symptom av trötthet, stress eller fysisk utmattning.

**Helt klart lättare att förstå än att uttala.**



**NYHET!**

# Great Earth®

[www.greearth.se](http://www.greearth.se) @greearthscandinavia

Finns hos återförsäljare



JOHAN ROCKSTRÖM:

## CORONAN OCH KLIMATKRISEN HAR SAMMA GRUNDORSAK?

Krönika 29 mars 2020 i SvD



**Vilken ekonomi vill vi se när krisen är över? frågar sig Johan Rockström**  
Coronakrisen har fått världens regeringar att agera kraftfullt för att rädda världsekonomin. Nu måste vi fråga oss: vilken ekonomi vill vi se när krisen är över? Samma som före krisen – eller en ny, mera hållbar ekonomi som stärker oss också inför vår största kris. Nämligen klimatkrisen?

Låt mig börja med det viktigaste. Det finns ingenting positivt i att coronakrisen leder till minskade utsläpp av växthusgaser genom att den globala ekonomin bromsar in. Vi kommer aldrig nå ett stabilt klimat på Jorden om vägen dit är att människor skall förlora jobb och att företag knäcks och börser rasar. Enda sättet att nå en hållbar framtid är att vägen dit är mera attraktiv, för jobben, ekonomin, hälsan och säkerheten. Inte uppoffringarnas Armageddon. Därför är det fel att exploatera pandemin för sin egen agendas skull (som för miljön). Men det betyder inte att det är ett tecken på nonchalans om man nu på allvar börjar tänka på agerande bortom krisen. Tvärtom – i detta nu plöjs tusentals miljarder dollar, en signifikant del av världens BNP, från oss skattebetalare, in för att rädda ekonomin. Då blir frågan förstas: När vi reser oss ur den största krisen sedan 2:a världskriget, vilken ekonomi vill vi då ha?

**Ryggmärgsreflexen** i kriser är att rädda vad som räddas kan och sedan återgå till gårdagens situation, för den känner vi igen. Men i det här läget vore ett sådant agerande förödande. Coronapandemin är en manifestation av Antropocen (dvs. från slutet av 1700-talet fram tills nu). Vi lever i en värld där globalt resande, handel och förtätning av liv i städer, interagerar med

avskogning, miljöutarmning och global uppvärmning. Allt detta samspelar och ökar riskerna för helt nya smittor som utvecklas till pandemier. Minns att detta inte är första gången som virus går från djur till människor, så kallade zoonoser, och dessutom lyckas att spridas vidare mellan människor. Antalet zoonotiska sjukdomsutbrott har stadigt ökat. Mellan 1980 och 2013 registrerades runt 6 700 utbrott, som drabbade 28 miljoner enskilda patientfall över hela världen. Infektioner som ebola, sars, svininfluensa och nu covid-19, orsakat av ett nytt coronavirus, riskerar också att öka i antal framöver.

En stark drivkraft är avskogning, som är kopplat till cirka 30 procent av utbrotten av ebola, zika och niphavirus. Avskogning, kombinerat med extrem hetta, torka och översvämningar, driver ut vilda djur från deras naturliga habitat och närmare människor, vilket ökar risken för zoonoser. Vi lever, helt enkelt, i en allt mer sårbar värld och måste återskapa en mer resilient (motståndskraftig) grund att stå på i framtiden.

**Samtidigt visar** coronakrisen på vår remarkabla förmåga att resa oss i en global kris. Vi bevittnar nu vad vi faktiskt är kapabla till, dessutom inom ramen för dagens världsekonomi. Det finns ingenting som hindrar oss från att mobilisera hela världen på samma sätt för den stora omställningen: att nå fossilfrihet inom 30 år och halvera utsläppen kommande 10 åren.

Och betänk i det här sammanhanget, likheterna mellan coronakrisen och klimatkrisen. Båda orsakas av hur vi missköter globala allmänningar ("global commons"), system som vi alla på Jorden

är beroende av för vår välfärd, som en fungerande atmosfär, stabila glaciärer och frånvaron av pandemiska virus. Och detta är en ny och fundamental insikt. Coronaviruset har troligen sitt epicentrum i de – för oss – i det närmaste överkliga djurmarknaderna, där fladdermöss, råttor, varg, och orm, slaktas i täta miljöer av blod, avföring och människor. Precis som viruset, sprider sig växthusgaser över hela världen.

**Men de två kriserna** bemöts på fundamentalt olika sätt. Några få agerar kraftfullt för klimatkrisen. Bara veckor innan coronakrisen briserade, lanserade till exempel John Kerry, tidigare utrikesminister i USA, initiativet World War Zero. Efter årtionden av besvikelser över politikens oförmåga att agera mot klimatkrisen har han mobiliserat aktörer runt om i världen för att lösa klimatkrisen på samma sätt som om det vore ett världskrig. Reaktionerna på att hantera klimatkrisen som ett krigshot har runt om i världen varit intetsägande som bäst, och föraktfulla som sämst. Och så kommer coronakrisen. Plötsligt kliver Trump fram som krigspresident. Macron talar om krigstillstånd, och Merkel talar om nödläge och satsar 700 miljarder euro över en natt. USA:s stödpaket omfattar svårfattbara 2 000 miljarder dollar. Hela samhället reser sig och agerar.

**Vi borde vara** fullt kapabla att mobilisera oss på samma sätt och lösa den planetära krisen – och vi kan göra det nu. Det offentliga kliver nu fram på ett sätt helt utan motstycke, för att rädda företag, jobb och nationers integritet. Här gäller det att sätta krav på dessa tusentals miljarder i investeringar. I Sverige frigör Riksbanken 500 miljarder i "gratis" lån. Sätt krav på dessa pengar att de måste bidra till omställningen till fossilfria och hållbara företag, som har styrka att hantera kriser. Vi kan inte tillåta att akutbidragen nu bara går till att rädda kol, olja och gasberoende verksamheter.

**Här finns också** en stor möjlighet att sammansvetsa EU:s Green Deal med arbetet att rädda EU i coronakrisen. Det är samma agenda. Om de förs samman kan det inte bara rädda Europa ur coronakrisen, utan också bidra till ett nytt, starkare Europa efter krisen – och en starkare värld. ♦

# BJÖRN OLSEN - EN "STARK RÖST UNDER PANDEMIN"

Professor i infektionssjukdomar och överläkare, Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset. Han är bl.a. fågelskådare på fritiden



– Corona är inte den sista föreställningen. På sin höjd är det en generalrepetition inför nästa pandemi. Och när den här stormen blåst förbi får vi förhoppningsvis en kort respit att hinna det vi måste innan en ny farsot är över oss, konstaterar Björn Olsen, numera riksbekant professor i infektionssjukdomar.

”Åtskilliga är de middagar jag förstört med utläggningar om pandemier. Till slut har någon satt stopp och sagt: Nu har vi det trevligt. Vill någon ha dessert?”. Tio år har gått sedan Björn Olsen i boken *Pandemi: myterna, fakta, hoten* tvingades konstatera att smittsamma farsoter var något vi helst talade tyst om. I dag är bilden en annan. Länder stänger ner. Intensivvården mäktar inte med. Begravningsbyråerna jobbar övertid. Alla vill veta vad professorn i infektionssjukdomar har att säga om hur ett virus kan lamslå vår värld. – I tjugofem år har jag föreläst om vad som väntar. Att vår nuvarande livsstil gör nästa pandemi oundviklig. Budskapet har inte varit populärt. Många blir så provocerade att de lämnar rummet. Andra avbryter med upprörda invändningar. En och annan nickar, men ingen accepterar tanken att det faktiskt kommer att inträffa. Nu befinner vi oss mitt i stormen och fortfarande saknar vi en fungerande strategi. (Det är klart att alla blir provocerade, när budskapet kommer så plötsligt att bli vegetarian, - som när klimatforskaren Jonas Rockström säger ”att: jorden och människorna mår bättre av vegetarisk mat”. Nu gäller det att följa upp dessa strömningar i RHF:s arbete).

**Det första fallet** av coronasmitta konstateras i Kina på nyårsafton. Någon dag senare når informationen Björn Olsen. Marken försvann under mina fötter, beskriver han upplevelsen. Kort därpå varnar han för en förestående pandemi. I mitten av januari förordar han och en kollega provisoriska vårdtält för att ta emot de många patienter som är att vänta. Och återigen avfärdas farhågorna som alarmistiska. Men handen på hjärtat, vem kunde egentligen förutspå den fulla vidden av virusets slag mot vårt samhälle? – Att det skulle bli smutsigt stod klart tidigt. Men visst har jag, liksom många andra, fått ändra min gissning. Istället för en influensa som drabbar kort och intensivt möter vi ett utdraget sjukdomstillstånd med relativt låg dödlighet. Det ställer enorma krav på världen samtidigt som vi inte tycks utveckla den flockimmunitet som kan erbjuda viss lättnad. Själv trodde jag initialt att vi skulle nå en kulmen i sena mars. Idag bedömer jag att situationen kan vara under kontroll under senhösten, men även då med uppflyttande härdar.

**Sannolikt finner vi** här förklaringen till saknaden av en tydlig riktning. Ingen vet exakt vad vi står inför. Några år tillbaka identifierade en amerikansk kartläggning fler än tusen virus med potential att orsaka pandemier. I Kina beräknar forskare att det finns 5000 varianter av fladdermusburna coronavirus. Alla med unika egenskaper. Alla med förmåga att flytta sig mellan arter. En utmaning som

enligt Björn Olsen ställer krav på förmåga att tolka tecken, en rejäl dos fantasi – och framför allt modet att påtala obekväma iakttagelser utan politisk hänsyn.

– För mig är det en fråga om moral. Ser jag som forskare att något är fel är det min plikt att katalysera en diskussion. I fallet corona har Sverige av oklar anledning frångått den försiktighetsprincip vi normalt bekänner oss till. Idag räknar vi till tre gånger så många döda som våra nordiska grannländer sammantagna. Många levnadsår har gått förlorade och familjer har slagits i spillror i onödan. Det får inte förtigas, och till de insatser jag är mest stolt över hör den mycket uppmärksammade text jag och ett antal kollegor publicerade på DN Debatt. Visserligen felciterades den olyckligt, men våra beräkningar har visat sig stämma och framför allt bidrog den till att skapa nerv i samtalet.

**Att dagligen röra sig** i medias strålkastare börjar emellertid ta ut sin rätt. Att upprepa samma svar på samma frågor förlorar snabbt sin lockelse. Allt oftare avböjer han journalisternas inviter med ett sms. Visserligen lever en förhoppning om att representera vetenskapens röst. Eller åtminstone en djävulens advokat. Att vara krånglig och tänka nytt! Men rustningen vittrar.

– Det jag och andra uttrycker i det offentliga samtalet ska självklart utvärderas. Men med få undantag upplever jag att många journalister glömmer sitt uppdrag i jakten på snabba klick. Lika svårt har jag för sökandet efter konflikter där de inte finns. Jag har deltagit i debatter där jag efter att ha gett medhåll åt Anders Tegnell blivit beskyldd för underdånighet. Men just nu finns inte utrymme att ifrågasätta utan orsak. Däremot måste vi framföra våra olika åsikter då de skiljer sig åt.

**Och vilken åsikt har då Björn Olsen** om rätt väg framåt i krisens Sverige? En kort tystnad följs av krav på masstester, analyser av klusterspridning och isolering av smittade. Å andra sidan är det inte här och nu slaget står om artens överlevnad. Det kommer sen. Då vi tror att allt återgått till det normala. Och då i form av

en pedagogisk uppgift: Att lära människan att vi bara är ett djur bland många. Att vi delar ekosystemet med oräkneliga, fritt rörliga mikroorganismer. Att om vi fortsätter tro oss förmer än så blir priset för vårt högmod enormt. En punkt för livet som vi känner det?

– Corona är inte den sista föreställningen. På sin höjd är det en generalrepetition inför nästa pandemi. Tyvärr har vi missat att medicinskt utforska den mikrobiella värld vi lever i. Men när den här stormen blåst förbi får vi förhoppningsvis en kort resit innan nästa våg. Då väntar några absoluta måste: Svensk vaccinproduktion är ett. Vi ser redan hur länder väljer att inte dela med sig när brist uppstår. Ökad identifiering och övervakning av virus som börjar bete sig annorlunda är också ofrånkomligt. Liksom bättre beredskap och utrustning i vård och omsorg. Vi kan inte fortsätta förlita oss till enskilda, om än storartade initiativ av enskilda medarbetare.

**Tankar för framtiden.** Men var slutar vi för stunden? Ja, varför inte återvända till Björn Olsens tio år yngre jag. Då han i samma bok fastslår att "Vår största fiende är glömska. I stora delar av den rika världen har beslutsfattare och befolkning glömt bort vilken roll infektionssjukdomar spelat för tidigare generationer. Vi har varit övertygade om att den moderna medicinen och teknologin ordnar allt". Ord som inte får misstas för uppgivenhet. Snarare en välvilligt knuten näve. Och vem vet. Kanske är stunden äntligen inne då desserten får vänta till vi talat klart om det som måste sägas.

Ingen lyssnade på Are Waerland av experterna utan den "vanliga lilla människan" som sedan pressade på och fick ändringar till stånd - men så fort trycket sjönk - så återgick man till det gamla - inga hälsohemsvistelser - utan sjukhusvistelser som lösningen. Tyvärr hade man fel förr och fel har man igen - det är bara den "gröna linjen" som gäller. Djuren bör få sköta sitt i fred och vi vårt. Ja de straffar oss för våra miststeg. Det gäller även i klimatfrågan - Naturen och dess innevånare slår tillbaka! ♦

**MAGNUS ALSNE**

---

*I Vegetar nr. 2-2020 stödde han indirekt Are Waerlands program om att alla folk i alla länder borde bli vegetarianer med orden – "Om alla varit vegetarianer så hade det inte blivit någon coronapandemi". /Red.*

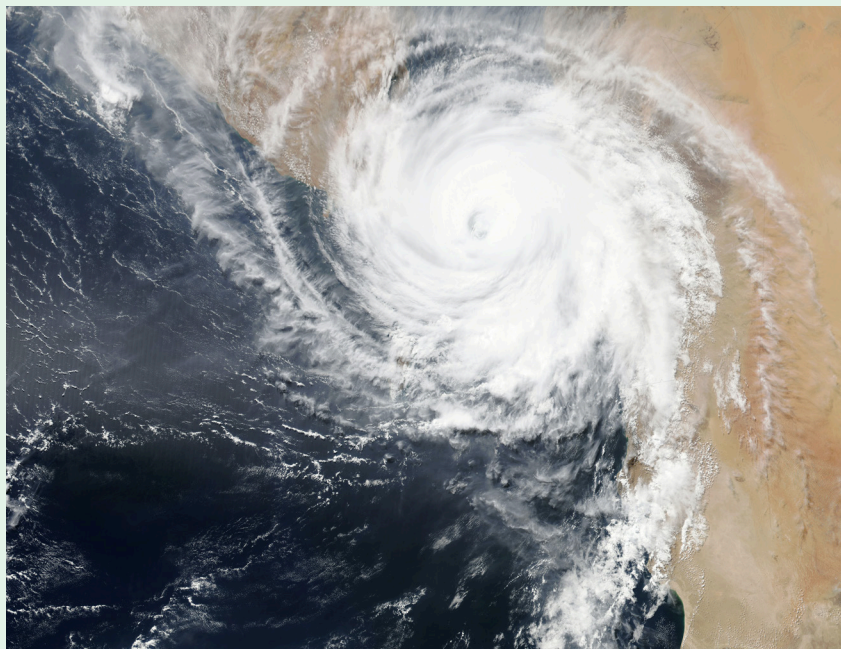


Foto: Dan Burton, Unsplash

# TROPISKA CYKLONER ÖKAR I FRAMTIDEN

Publicerad: 23 april, 2020 Göteborgs universitet

Tropiska cykloner är en av de naturkatastrofer som orsakar störst skada. Antalet cykloner kommer att öka i området kring Mekongfloden i Sydostasien, förutspår en forskargrupp vid Göteborgs universitet, tillsammans med forskare från USA. Runt 70 miljoner människor lever i flodområdet längs Mekong och invånarna där drabbas ofta av tropiska cykloner, som främst drar in via Vietnam. – Cyklonerna orsakar dödsfall och skador på hus och egendom och deras intensitet är en avgörande faktor när det gäller de stora förlusterna som följer av den här typen av tropiska stormar, säger Deliang Chen, professor i fysikalisk meteorologi och medlem i FN:s klimatanalyspanel IPCC. Forskarnas studie visar att antalet tropiska cykloner i västra delen norra Stilla havet kommer i framtiden att öka som en följd av den globala uppvärmningen under 2000-talet.

## Uppskattningar genom ny metod

Med hjälp av en ny metod, som kombinerar historiska mätningar av cykloners utveckling i en dynamisk cyklonmodell samt klimatsimuleringar av fem globala klimatmodeller, har forskarna kunnat uppskatta frekvensen för framtida tropiska cykloner i Mekongflodområdet. Förutsatt att de höga utsläppen av koldioxid håller i sig kommer cykloner (med maximal vindhastighet) dra in allt oftare. Värst

drabbade blir områden nära kusten. – Det är också där de flesta tropiska cykloner som påverkar Mekongflodområdet startar, säger Anfang Chen, doktorand vid institutionen för geovetenskaper vid Göteborgs universitet och försteförfattare till artikeln. Inte bara antalet tropiska stormar, utan även kraften i vindstyrka kommer också att tillta.

## Kan stora livsmedelsproduktionen

En ökad intensitet för de tropiska cyklonerna i Mekongflodområdet innebär, enligt forskarna, sannolikt även en ökad risk för tropiska cykloner i länder som Kambodja, Laos, Myanmar, Thailand och Vietnam. Detta kan komma att störa de globala livsmedelsmarknaderna genom att cyklonerna påverkar risproduktionen i de två viktigaste risexportländerna i världen, Thailand och Vietnam. - Vår studie pekar genomgående på de förhöjda riskerna med ökande tropiska cykloner. I förlängningen kan dessa äventyra hållbar utveckling, stora livsmedelsförsörjningen och förvärra konflikter inom och utanför regionen, säger Deliang Chen. ♦

---

*Detta visar att vi måste lyssna på klimatforskarna, då matbalansen i världen är ett viktigt hållbarhetsmål. /Red.*

# VI ÄR DET PERFEKTA PARADISET FÖR FRAMTIDA VIRUS

Krönika 9 maj 2020 i SvD

**Fler pandemier väntar** om vi fortsätter leva precis som förr, enligt experter på ekologi och zoologi. När länder nu börjar öppna igen måste samhällen lyssna på ledande forskare om hur lätt virus från djur sprids till människor.

Från början fick de gå barfota in i grottan. Marken var helig, sa lokalbefolkningen i Myanmar. Men så småningom lyckades forskarna förhandla sig till att få bära heltäckande skyddsutrustning i arbetet med att kartlägga virus som lever i fladdermöss. Dawn Zimmerman är zoolog vid Smithsonian National Zoo & Conservation Biology Institute, och berättar om expeditionen förra året när jag når henne i Washington DC. Hennes arbetsplats är liksom många andra stängd nu, och hon jobbar hemma. Zimmerman ingår i PRE-DICT, som är ett projekt vid University of California Davis, som går ut på att spåra virus som lever helt naturligt i vilda djur men som tar sig över till människor. Hon och hennes kollegor avfärdar konspirationsteorier om hur det nuvarande coronaviruset uppstod, eftersom de länge studerat virus som leder till zoonotiska sjukdomar. – Det finns tusentals virus där ute som vi inte ens känner till ännu. Det lär finnas fler som är extremt lätta att överföra från djur till människor, anser hon.

Hon och hennes team arbetar i länder som Myanmar, Kina och Kenya. De går in i djupa grottor, monterar upp nät och fångar fladdermöss som lever där. De sövs ner, och forskarna tar blod och avföringsprover för att kartlägga vilka virus de bär på. Framst är det fladdermöss, olika sorters råttor och andra vilda djur som agerar värdar för just de virus som sedan hoppar över till människor. Trots att just fladdermöss har stor "pandemipotential" som Dawn Zimmerman uttrycker det, är de samtidigt helt nödvändiga, eftersom de är effektiva insektsätare.

Problemet är att de, liksom många andra vilda djurarter som bär på virus, inte får vara ifred. En del grottor är stora turistattraktioner, där människor samlas utanför för att se hur fladdermössen flyger ut. Fladdermusbajs inifrån grottorna hämtas också av bönder som använder det som gödsel och sprider det över odlingar. En del av Zimmermans arbete går ut på att sprida kunskap om farorna bland lokalbefolkningen i till exempel Kenya. Som att skolor och sjukhus måste

ha ordentliga tak utan hål i, för att inte fladdermöss ska leta sig in där. Annat, som de numera ökända djurmarknaderna i Kina, är svårare att förändra, säger hon: – Det är enkelt för oss att komma in någonstans och varna för handel med vilda djur, eller till och med förbjuda den. Men mycket handlar om tradition och ibland också överlevnad.

En stor orsak till zoonotiska sjukdomar, enligt en rapport som Zimmerman skrev redan förra året, är också att mer landyta används för jordbruk och boskap. Det innebär i sin tur att klimatet förändras och att människor kommer allt närmare vilda djur på många ställen. Viruset kan ha hoppat direkt över till människor, eller via till exempel boskapsdjur. Det gäller särskilt djur som hålls på liten yta och har nedsatt immunförsvar på grund av antibiotikaanvändning, och köttindustrifabriker med hög produktion och dålig hygien.

Sandra Diaz är professor i ekologi vid universitetet i Cordoba i Argentina. Även hon sitter hemma och jobbar när jag ringer. Diaz är en av de ledande forskarna i världen kring biologisk mångfald och olika växtarters roll i globala ekosystem. Hon har fått upprepa sig många gånger vid det här laget, och ge själva grundlektionen i hur vi hamnade här. Men nu, flera månader in i en global pandemi borde varje människa känna till och förstå det tydliga sambandet och de risker som forskarna har sett länge, tycker hon. – Vi skapade inte viruset, men vi skapade pandemin. Att ett virus som normalt sett finns hos fladdermöss i avlägsna skogar kom att infektera tre miljoner människor runtom i världen är helt vår egen förtjänst. Vi gav vi-ruset de absolut bästa förutsättningarna. Ett drömscenario för ett virus är många värdar, tätt tillsammans, med inte särskilt bra immunförsvar, som också reser väldigt långt och väldigt snabbt runt jorden i trånga flygplan och fartyg.

Det har hänt förr, säger hon, med sars och mers, som båda är coronavirus. Men det som tidigare kanske ha-de stannat vid ett mer lokalt utbrott blev något helt annat. Ett "perfekt paradiset för virus". Därför gäller det nu att tänka flera steg framåt, i alla de ekonomiska satsningar som nu görs för att få i gång hela länder

igen. Det kan vara frestande att lätta på miljöregleringar och inte införa fler för att få fart på ekonomin så snabbt som möjligt. Men i själva verket måste varje stödpaket och varje ekonomisk kalkyl beakta hur framtida utbrott kan förhindras.

Och ja, det är utmärkt att individer själva tänker på hur de lever, säger Diaz när jag frågar vad vi kan göra. Men det räcker inte.

Människor måste använda sin personliga makt och sin rösträtt för att åstadkomma mycket större förändringar. Det blir verklig skillnad först när regeringar och stora företag kan påverkas, och tar beslut utifrån den verkliga kostnaden av djurhållning, skogsskövling och att göra stora ingrepp i naturens ekosystem.

Både Diaz och Zimmerman talar också om nödvändigheten av det tvärvetenskapliga "one health"-begreppet. Det innebär att läkare, veterinärer och biologer måste samverka för att spåra olika sorters smittor som finns i naturen, för att förhindra spridning av virus från djur till människor. – Det hela kokar ner till att allt hänger ihop, och att vi alla hänger ihop, säger Sandra Diaz. – Det är ett empiriskt faktum, men covid-19 har gett oss en riktig örfil: Att det som drabbar andra på ställen långt bort drabbar även oss. All vår kunskap har inte skyddat oss mot viruset. Det visar ju mer än någonsin hur biologiska vi är, och hur allt levande hänger samman. ♦

JENNY NORDMARK

---

*Denna intressanta och tänkvärda artikel och fantastiska slutledning ligger i linje med Are Waerlands tankar och arbets-sätt - endast ett fåtal experter, läkare och politiker lyssnade på honom men inte de som hade beslutsmöjlighet och makten att få något att hända långsiktigt- men han fick de vanliga människorna att lyssna och agera - minsta lilla stöd hade kunnat påverka och förändrat framtiden.- makten ligger ju inte hos folket tyvärr. Som jag skrivit tidigare i tidningen så måste alla goda krafter samverka för att få positiv makt och beslutsmöjlighet, - klimatforskare, ekologer och biologer, Läkare För Framtiden, konsumentorganisationer m.fl. /Kurt Svedros*



# KAN MAN LITA PÅ EN VEGAN?



**Att äta mer från växtriket**, mindre från djurriket och mindre processade livsmedel är idag budskapet från samtliga världens expertpaneler och hälsomyndigheter. Att göra ett stort kostskifte i denna riktning, dvs att mer eller mindre uteslutande äta hela vegetabilier har i många studier visat överlägsna hälsofördelar jämfört med mer modesta ändringar. Det var denna kunskap som inspirerade mig att engagera mig för kostfrågan. Att vi genom en intensiv kostomläggning kan få en stor makt över vår hälsa är för mig ett mycket hoppgivande och glädjande budskap. Genom åren har jag dock ibland mötts av kritiska röster, framförallt från animalieindustrin och debattörer som vill verka för en fortsatt eller ökad konsumtion av animalier till varje pris. Ganska ofta har dessa debattörer lyft det faktum att jag är vegan och på olika sätt antytt att jag därför inte är värd att ta på allvar. LRF skrev i en replik på SVT Opinion att organisationen jag företräder, Läkare för framtiden, vill att alla ska sluta dricka mjölk och att detta är en "intressekonflikt". Hälsobloggaren Jacob Gudiol rubricerade i samma tråd att "veganer ger ingen rättvis bild av forskningen". På sin blogg beskriver han Läkare för framtiden som en "propagandamaskin för veganism". LCHF-bloggaren Annika Dahlqvist tycker vi är "militanta veganer". Nämnas bör att Läkare för framtiden inte verkar för veganism i första hand utan för en ökad konsumtion av hela vegetabilier, ett råd vi försöker få ut till både veganer, vegetarianer och blandkostare. Men själv är jag vegan. Innebär det att man inte kan lita på det jag säger? Personer som driver denna tes har förstås en negativ bild av veganer.

Sannolikt anser man att veganer är oersonliga och extrema vilket i sig skulle

vara en "intressekonflikt". Veganism handlar per definition om djuromsorg men många anammar en vegansk livsstil även av hälsoskäl, för miljön eller för den globala matförsörjningen. En person som känner starkt för ett av dessa områden är förstås teoretiskt mer benägen att acceptera vinster enligt övriga områden. Men är detta att likställa med en intressekonflikt eller jäv? Vad säger vetenskapen?

**Det finns i dagsläget** inga studier eller ens någon vetenskaplig hypotes att veganer skulle vara mer benägna att feltolka eller förstå data. Däremot talar mycket för att många som äter kött gör det, åtminstone när köttätandet diskuteras. Detta forskningsområde centreras kring en psykologisk process som kallas "köttparadox", vilket är den psykologiska konflikt som uppstår mellan vårt köttätande och vår moraliska reaktion på djurs lidande. Denna konflikt hotar inte bara vår njutning av att äta kött, den hotar vår identitet. När våra handlingar inte överensstämmer med våra värderingar uppstår en spänning som kallas "kognitiv dissonans". Denna beskrevs första gången 1959 efter ett klassiskt experiment, Forskarna lät deltagarna utföra en synnerligen tråkig uppgift under en halvtimme. Vissa av deltagarna ombads sedan ljuga för andra deltagare i väntrummet att uppgiften egentligen var intressant och spännande. Sedan tillfrågades alla vad de tyckte om uppgiften. Det visade sig då att de som sagt till andra deltagare att uppgiften var intressant själva faktiskt tyckte att den var det och att de gärna skulle göra experimentet igen. Forskarnas slutsats var att den spänning som uppstår när vi inte handlar enligt våra värderingar (kognitiv dissonans) genom att till exempel ljuga

skapar stress. För att undgå denna stress undviker vi situationer och information som påminner oss om dissonansen. Vi kan antingen ändra vårt beteende eller omedvetet ändra vilken information vi tar in och våra värderingar. När det kommer till köttätande kan vi alltså antingen sluta äta kött, eller hitta på skäl varför det är moraliskt försvarbart. Tyvärr väljer fortfarande många det senare. Det är anledningen till att man som vegan eller vegetarian återkommande möts av frågor och argument som helt saknar saklig grund och ibland gränsar till det bisarra. Var ska alla djur ta vägen om vi slutar äta kött? Var får du protein ifrån? Har vi inte alltid ätit kött? Vad gör du om du hamnar på en öde ö med en spädgris och svälter? Är bröstmjölk vegansk? Men växter har väl också känslor? Var inte Hitler vegan?

**Att debattera** genom att lyfta egenskaper hos sin motdebattör (personargument eller argumentum ad hominem) i stället för att fokusera på sakfrågan är förstås alltid irrelevant och ofta ett tecken på att man har slut på sakliga argument. Men om vi väger in tillgänglig forskning om kognitiv dissonans blir det ju lite extra underligt att som köttätare antyda att veganers argument för minskat köttätande är mindre värda än andras. Menar man även att bara rökare bör komma till tals när rökningens skadeverkningar diskuteras?

Oavsett vad vi äter är min förhoppning att vi kan mötas i en givande diskussion där vi fokuserar på sakliga argument och inte på varandras egenskaper. Att minska den kognitiva dissonansen kan ytterligare bidra till djupare och mer givande möten. Detta gäller många sakfrågor men jag kan inte komma på något område där gapet mellan våra värderingar och våra handlingar är större än vårt kollektiva utnyttjande av djur för mat. Ingen vettig människa vill se ett djur utsättas för onödigt lidande. Att vi samtidigt föder upp djur under oacceptabla förhållanden och sedan dödar dem i späd ålder trots att vi inte behöver är faktiskt svårt att begripa. I stället för att göra mentala akrobatkonster för att rättfärdiga oetiska handlingar behöver vi överväga att handla annorlunda. Det kommer att göra oss till lyckligare människor och vår värld kommer bli en bättre plats. ♦

**DAVID STENHOLTZ**

*Ordförande Läkare för framtiden*

*Bitr. överläkare onkologi*

# EN DAG I MIN TRÄDGÅRD



Efter en sommar med kalla nätter i början av sommaren och några veckor med 30 graders värme är det dags att summera odlingssäsongen. Det mesta har växt bra men både tomater och paprika tog tid på sig att mogna. Genom att berätta om vad jag har gjort idag, får ni en bild av läget i min trädgård. Jag har vanligtvis sjövattnen att vattna med i trädgården men nu har pumpen varit trasig i en månad och ny är beställd från Italien så jag vattnar med regnvatten och kranvatten och börjar oftast dagen med vattning. Extra noga är jag med mina nysådda pallkragar. Där har jag sått olika salladssorter, spenat, koriander och vintersallat. I år har jag 150 tomatplantor och det innebär att jag behöver plocka tomater varje dag att äta och ta hand om. Två korgar tomater blev idag 9 burkar med inkokta tomater. Jag passar på att mumsa i mig tomater medan jag

plockar. Jag plockar en skål smultron och blåbär som jag äter tillsammans med havregrynsgröt med gurkmeja medan tomaterna puttrar i ugnen. Efter frukost sätter jag igång att fylla en nyinstallerad pallkrage med bokashikompost och jord från tömda krukor. Jag ser att björnbären har mognat och plockar en ask bär som hamnar frysen. Plockar mynta, timjan och salvia och lägger på tork. De blir goda som te. Jag plockar ihop ingredienser till lunchen. Morot, lök, vitlök, squash, majrova tillsammans med stora vita bönor i curry blir en gryta medan potatis bakas i ugnen. Grönsallat, tomat, gurka och paprika blandas till en sallat

Min dotter Hanna har plockat en kasse fläderbär till mig från sitt träd. Jag lägger ut bären på torkkollar. Går sedan ut i trädgården där jag plockar päron. Jag sitter i solen och skär päronen i bitar och lägger på tork. En god vän mejlar

och vill ha en mjölksyrningslektion på helgen. Jag mejlar över en lista på vad som behövs och går ut i köket och gör en burk syrade blandade grönsaker. Burken får stå på köksbänken tillsammans med de två stora burkar syrade vaxbönor jag gjorde igår.

Dags för soppa på rödbetor. Toppas med en röra på ifraiche med en klick pesto. Innan maten tar jag ett dopp i poolen och sitter sedan i kvällssolen på trappan och äter min soppa. Två dadlar och en näve valnötter som dessert. Går sedan och gräver upp fyra stora pallkragar med potatis som jag lägger i trälådor och bär ner i källaren. Nu får det räcka för idag. Nu blir det en stor kopp te och en bok att läsa i soffan. ♦

**ULLA TRÖENG**  
(Text och Bild)

# TANKAR UNDER VÅREN OCH SOMMAREN



Foto: Dan Burton, Unsplash

**Hela den här tiden** har vi fått rapporter om hur covid-19 har spridit sig över världen och vi har fått dagliga rapporter över antalet smittade och döda i Sverige. Vi har mer eller mindre stängt in oss och stängt av det mesta vilket har fått oerhörda ekonomiska och sociala konsekvenser. Men orsakerna till allt detta har knappt nämnts och inte alls fått dagliga rapporter eller debatter. Smittan som kommer från djurhållningen, som beror på vår animaliekonsumtion. Djurmarknader i Kina och andra asiatiska länder, där man handlar med levande djur och även slaktar dem på plats. Handel med vilda djur. Alla slags djur som förvaras i burar intill varandra så smitta sprider sig från djurart till djurart, från djur till människa. Men även massuppfödningar i djurfabriker sprider smitta och hotar oss med ständigt nya pandemier. Smittskyddsläkare Björn Olsen skriver om det i sin bok Pandemi.

Om människor ändrade sina matvanor och åt vegomat skulle vi kunna undvika nya pandemier. Det faktumet får inga nyheter eller debattprogram, inga anvisningar från våra myndigheter, inga EU eller FN-direktiv. Vi har en lösning men ingen vilja att drastiskt ändra våra levnadsvanor eller matvanor.

Visst finns det många människor som på eget bevåg ändrat sin konsumtion och gått över till att äta mera vego, som har bytt ut komjölk mot havremjölk, men vi behö-

ver bryta helt med djuruppfödning för att säkra vår hälsa och undvika nya pandemier.

I pandemins spår i år ser vi många tecken på förändring. Vegoprodukter i butikerna har fått ännu större efterfrågan. Havremjölk tog nästan slut i våras men genom kampanjer att få fler bönder som odlade svensk havre, finns nu tillräckligt för att täcka efterfrågan. Allt fler företag satsar på att framställa olika slags växtmjölk och produkter av växtprotein. Många har insett vikten av att ha matförråd i händelse av kris och har upptäckt fördelarna med baljväxter och växtmjölk som har lång hållbarhet. Det finns ett stort intresse för att lära sig mer om tillagning och hantering av vegomat och där har våra organisationer en viktig uppgift. Vi kan det här med vegetarisk mat och veganmat, vi kan mjölksyring, groddning, konservering och torkning av livsmedel. Det är en fortsatt viktig uppgift för våra organisationer att lära ut och visa på. Allt fler människor har i år velat odla sin egen mat oavsett om man haft trädgård, kolonilott, balkong eller köksbänk att odla på. Där har vi också kunskaper att förmedla, både om hur man odlar och hur man tar hand om skördarna.

Vikten av att leva sunt har tidigare inte fått så stort intresse men uppmärksammas nu alltmer. Likaså vikten av att ha ett starkt immunförsvar. Det är också områden vi har goda kunskaper om. Vi har förespråkat vikten av att inte röka eller konsumera alkohol, att undvika socker och skräpmat, vi har lyft fram betydelsen av motion och uteliv i skog och mark. Det kommer att vara fortsatt viktiga uppgifter för oss.

Frågan är kanske hur vi ska nå ut till allmänheten när vi mer eller mindre ska leva karantänliv. Inga stora sammankomster, inga hälsomässor, inga föredrag eller möten. Ja det blir en utmaning att söka nya vägar, nya sätt. Utomhus kan vi alltid ses, och vi kan förmedla vårt budskap och våra kunskaper via broschyrer, tidningar, tv (om vi ges utrymme) hemsidor, facebook, Youtube m.fl. sätt. Men vi behöver också utmana vår kreativitet att finna andra sätt att nå ut med att den vegetariska vägen är lösningen. Där kan vi alla hjälpa till att skapa en tankesmedja. ♦

ULLA TROËNG

## Skördetider är njutningstider

Just nu är det fantastiskt med allt som kan skördas och avnjutas. Mangold, sockerärter, vaxbönor, tomater, kronärtskockor! Det är fest på matbordet varje dag. Den som är lycklig att ha en egen trädgård eller kolonilott kan kanske konstatera att allt på tallriken kommer från egen skörd, vilken rikedom! Men även på torgförsäljning, Bondens marknad, Reko m.fl. finns en stor variation på grönsaker att njuta av. Rödbetor tex smakar extra gott när de är nyskördade.

### RÖDBETSSOPPA

1 lök  
5 rödbetor  
1 dl röda linser  
1-2 buljongtärningar  
2 msk äppelcidervinäger  
2 msk hackad persilja  
Hacka löken fint och fräs den i lite olja. Grovriv rödbetorna men spara 1 dl. Ta i rödbetor, linser, vatten, buljong. Koka i 20 minuter. Ta i resten av rödbetorna och smaka av med persilja, vinägern, salt och peppar.

### POLKABETSALLAD

2 dl mathavre (koka enligt instruktion på paketet)  
2 grovrivna polkabeter  
2 tärnade mogna päron  
2 tsk citronsaft  
3 msk rapsolja  
Blanda allt och smaka av med salt och peppar

### RÖDBETSTZATSIKI

3 kokta rödbetor finrivna  
1/2 dl havrefraiche  
1/2 dl naturell yoghurt tex Oatlys turkiska  
1 riven vitlök  
Blanda allt och smaka av med salt och peppar

### GRÖNSAKSPULVER

1 bukett rödbetsblast  
1 bukett morotsblast  
Lökblast, persilja, blanda örter  
Mixa allt med 1 tsk salt och lägg sedan ut på bakplåtspapper på en plåt  
Torka i 40 grader. Mixa sedan allt till pulver och häll upp i påse eller glasburk. Använd som buljong.

# POLITIKERNA MÅSTE TA ANSVAR FÖR FOLKHÄLSAN

Foto: Daniel Reche/Pixabay



Det är dags att satsa på folkhälsan. För det behövs en myndighet som är frikopplad från den traditionella hälso- och sjukvården. Detta skulle ge färre kroniskt sjuka och minska statens läkemedelskostnader och visst finns det pengar för en sådan satsning, skriver Pehr-Johan Fager, ordförande för Riksförbundet Hälsofrämjandet. Folkhälsoinstitutet bildades 1992. Innan dess fanns det ingen speciell myndighet som skulle sköta folkhälsofrågor i Sverige. Det hade sedan 1878 varit en uppgift för Medicinalstyrelsen som 1968 bytte namn till Socialstyrelsen.

Fokus för Folkhälsoinstitutet låg på att förebygga kroniska sjukdomar beroende av levnadsvillkor och levnadssätt, och det skulle drivas utanför den etablerade hälso- och sjukvården. En bra målsättning och uppdelning av ansvaret. Tyvärr blev Folkhälsoinstitutet en tandlös spelare som 2014 åter kopplades ihop med hälso- och sjukvården då nuvarande Folkhälsomyndigheten bildades. Detta genom att Smittskyddsinstitutet tog över verksamheten och bytte namn. Det var Smittskyddsinstitutets GD, Johan Carlsson, som 2013 fick i uppdrag att utreda hur den nya myndigheten skulle arbeta. Han blev också utsedd av dåvarande regering till Folkhälsomyndighetens GD. Det är därför inte konstigt att en stor del av folkhälsofrågorna kring människors

levnadsvanor blivit styvmoderligt behandlade och fokus blivit på vaccinering och att minska spridning av smittosamma sjukdomar. Något som egentligen är ett mindre problem i Sverige när det gäller folkhälsa – även nu under rådande coronapandemi. Bara hjärt- och kärlsjukdomar och cancer skördar över 60 000 liv varje år, medan personer som har en infektion som dödsorsak ett "normalår" är cirka 2000.

Nej, vad vi behöver är en helt fristående myndighet som med nya glasögon och vidvinkelseende tar åt sig all den forskning som idag finns kring att förebygga sjukdomar. Men kanske viktigast av allt är att vara bortkopplad från den traditionella hälso- och sjukvården genom en tydlig rollfördelning. Vi skulle få färre kroniskt sjuka och drastiskt minskade läkemedelskostnader som staten idag betalar cirka 30 miljarder för per år. Fördelarna med detta är många för individen och samhället. Dels skulle sjukvården avlastas både direkt och indirekt, då hälsokontroller och rådgivning skulle ske via nya PHC (Preventiva Hälso Center). Fler skulle också orka jobba till sin pension, och många till och med betydligt längre, och därefter få många extra hälsosamma år. Det finns flera sätt att finansiera det hela. Antingen genom att se till så att det blir en avdragsgill kostnad, upp till ett visst belopp för

företagen, eller låta privatpersoner dra av hälsofrämjande kostnader i deklARATIONEN. Vi har ju ROT och RUT så varför inte ett FVA (FriskVårdsAvdrag) för att göra oss till friskare och mer produktiva människor. Visst skulle det belasta stadskassan initialt, men det skulle ge en mångdubbel återbäring. Och visst finns det pengar för en sådan satsning. Det ser vi nu under coronapandemin då 6,9 miljarder trollass fram för testning av antikroppar och virus. När dåvarande Folkhälsoinstitutet 2011 gjorde en hel veckas satsning på "Ett Friskare Sverige", där många ideella organisationer också medverkade, bidrog regeringen med extra anslag på endast 1,4 miljoner. Hela myndighetens årsanslag för att driva sin verksamhet var då knappt 400 miljoner – mindre än 6 % av vad man nu satsar på coronatestning.

Vad som saknas är den politiska viljan, eller kanske insikten att sjukdom inte är något som oundvikligen drabbar oss människor, utan att det är vår livsföring som till största delen avgör om och när vi blir sjuka. Det gäller också smittosamma sjukdomar.

Detta är inget nytt utan läkekonstens fader Hippokrates visade redan för dryga 2400 år sedan hur viktig livsföringen är för sjukdom och hälsa. I nutid fanns också en hälsorörelse i slutet av 1800-talet i USA och England kring detta. Och i Sverige spreds Are Waerlands lärar från 1937 till hundratusentals svenskar efter att han gett ut boken "I sjukdomarnas Häxkittel" 1934, dock starkt motarbetad av Medicinalstyrelsen. Tyvärr har vi de senaste dryga hundra åren haft starka krafter som fört in oss i det medikaliserade samhällets återvändsgränd. "Lev som du vill så tar sjukvården hand om dig när du blir sjuk", är idag samhällets outtalade mantra. Den som vågar säga något annat stämplas ofta som oseriös utan vetenskaplig förankring. Hur kunde det bli så då det finns tusentals studier som visar på hur livsföringen påverkar hälsan?

Nu är det dags för våra politiker att ta ansvar för folkhälsan! ♦

**PEHR-JOHAN FAGER**  
Ordförande i Riksförbundet  
Hälsofrämjandet som grundades  
av Are Waerland 1940.

## TYDLIGA SAMBAND MELLAN NJURSJUKDOM OCH KÖTTÄTANDE

Publicerat 30 juni 2020.

**Personer som äter mer rött kött** och charkvaror uppvisar högre risk för njursjukdom. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften Journal of Renal Nutrition. Forskarna analyserade kostintag och risk för njursjukdom hos deltagare i studien Tehran Lipid and Glucose Study.

Man fann att de som åt mer rött kött respektive charkvaror uppvisade en 73% respektive 99% högre risk för njursjukdom. Att ersätta en portion kött eller charkvaror per dag med en huvudsakligen växtbaserad proteinkälla minskade risken för njursjukdom med 30%. Mekanismen bakom sambandet anses vara minskad syrabelastning på njurarna, lägre intag av AGE (Advanced Glycation Endproducts) och ökat intag av näringsämnen med gynnsam effekt på njurfunktion.

En stor litteraturgenomgång som publicerades i höstas fann stora vinster i förebyggande och behandling av njursjukdom med växtbaserad kost. Denna kan läsas här: <http://www.lakareforframtiden.se/nya-ron/vaxtbaserad-kost-motverkar-njursjukdom/>

Mirmiran P, Yuzbashian E, Aghayan M, Mahdavi M, Asghari G, Azizi F. A prospective study of dietary meat intake and risk of incident chronic kidney disease. J Ren Nutr. 2020;30:111-118.

Länk till studien finns på Läkare För Framtidens hemsida.



Foto: Kyle Mackie, Unsplash

# VÅRT KÖTTÄTANDE ORSAKAR PANDEMIER

Publicerat 18 augusti 2020, Läkare för Framtiden



**All form av köttproduktion** ökar risk för pandemier och andra zoonotiska (som smittar mellan djur av olika arter, speciellt till människa) sjukdomar. Genom vår fortsatta köttkonsumtion upprätthåller vi därmed förutsättningar för att nya pandemier uppstår. Detta enligt en stor litteraturgenomgång av forskare vid FN och två av Frankrikes största forskningsinstitut, CNRS och INRAE.

Både jakt, produktion av naturbeteskött och kött från djurfabriker skapar förutsättningar för pandemier genom att det ökar exponeringen mellan vilda djur, boskap och människor. 75% av alla infektionssjukdomar sprids till människor från djur och 50% kommer från jordbrukssektorn. De största pandemierna i modern tid som COVID-19, SARS, svininfluensan, fågelinfluensan kan alla spåras till mänsklig konsumtion av djur. Ingen enda pandemi i mänsklighetens historia kan spåras tillbaka till växter eller växtbaserade livsmedel. Därför kommer framtida risk för pandemier minska ju mer vi ersätter

mat från djurriket med mat från växtriket. Pandemier och andra zoonotiska sjukdomar skapar gigantiska kostnader som betalas av skattemedel. Återkommande diskuteras en miljöskatt på rött kött för att kompensera för de miljökador produktionen orsakar. Forskarna föreslår att vi även bör överväga en "zoonotisk" skatt på kött för att kompensera för de skador produktionen orsakar samhällen genom zoonoser och pandemier. En sådan skulle riktas framförallt mot griskött och fågelkött som är de största drivarna av zoonoser. Vidare föreslår forskarna fler åtgärder för minskad köttkonsumtion som nudging (puffning), informationskampanjer och att tydligare inkludera växtbaserad kost i officiella kostråd.

Länk till artikeln finns på Läkare För Framtidens hemsida.

Espinosa, R., Tago, D. & Treich, N. Infectious Diseases and Meat Production. Environ Resource Econ (2020).

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

**HELHETSHÄLSA**  
*ett naturligt val*

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

**Collagenbildande ämnen för veganer**

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

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

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

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

# TVÅ TIMMARS NATURDOS GER ÖKAD HÄLSA

Publicerad: 6 juli, 2020 Svenska Dagbladet



Foto: Jake Melara, Unsplash

## 1. NATUREN GÖR DIG FÖRUNDRAD OCH MINDRE STRESSAD

När forskare mäter blodtryck, puls och halten stresshormoner visar det sig att vistelser utomhus ger större lugn än att vara i en stadsmiljö. Det kan till och med räcka med att lyssna på inspelad fågelsång eller titta på bilder med naturmotiv. Naturen gav också störst förutsättningar att uppleva förundran jämfört med andra situationer, enligt en studie beskriven i "Förundranseffekten" (Bonnier Fakta 2020). För personer med post-traumatisk stress sänkte naturupplevelser som väckte förundran deras nivåer av stress och oro med 20–30 procent. Förundran minskar nivåerna av kortisol och ökar mängden dopamin i kroppen. Naturen ger oss perspektiv, så en förundranseffekt är att vår psykologiska uppfattning om stress påverkas. Problem krymper

och blir inte så viktiga. Det är just naturens kravlöshet som är till hjälp, enligt boken "Närmare naturen" (Bonnier Fakta 2020), "det finns alltid något som kan locka bort ens tankar från en själv och de egna problemen".

## 2. LINDRAR PSYKISK OHÄLSA

De som ofta upplever medkänsla och glädje, nöjdhet och stolthet, förundran och kärlek har lägre nivåer av proinflammatoriska cytokiner (markör som visar graden av inflammation i kroppen), visar en studie. Men störst effekt på inflammationsnivåerna av alla dessa positiva känslor - hade förundran. Forskning ger stöd för att såväl förundran i sig som naturupplevelser dämpar oro och ökar förutsättningen för hälsa (Förundranseffekten). Har man nära till naturen, är det vanligare att man är friskare och får leva

längre. Forskare som vill att naturen ska räknas som resurs i hälso- och sjukvården menar att två timmars utevistelse är en lämplig naturdos för ökad hälsa.

Olika naturaktiviteter har också använts för att lindra psykisk ohälsa. Joe Harkins, specialpedagog i Storbritannien, kom till rätta med allvarliga psykiska problem och alkoholberoende genom fågelskådning. I sin bok "Bird Therapy" berättar han att livslusten återvände, att oron till slut försvann och han kände mer och mer mening (Närmare naturen).

## 3. DU FÅR KÄNSLAN AV ATT HA MER TID

Om du tänker tillbaka på livet, vad är det då du minns? Bland dagar som bara kom och gick finns minnen som aldrig verkar blekna – ofta stunder tillsammans med andra arter i naturen. Dessa stunder präglas av full uppmärksamhet och blir

något som därför är meningsfullt i sig (Närmare naturen). Också ren förundran drar in oss i nuet och kräver total närvaro, en upplevelse som får tiden att stå still eller expandera. Forskare ville därför studera om förundran, mer än andra positiva känslor, ger oss en förändrad tidsuppfattning och gör oss mindre otåliga. Deltagare i olika grupper fick se på filmer med antingen reklam innehåll eller stor-slagna fenomen som vattenfall och rymdexpeditioner. De som hade sett förundransfilmerna upplevde efteråt att de hade gott om tid för en väntande uppgift, vilket inte var fallet med dem som hade tittat på re-klam. Effekten av förundran, då horisonten vidgas och känslan av att vara överhoppad minskar, kan vara förklaringen till att människor tycker att tiden expanderar (Förundranseffekten).

#### 4. DU BLIR MINDRE SJÄLVUPPTAGEN

En effekt av förundran är att aktiviteten i hjärnans standardnätverk minskar. Det är ett område som är aktivt när vi ofokuserade, det vill säga inte är koncentrerade på en uppgift, inte rycks med av en upplevelse. Vårt Default Mode Network går alltså igång när vi dagdrömmer, minns tidigare händelser eller funderar över oss själva i största allmänhet. Men risken är då att vi också fastnar i åltande och katastroftänkar, och därmed självupptagenhet. En upplevelse av förundran som kan bryta det här standardläget, har forskare upptäckt. Förundran kan ge en paus från egocentrerade funderingar och negativa tankespiraler, vilket kan förklara att det känns som om allt stillnar när vi förlorar oss i något stort (Förundranseffekten). Vi vänder blicken utåt, slipper oss själva ett tag – och ”i en tillvaro som odlar en kronisk jag-upptagenhet är det en befrielse att känna att man är en del av något som inte alls handlar om mig”, enligt boken Närmare naturen: Uppmärksamhet vetter mot förundran och förundran vetter mot sammanhang.

#### 5. NATUREN GER DIG EN KÄNSLA AV SAMMANHANG

Förundran uppstår inte bara inför storlagen natur, utan också inför de minsta krypen. Även om en peak experience, en stark och meningsskapande känsla, ofta sker vid en gnistrande stjärnhimmel, vidsträckt landskap eller dånande vattenfall, vill de slå ett slag för ”det till synes lilla”. Förundran i naturen är ofta en

hisnande, lycklig häpnad över mötet med enskildheter och att man får vara i deras sällskap. En blomfluga, en kungsörn, ett redwood - träd. Om vi stiger ned ”från den inbillade upphöjdheden (att vara skapelsens medelpunkt) blir det uppenbart att vi tillhör. Vi befinner oss i ett sällskap som är så stort och myllrande rikt, att vi inte förmår räkna dem alla”, - skriver de. Det handlar om 8,7 miljarder arter. Visst, religionerna har minskat i betydelse, men kanske får den moderna människan motsvarande behov tillgodosedda i naturen? Till exempel uppleva något som är större än vi själva och få en tillflykt från tävling och självupptaget jämförande. Att naturen har en existentiell komponent blir tydlig när den används vid stressrehabilitering. En forskare som studerade effekten av guidade naturvandringar blev förbluffad över hur viktiga de existentiella reflektionerna var för deltagarna. Den positiva känslan av att ingå i ett större sammanhang påverkade deras självbild och hur de såg på hela sin livssituation (Närmare Naturen).

#### 6. DU BLIR MER KREATIV

Ofta när vi upplever förundran, är situationen överväldigande, storslagen – men inte hotande. I stunden står vi därför ut med att inte veta exakt vad som händer eller varför. Människor som upplever förundran har därmed lättare att invänta mer information och måste inte få svar direkt. De visar sig också vara mer öppna för att lära nytt och ta in andras perspektiv. Alldeles ny forskning visar att förundran är överlägsen andra positiva känslor vad gäller kopplingen till nyfikenhet. Andra resultat tyder på att de som just har upplevt förundran blir mer öppna för att lära nytt och skapa nytt (Förundranseffekten). Också naturen påverkar kreativiteten positivt, eftersom utevistelser brukar ge koncentrationsförmågan en effektiv återhämtning. I en amerikansk studie gick deltagarna en fyradagarsvandring utan mobiltelefoner och ökade sin problemlösarkapacitet med omkring 50 procent (Närmare naturen).

#### 7. NATURUPPLEVELSER GER DIG INRE STYRKA


I en studie intervjuades människor som behandlades för cancer om vad som givit dem mest stöd och styrka under sjukdomen. Nästan samtliga svarade att det var naturen: Den var helig, gav dem djup inre frid, där fick de kontakt med allt och där kände de sig som ett med någonting

större – det som förknippas med förundran. Forskaren, Fereshteh Ahmadi, följde upp med skriftliga frågor. Två tredjedelar svarade att naturen var till hjälp under sjukdomen, något som inte alls bara är typiskt svenskt. Över hela jordklotet är det många människor med cancer som använder naturen för att få tröst, bygga upp styrka och känna mening. Effekten är känslan av att ”krympa på ett positivt befriande sätt” och känna att ens egna svårigheter blir mindre viktiga. En annan studie visade att naturen lindrade smärtan, gjorde det lättare att andas och gråta och minskade rädslan för döden (Närmare naturen). ♦



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

### Kokos – älskare




**Ekologiska produkter från Desert Essence:**

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

Eko och vegan utan tillsatser.

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



**www.lifeproducts.se**



## MINSKAD RISK FÖR BRÖSTCANCER VID HÖGRE FIBERINTAG

**Kvinnor som äter mer fibrer** uppvisar en minskad risk för bröstcancer. Detta enligt en systematisk litteraturgenomgång som publicerats av American Cancer Society. Forskarna jämförde fiberintag från olika källor hos kvinnor och undersökte samband med risk för bröstcancer genom att sammanväga data från totalt 20 studier. Man fann att de som åt mest fibrer hade 18% respektive 9% minskad risk för bröstcancer före respektive efter klimakteriet jämfört med dem som åt minst. Konsumtion av lösliga fibrer från gryn, frukt, baljväxter och grönsaker visade de starkaste sambanden. Flertalet möjliga mekanismer anses ligga bakom sambanden som förbättrad blodsockerkontroll och insulinkänslighet, ökade nivåer av hormonbindande proteiner och en mer hälsofrämjande tarmflora. Vidare leder en kost med mycket fibrer till ett ökat intag av vitaminer, mineraler, fytonutrientier och andra ämnen som skyddar mot cancer. Författarnas slutsats är att dessa resultat stärker nuvarande råd att öka mängden mat från växtriket för att minska risk för cancer. ♦

**Farvid MS, Spence ND, Holmes MD, Barnett JB. Fiber Consumption and breast cancer incidence: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Cancer. Published online April 6, 2020. Länk till studien finns på Läkare För Framtidens hemsida.**

Länk till studien finns på Läkare För Framtidens hemsida.

# KALIFORNIEN RUSTAR FÖR FLER BRÄNDER

Publicerad: 21 aug 2020, Kvällsposten



Foto: Cristofer Jeschke, Unsplash

**Höga temperaturer** och en fortsatt strid ström av blixtnedslag försvårar arbetet för brandmännen i Kalifornien. Delstaten bävar nu för ännu varmare väder under söndagen. Vädret skapar fler bränder och gör att de pågående eldhärdarna frodas. Och vädret ser inte ut att bli bättre, för under dagen väntas ännu högre temperaturer, skriver San Francisco Chronicle. I Sacramento väntas det bli 35 grader och ytterligare åskoväder, och det är där bränderna är värst. Mellan staden, Kaliforniens huvudstad, och San Francisco vid kusten brinner den största gruppen eldhärdar, kallad LNU Lightning Complex, som sent på lördagen var 127 000 hektar stor.

Brandmännen uppgavs ha kontroll över härdens södra avgränsningar, men vindar väntas föra elden norrut, mot Healdsburg and Guernville, centralorter i områdets vinddistrikt. Nära 14 000 brandmän har satts in mot bränderna, men det räcker inte, uppger Kaliforniens brandmyndigheter, som har begärt hjälp från andra delstater. -De "ropar" efter folk som kan hjälpa till, säger Jay Tracy, brandchef i Fresno, till nyhetsbyrå AFP. En lättnad kom dock under lördagen, när president Donald Trump utlyste nödläge, vilket gör att federala medel kan användas i brandbekämpningen och till hjälp åt de som drabbats av elden.

Nära 600 bränder härjar i delstaten, på totalt över 400 000 hektar, vilket är tre gånger så mycket som en normal brandsäsong. Sex personer har omkommit i samband med bränderna, över 700 byggnader har förstörts.

### 100 000 tvingas fly sina hem

Över 100 000 människor flyr från sina hem sedan bränderna i Kalifornien fortsätter att sprida sig. Den största gruppen eldhärdar, kallad LNU Lightning Complex, är nu den näst största i den amerikanska delstatens historia. Bränderna har startat

genom en lång rad blixtnedslag – enligt myndigheterna 12 000 stycken under 72 timmar – och nu ligger brandröken tjock runt stora delar av mellersta och norra Kalifornien. Minst 565 byggnader har förstörts och många fler hotas runt vinglingarna i Napa och Sonoma. Naturresevat i delstaten har också drabbats, bland dem Big Basin Redwoods State Park där många historiska byggnader har brunnit ned. Området, där man bland annat kan se över 500 år gamla redwood-träd, har drabbats av "omfattande skador".

### Dags att alla tar klimatproblemen på allvar och börjar agera i Sverige och världen.

Det är extremt torrt i skog och mark och risken för gräsbrand i Sydsverige är stor. Samtidigt uppmanas boende i södra Skåne att hushålla med vattnet till följd av en läcka i Vombsjön. – En sådan här situation är extremt ovanlig och väldigt akut, säger Josefin Barup, utvecklingsingenjör på VA Syd.

Redan under fredagen rasade flera bränder på olika håll i Sydsverige. Bland annat slukades minst 100 kvadratmeter åker i en gräsbrand i Källingemöre på Öland på fredagsförmiddagen. Räddningstjänsten har gått ut med eldningsförbud i flertalet av Skåne, Blekinge och Smålands kommuner under veckan, och Mat-tias Östling, inre befäl vid räddningstjänsten i Skåne Nordost, berättar att han känner en viss oro inför helgen. – Jag vill inte döma människor på förhand, men vi vet av erfarenhet att många bortser från dessa förbud under veckans sista semester. Vi vill därför poängtera att om en privatperson bryter mot eldningsförbudet och orsakar en brand kan denna bli lagförd och dömd för brott, till dagsböter eller liknande, säger han. – Så det kan bli en dyr grillning om man väljer att tänja på gränserna. Folk ska så klart ha det trevligt, men använda fasta grillplatser. ♦

LOUISE CAMITZ

*Eldningsförbudet inkluderar endast allmänna platser, men Mattias Östling uppmanar ändå till försiktighet även där. – När det är så här torrt förespråkar vi att man även på privat mark använder sig av fasta grillar eller grillar med ben som är upphöjda från marken, och att man helt tar bort engångsgrillar. De kan sätta fyr väldigt fort om de lämnas övervakade. /Kurt Svedros*



# I CORONAPANDEMINS FOTSPÅR - MÅSTE KROPP OCH SJÄL FÅ LEVA VIDARE...

Foto: Kitera Dent, Unsplash



Hälsofrämjandets naturvägledare och kansliansvarig arrangerade en Natur och kulturvandring på temat VÄCK DINA SINNEN... som ägde rum den 17 maj i närheten av Drottningholms slottspark och innehöll bl.a. "Ramlöksplockning och barfotastig".

I takt med den ökande urbaniseringen blir våra naturområden en bristvara.

Vistelser i naturen har hälsobringande effekter som bl.a. ger, sänkt puls, färre muskelspänningar, blodtrycket stabiliseras och upptaget av D-vitamin ökar, lägre kortisonnivåer, fler vita blodkroppar, stressnivån minskar och immunförsvaret förändras till det bättre.

Att naturen ger avslappning och förbättrad hälsa beror enligt forskarna på att vi människor under merparten av vår evolutionära historia levt i naturen. Naturvandring i stadsnära miljöer blir det avgörande insteget till våra naturnära områden och därför en viktig del av folkhälsan, inte minst möjligheten att återuppväcka våra sinnen, som doft, smak, känsel, syn och hörsel vilket förstärker vår fysiska och psykiska hälsa m.m.

Vi tog oss ut med kommunala medel till Brostugans värdshus som blev vår träffpunkt. Därefter vandrade vi gemensamt

genom Kärsön och ut på en naturstig som ledde oss fram till "Barfotastigen", välbefinnandets väg, där fötternas förmåga är att förnimma dina känslor. Tillsammans intog vi vår matsäck ute i det fria. Vandringen fortsatte mot ramlöksängen där vi plockade lite av den ädla löken. Ramlöken finns ju inte på så många ställen här på fastlandet men är vanlig, framförallt på Gotland, och som de flesta kokor gärna använder sig av i värmenyerna. Vi avslutade med en rundvandring i Drottningholms Slottspark, en minnesvärd sevärdhet som är upptagen i UNESCO:s världsarvslista.

Vandringen blev mycket uppskattad av ett tiotal medverkanden trots det osäkra vädret och rädslan för att färdas med kommunala medel och närhet till det sociala umgänget.

Vi återkommer dock med förslag till ny tid till denna upplevelsevandring, när vi har glädjen att få leva i mera normala förhållanden. ♦

ELBA PINEDA GUSTAVSSON

*En fin och intressant vandring. Tack för initiativet. /Red.*

## SMITTA FRÅN DJUR TILL MÄNNISKA BLIR VANLIGARE



Att smittsamma mikroorganismer sprids från djur till människa blir allt vanligare, varnar FN i en ny rapport. En bidragande orsak till detta är ohållbara mänskliga aktiviteter, hävdar rapportens författare. Två personer har rapporterats sjuka i böldpest i Mongoliet, efter att de ätit kött av murmeldjur.

Omkring 60 procent av de infektioner som drabbar människor bedöms, enligt rapporten, ursprungligen komma från djur. I de flesta fall överförs smittan indirekt, via livsmedel. Att smitta mellan djur och människor blir vanligare är förutsägbart och väntat och beror enligt rapporten bl.a. på vår ökade efterfrågan på kött, ohållbart jordbruk, exploatering av vilda djur och klimatförändringar.

Rapporten bygger på slutsatser från flera expertgrupper, bland annat FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation (FAO), Världshälsoorganisationen (WHO) och Världsoorganisationen för djurhälsa (OIE). De tre organisationerna samverkar sedan tidigare i arbetet med att intensifiera gemensamma åtgärder för att bekämpa hälsorisker i samband med interaktioner mellan människor, djur och miljö.

Rapporten presenterar flera förslag på åtgärder för att minska risken för framtida pandemier orsakade av smitta överförd från djur. Bland annat vill man öka medvetenheten om risker för hälsa och miljö och hur de kan förebyggas, förbättra övervakningen och regleringen av livsmedelshandling, avveckla ohållbara jordbruksmetoder och stärka djurhälsan. ♦

*Vore det inte rimligt att äta grön mat i stället för kött och lägga om gårdarna till ekologisk grön odling. Det ger bättre matkvalitet och mättar många flera munnar i världen. Det är en konstig inställning att man inte är beredd till radikala förändringar - som är lösningen på både människors och jordens hälsa. Ambitionen ska väl vara att de 60 % skall minska drastiskt och försvinna helt på sikt? /Kurt Svedros*

JOHAN ROCKSTRÖM

# FLERA KATASTROFER PYR UNDER SVENSKA IDYLLENS YTA

Publicerad: 15 augusti, 2020 - SvD



*Renägare vittnar om hög dödlighet bland renarna i sommar.  
Foto: Joe Green, Unsplash*

## Under den svenska sommaridyllen vackra yta pyr flera katastrofer, på grund av vår framfart"! Kanske kan den första sommaren med coronaviruset få oss att agera starkare, innan det är för sent?

Den första sommaren med covid-19 är över. Som aldrig förr har vi seglat i skärgården, vandrat i fjällen, cyklat i städer och på landsbygd. En unik sideeffekt av coronakrisen är att reserestriktionerna har skapat en möjlighet att återkoppla till det som verkligen gör Sverige unikt – vår ojämförligt stabila, vackra och mångfacetterade naturmiljö.

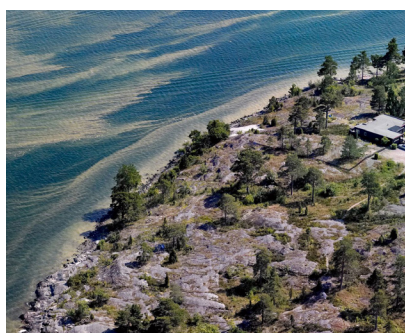
Du kanske har vandrat i fjällen i sommar. Över myrar och berg, njutit av fjällbäckar och kanske sett både järv och fjällräv, och säkerligen renar. Men vet du att de senaste årens extrema kast mellan värme och kyla har slagit otroligt hårt mot rennäringen? Vintern 2020 kan vara den värsta hittills, med låsta beten på vintern och extrema snöstormar i maj, precis när vajorna skulle kalva. Många renägare vittnar om hög dödlighet bland renarna och ovanligt få kalvar.

Samtidigt försvinner kalfjället när det invaderas av värmekrävande träd som alm och lönn. Vi får rita om våra kartor, när sydtoppen på Kebnekaise inte längre är Sveriges högsta topp. Glaciären, som utgör toppen, förlorar i genomsnitt en halvmeter höjd varje år under trycket från den globala uppvärmningen. Våra stolta fjällmassiv smälter bort och invaderas av sly.

På den Sibiriska tundran uppmättes makalösa 38 grader under sommarens extrema värmebölja. Permafrosten tinar och leder till ökade flöden av metan, en aggressiv växthusgas. Och efter extremvärmerna kom bränderna. Bara i juni brann så stor del av tundran att 59 miljoner ton koldioxid släpptes ut, mer än Sveriges utsläpp under ett år. Detta är inte bara oroväckande rekordnoteringar. De är överraskande, och sker nära oss, på en del av planeten som inte har värmts upp med 1,1 grader – det globala genomsnittet – utan dubbelt så snabbt, upp till 2,5 grader på många ställen.

Om du inte vandrade, kanske du njöt av våra vackra skärgårdar. Helt unika. Sverige, landet med flest öar i världen.

Tragiskt nog finns de flesta av dem i ett av världens sjukaste inlandhav. Själv befann jag mig utanför Västervik, där småbarnsföräldrar i de vackra naturhamnarna rutinmässigt fick hålla barnen från vattnet när den giftiga algblomningen började gegga igen vikarna, som en påminnelse om vad årtionden av övergödning och överfiske orsakar. 30 procent av Östersjöns botten lider av akut syrebrist. Ända ute på Stora Nassa i Stockholms ytterskärgård syns knappt blåstången för all sliskig överväxt av grönalger.



Algblomning på Östgötakusten.  
Foto: Göran Billeson/TT

Miljöförändringarna går hårt åt sjöfåglarna, där exempelvis ejdern snabbt håller på att försvinna på många platser. Övergödning från jordbruket matar algerna som konsumerar allt syre, på bekostnaden av annat liv. Överfisket gör att torsk, abborre och gädda försvinner, vilket skapar obalans i hela näringskedjan. Djurplankton, havets gräsklippare, minskar. Spiggen, som förstör rovfiskarnas lekområden, ökar. Och så kommer global uppvärmning ovanpå allt detta. Mer färskvatten från smältande glaciärer gör Östersjön sötare, och havet blir varmare. Allt blir svagare. Ingen vet exakt vad som kommer hända, men "den böljande patienten" skvalpar allt mer desperat på hjälp.

Eller så kanske du valde att ta cykeln på semestern. Ut i det fria och andas frisk luft. Eller? Varje år dör cirka 7 000 svenskar i förtid av luftföroreningar. Boverna är kvävedioxid från framförallt dieselfordon, och mikroskopiska partiklar (PM2.5 och PM10) från däck och industriutsläpp från när och fjärran. Dålig luft orsakar hjärt- och kärlsjukdomar och försvagar lungororna.

Globalt beräknas luftföroreningar döda cirka 5 miljoner människor i förtid.

Forskning visar att långvarig exponering av fina partiklar (PM2.5), kvävedioxid (NO2) och svaveldioxid (SO2) kan reducera lungfunktion och skapa allvarliga andningsproblem. Förutom att detta i sig dödar människor, visar nu flera studier att försvagade lungor på grund av luftföroreningar också ökar risken att dö av covid-19. En studie i USA visar att en liten ökning av PM2.5-partiklar i luften, bara 1 mikrogram per kubikmeter luft, ökar dödligheten med 8 procent. I Sverige har vi nivåer på 5–10 mikrogram i många urbana miljöer. Ungefär samma nivå som i de 3 000 kommuner i USA, där studien genomfördes. Lyft detta till nivån av föroreningar i Lagos, New Delhi och Peking, och tanken svindlar. Globalt beräknas luftföroreningar döda cirka 5 miljoner människor i förtid (2017). Detta skall jämföras med den förfärliga siffran på 750 000 döda av covid-19 (12 augusti 2020). Fattiga människor i megastäder, där smogen från luftföroreningar ligger tät, har svaga lungor precis när de behöver vara som starkast.

Det är dessa tankar jag har i huvudet när jag trampar fram på cykelbanorna från Vaxholm in mot Stockholm. Vilken rätt har den som kör sin bil att försvaga andras lungor? Eller den som förorenar Östersjön att orsaka algblomning som dödar livet i vattnet? Eller orsaka en klimatförändring som leder till bränder i Sibirien och igenvuxna kalfjäll? De mänskliga konsekvenserna av vår rovdrift på planeten och fossila förbränning är oacceptabelt höga. Jag hoppas innerligt att detta blir sommaren där vi bestämmer oss för att rädda det som räddas kan av vårt fantastiska land. Och att vi inser att detta är endast möjligt, genom att vår omvärld också tar den globala miljökrisen på största allvar, för vi delar samma klimat som ger vårt väder, och samma atmosfär som ger vår luft och vatten, med alla andra på Jorden.

Sommaren med corona borde vara spiken i den ohållbara kistan. Det vore härligt att begrava den, eftersom så mycket positivt för hälsa, säkerhet och utveckling kan spira på dess skrotfärdiga grund. ♦

# LEVNADSSÄTTEN SOM ÖKAR RISKEN FÖR NYA SMITTOR

Publicerad: 12 juli, 2020 - SvD

**Från en fladdermus via en myrkott tros coronaviruset ha hoppat över till människan för att sedan ta hela världen i sitt grepp. FN har sammanställt riskfaktorerna för nya smittor som kommer från djur.**



**Jordens befolkning konsumerar mer kött än någonsin.**

Växande efterfrågan på animaliskt protein: Många av de allvarligaste utbrotten av smittsamma sjukdomar i världen är zoonoser, sjukdomar som sprids mellan djur och människor. Covid-19 är ett exempel på en sådan sjukdom där smittan tros ha kommit från en fladdermus via något annat djur (en teori är myrkotten) till människan. Nya och förändrade smittämnen uppstår hela tiden i kontaktytorna mellan djur, människor och ekosystem. FN släppte nyligen en rapport som sammanställt studier om zoonoser. Där pekas sju drivkrafter bakom uppkomsten av dessa sjukdomar ut. De är alla orsakade av människors levnadsätt. Stora delar av världens befolkning har ökat sin köttkonsumtion avsevärt. Till exempel har befolkningen i Sydostasien sedan 1960 fördubblat det dagliga genomsnittsintaget av proteiner från animaliska produkter, enligt rapporten. Denna ökning i animalisk proteinkonsumtion per capita har i många låg- och medelinkomstländer åtföljts av en betydande befolkningsökning. Det här har fått produktionen av animaliska produkter i världen att expandera explosionsartat under de senaste 50 åren. Produktionen av kött har ökat med 260 procent, mjölk med 90 procent och ägg med 340 procent. Jämfört med

andra proteinkällor ökar konsumtionen av boskapsprodukter snabbt och trenden förutspås fortsätta under de kommande decennierna.

## Ökad djuruppfödning

Ökad efterfrågan på animaliska livsmedel har lett till intensifiering och industrialisering av djurproduktionen. Det har i sin tur orsakat att ett stort antal genetiskt liknande djur lever väldigt tätt inpå varandra. En genetiskt homogen population är sårbar för infektioner. Populationer med större genetisk variation inkluderar ofta vissa individer med bättre motståndskraft. Vi måste börja fundera på hur, var och vad som produceras.

Karin Gerhardt, (forskare vid Centrum för biologisk mångfald), konstaterar även att matproduktionen är under stor press nu när världens befolkning är så pass stor. Det kommer krävas stora förändringar i livsmedelsförsörjningen, säger hon. Karin Gerhardt understryker att vi kommer behöva ställa om matproduktionen. – Vi måste börja fundera på hur, var och vad som produceras. Mer klimatsmart och utan gifter så att den biologiska mångfalden inte utarmas mer. En hög biologisk mångfald är vår framtida livförsäkring.



## Ökad exploatering av vilda djur

Vilda djur används och handlas med på många sätt runt om i världen. Till exempel jagas vilda djur för att både ätas och säljas. De tillfångatas för att hamna i djurparker eller bli husdjur, eller för att användas till forskning och medicinsk testning. Sofia

Boqvist, docent i infektionsepidemiologi vid SLU, säger att forskare länge har pekat ut exempelvis marknader där vilda djur säljs som en stor smittorisik. De utgör en kontaktyta mellan tama djur, vilda djur och människor, vilket ökar risken för uppkomst av zoonotisk sjukdom. – Vi har pratat om det här länge, det kommer nya smittor hela tiden. Ändå fortsätter man sälja vilda djur på marknader, säger Sofia Boqvist.



## Urbanisering

Snabb urbanisering skapar nya kontakter mellan vilda djur, boskap och människor. Ju större förflyttningar av människor, djur och mat, desto mer gynnsamma miljöer för uppkomsten av smittsamma sjukdomar, inklusive zoonoser. Sofia Boqvist konstaterar att det också finns stora problem med djurhållningen i urbana miljöer. – Det blir en kombination av djur som lever för tätt, gödsel som kanske dumpas på helt fel ställen och sedan en stor smittspridning i städer där människor lever nära inpå varandra.

## Resor och transporter

Sjukdomar kan nu förflytta sig runt jorden på en tid som är kortare än sjukdomens inkubationstid. Människors resande och internationell handel med animaliska produkter ökar både risken för att zoonotiska sjukdomar ska uppstå och spridningens takt och utbredning. Sverige utmärker sig när det kommer till resor, 2017 flög vi ungefär fem gånger mer än det globala genomsnittet. Nu återstår att se hur resvanorna förändras efter coronapandemin.



### Förändringar i livsmedelskedjorna

Maten transporteras längre sträckor över hela globen. Trenden drivs av en ökad efterfrågan av livsmedel, nya marknader för animaliska livsmedel och ett oreglerat jordbruk. Utveckling skapar ytterligare möjligheter för överföring av sjukdomar. Att leveranskedjorna förlängs gör det också svårare att spåra varifrån smittan sprids från början. Vi kommer behöva odla mer småskaligt och äta mycket mer svenskproducerat. Karin Gerhardt tror att vi kommer behöva förändra våra matvanor, både för att få ned transporterna och få bukt med de långa livsmedelskedjorna. – Vi kommer behöva odla mer småskaligt och äta mycket mer svenskproducerat. Vi kommer också behöva odla andra grödor och producera mindre animaliska produkter, säger Karin Gerhardt.



### Klimatförändringar

Klimatförändringarna gör att flera sjukdomar likt Corona förväntas uppstå och spridas då många zoonoser frodas i ett varmare och fuktigare klimat. Forskare varnar för att sjukdomsutbrott kan bli allt mer förekommande i takt med att jordens temperatur ökar. Redan idag har klimatförändringarna lett till ökade temperaturer vilket gynnar sjukdomsspridning. Det gäller inte bara virus, utan alla typer av sjukdomar. När det blir varmare riskerar vi att sjukdomar som malaria och denguefeber kommer till Sverige, säger Karin Gerhardt. ♦

NICKOLINA SÖDERQVIST

**2019 presenterade EAT-Lancetkommissionen sin rapport för mat, planet, hälsa som samlat 37 världsledande forskare från hela världen för att svara på denna fråga: "Kan vi mata en framtida befolkning på 10 miljarder människor en hälsosam kost inom planetariska gränser"? Svaret är ja, men det kommer att vara omöjligt utan att förändra matvanor, förbättra matproduktionen och minska matavfallet. EAT-Lancetrapperten är den första fullständiga vetenskapliga översynen av vad som utgör en hälsosam kost från ett hållbart livsmedelssystem, och vilka åtgärder som kan stödja och påskynda omvandlingen av livsmedelssystemet. EAT-Lancetrapperten är utan tvekan ett angeläget och tankeväckande inlägg i hälso- och klimatfrågan som samtidigt är en bra plattform för Hälsoörelsen att ha som underlag i det kommande förbundsarbetet. Det ligger väl i linje med tankarna i Waerlands program och idéer**

Här är några av de mer uppmärksammade rekommendationerna från rapporten:

- Konsumtionen av rött kött (inkluderar nöt, lamm och gris) bör på global nivå minska till 0–200 gram i veckan. I Sverige äter vi i genomsnitt cirka 700 gram, medan Livsmedelsverkets råd ligger på max 500 gram i veckan - även det alldeles för mycket.
- Tio gånger högre konsumtion av bönor, linser och andra baljväxter och nötter samt minst en extra portion grönsaker, jämfört med vad som konsumeras i Sverige och Norden idag.
- Konsumtionen av socker behöver minska globalt med cirka 50 procent.
- Snabb omställning av produktionen i jordbruket till mer baljväxter, frukt, grönsaker och nötter.
- Jordbruket måste ställas om från att producera höga kvantiteter av få sorter till att producera högkvalitativ, hälsosam mat och av en större mångfald.
- Halvera matsvinnet. Idag uppgår svinnet till ca 30% av allt som produceras.
- Stark och koordinerad styrning av land och hav, vilket bland annat innebär att jordbruksarealen inte får öka och att fiskeriet regleras så att det inte påverkar havens ekosystem.

Det här är en mycket kortfattad och förenklad sammanfattning, vill du ha en komplett bild bör du givetvis läsa rapporten i sin helhet.

FN gav "EAT-Lancetrapperten" sitt stöd och kommer i år med en bredare sammanställning av andra risker som kräver att jordens folk måste ändra sitt levnadssätt inför framtiden. Sammantaget så är kraven stora om vi skall få en jord för alla människor att leva på i hälsa och harmoni. Så nu gäller det att politiker och andra beslutsfattare tar sitt ansvar och att vi som världsmedborgare ställer krav och är beredda att ställa upp och stötta förändringarna.

/Kurt Svedros

### 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

4 nr av Hälsa och

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

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

## VEGANSKA KVINNOR PRESTERAR BÄTTRE FYSISKT

Kvinnor som äter veganskt uppvisar en bättre uthållighet och högre maximal syreupptagnings-förmåga än dem som äter blandkost. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *European Journal of Clinical Nutrition*. Forskarna studerade 56 kvinnor varav hälften hade ätit vegansk i minst två år och hälften ätit blandkost minst två år.

Man fann inga skillnader mellan grupperna avse-ende nivå av fysisk aktivitet, BMI, fetthalt i kroppen, fettfri massa och muskelstyrka. Dock noterades att den veganska gruppen uppvisade signifikant högre maximal syreupptagningsförmåga (VO2 max) och även längre tid till utmattning vid submaximal ansträngning, jämfört med gruppen som åt blandkost. Forskarnas slutsats är att resultaten ger inget stöd till den utbredda föreställningen att en vegansk kost skulle vara en nackdel vid idrottande. Tvärt om visar dessa resultat fördelar. *Boutros GH, Landry-Duval MA, Garzon M, Karelis AD. Is a vegan diet detrimental to endurance and muscle strength? Eur J Clin Nutr. Published online April 24, 2020.* ♦

## FRUKT OCH BÄR KAN SKYDDA MOT DEMENS



Flavonoider från bär, frukt och andra växtbaserade livsmedel kan skydda mot demens. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *American Journal of Clinical Nutrition*. Forskarna analyserade matintag och risk för demens hos 2 801 deltagare i Framingham Heart Study Offspring Cohort under 20 år. Man fann att de som hade högst intag av flavonoider från apelsiner, päron, jordgubbar och andra växtbaserade livsmedel hade 40% lägre risk än de som hade lägst intag. Specifikt för de olika flavonoiderna Flavonoler, Antocyanider respektive flavonoidpolymerer var riskminskningen 56%, 76% respektive 42%. Forskarnas slutsats är att dessa data tyder på att högre intag av flavonoider har ett samband med minskad demensrisk. ♦



Foto: Jasmine Wahed, Unsplash

## BÖNOR MÄTTAR LIKA BRA SOM KÖTT

Att äta bönor gör dig lika mätt som att äta kött. Detta enligt en studie som publicerats för några år sedan i *Journal of Food Science*. Forskarna serverade 28 deltagare lunch med lika stor kalorimängd som antingen var baserad på bönor eller kött. Deltagarna fick uppge mättnad och så uppmättes hur mycket deltagarna åt vid efterföljande måltid. Resultaten visade ingen skillnad mellan de två grupperna i mättnad eller i mängd mat som konsumerades i efter-

följande måltid. De som åt bönor tyckte också att maten såg, smakade och lukade bättre. Alla världens expertpaneler inklusive Livsmedelsverket råder oss att äta mer bönor och mindre kött för att förebygga sjukdom.

Länk till studien finns på Läkare För Framtidens hemsida: *Bonnema AL, Altschwager D, Thomas W, Slavin JL. The effects of a beef-based meal compared to a calorie matched bean-based meal on appetite and food intake. J Food Sci.* ♦

# ÄTA RÄTT - BÅDE SVÅRT OCH LÄTT

- följ Are Waerlands "Program för en hälsodag"!



Östermalms saluhall. Foto: Tuukka Ervasti

Åsikterna är många när det kommer till mat, och det kan vara svårt att förhålla sig till alla kostråd och dieter som cirkulerar i medierna. Men för forskarna är inte den svåraste frågan vad man ska äta för att må bra, utan hur man får människor att äta bra mat.

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, kan 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomarna, 90 procent av all typ 2-diabetes och 30 procent av alla cancersjukdomar förebyggas med bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet. Det spelar alltså stor roll vad vi äter, men hur ska vi egentligen äta? Enligt svenska myndigheters kostråd bör de flesta svenskar äta mer grönsaker och frukt, mindre fett och mer fullkornsprodukter för att bli friskare. Men alla håller inte med. Vad som egentligen är en hälsosam kost debatteras flitigt i medierna och intresset har aldrig varit större för specialdieter som avviker från myndigheternas råd. Varför denna rädsla och varför denna osäkerhet?? Are Waerland visade ju oss vägen - många har glömt! ♦



Foto: Jon Flobrant, Unsplash

NATURVÅRDSVERKET PÅ TEMA:

## NATUREN I CORONATIDER

I detta seminarium diskuterades nya sätt för att organisera och leda människor/medlemmar till att bättre nyttja naturen. Där framgick vikten att information om Allemansrätten via alla tillgängliga kanaler, både från myndigheternas sida och den ideella sektorns, privata aktörers och även på individnivå. Vi fick ta del av fantasifulla initiativ som t.ex. utveckling av Appar som ger information om hur många människor som redan befinner sig i ett område så att man kan välja ett annat område i stället och undvika att för många människor vistas samtidigt på samma plats. Det gäller att både hålla distansen och även spara på slitaget i naturen.

Naturvårdsverket har fått en rad frågor vad gäller friluftsliv och vistelse i naturen både i hav och på land. Intressant är, att behovet är stort att utbilda ledare med kunskap och erfarenhet av att hjälpa människor i Coronatider med förhoppning att de ska besöka skog och mark och därmed lära sig att uppskatta friluftslivet och naturen i synnerhet. Så att de även själva vill ströva i bl.a. närgrönområdena.

Ha en fin höst - lycka till i naturen / Kram Elba



## STAVGÅNG DJURGÅRDEN RUNT

- med Elba (Pineda Gustafsson, utbildad personlig tränare, FaR-ledare m.m.)

"Stavgångsvandring", ger dig förbättrad kondition, förhöjd syreupptagningsförmåga - ökad lungkapacitet, bättre kroppshållning och balans.

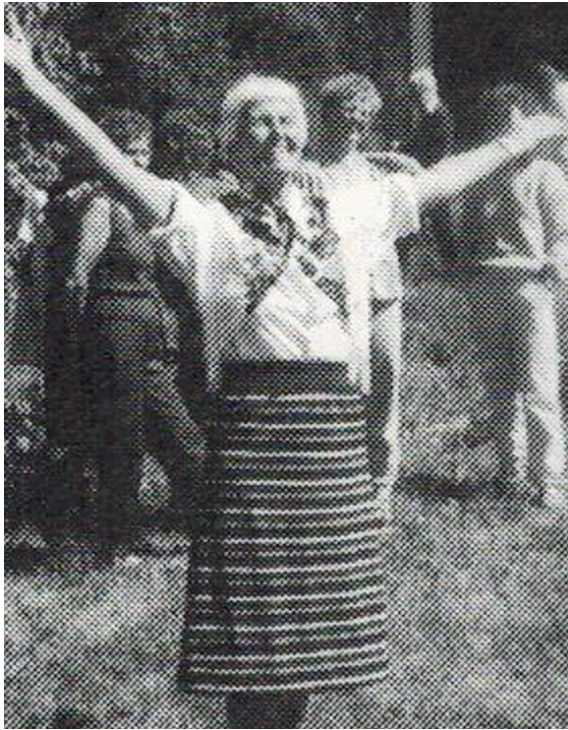
Under våra träffar diskuterar vi fysisk aktivitet i vardagen och dess betydelse för hälsa och livskvalitet.

Under Coronatider håller vi avstånd men går ändå tillsammans och umgås.

Varmt välkomna! Delta utan kostnad! Stöd Hälsofrämjandet genom att bli medlem.

**START:** Tisdag 18 augusti 2020, kl. 11:00 t.o.m. tisdagen 15 december kl. 11:00  
**PLATS:** Form & Hälsa, Sandhamnsgatan 6 entré 4-8.

**ANMÄLAN:** info@halsoframjandet.se  
Eller kontakta Elba  
070-734 62 01 för mötesplats



## Britta Johansson

(Sundberg)

24 oktober 1924 – 10 april 2020

Britta har under åren varit aktiv i både Svenska Vegetariska Föreningen SVF och Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF.

Hon var ofta på Järinge kursgård i Roslagen, som då ägdes av SVF. På Järinge som både hade lärarbostad och skolhus hade man många kurser mellan 1950- och 90-talen. Britta deltog då under 70- och 80-talen som kursledare i vegetarisk matlagning. Hon hade också kurser i örtkunskap. Hon var även på Hälsans Hus på Fjällgatan i Stockholm och hjälpte till med olika saker. Hon var med och startade Hälso- och Miljöpartiet, föregångare till Miljöpartiet. Britta hjälpte också Harry Blom på Örtagubben på Odengatan i Stockholm. Hon startade även en vegetarisk förening i Karlstad, en lokalavdelning till SVF.

Britta var frisk och självgående till långt över 90 år. Under det sista året fick hon plats på ett äldreboende. Hon somnade in i en ålder av 95 år.

Med hälsningar från Brittans dotter Ulla Sundberg.



## Dan Uhrbom

1942 - 2020

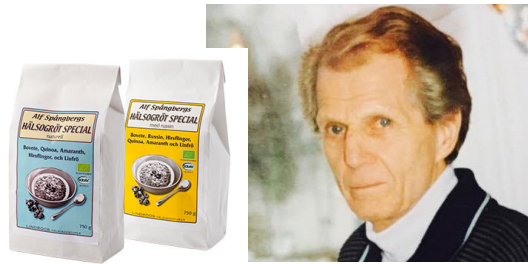
Dan lämnat sin jordiska kropp och gått vidare. I sin utveckling mot nya mål. Mycket skicklig i allt han tog sig för, gick in till 100%, inga halvmesyryr. Han levde sitt liv i olika Inriktningar. Bland annat FN soldat, konsult för SAAB i Trollhättan. Vände om helt och blev hälsoinriktad. När han fick sina vackra barn, Marie och Niclas. Då insåg han värdet av rätt näring. Han slog in på vegetarisk mat och gick in, som medlem i Svenska Vegetariska föreningen, avancerade till Vegankost, mat utan djur. Flyttade ut till landet och blev en av sveriges bästa ekodlare, försåg många med giftfri mat. Sedermera blev det Rawfood levande föda utan upphettning. Åkte runt till kursgårdar, bjöd på vackra och läckra råkostmenyer bl a på Växthuset på Väddö hos Lena Kristina Tuulse och Ängsbacka i Molkom, där han slutade sina jordiska dagar. Han undervisade om vilda växter och hade örtpromenader, samt experimenterade med recept på vilda växter. Innan han vandrade vidare, hann han ge ut sin bok VILDVÄX-ANDE - lev i samklang med naturen med hjälp av råkost, kvantfysik och meditation.

Kvar på jorden finns syskonen Sture, Sylvie och Ragne.

Allt är som det skall vara!

/Ilene Stensson





## Alf Spångberg

28 januari 1924 - 26 april 2020

Alf som hade många strängar på sin lyra var utbildad folkskollärare, präst och tog också en läkarexamen. Intresset för kostens läkande kraft förde honom till arbete på både Föllingegården och Skebo Herrgård. Han höll mängder av föreläsningar, föredrag och producerade massor av artiklar.

På 90-talet tog Alf initiativ till en studie på Karolinska Universitetssjukhuset om kostens effekt vid reumatism. Studien finns redovisad i boken REUMATISM - Koständring kan hjälpa vid reumatoid artrit. (Boken finns att beställa hos SVF, se vår boklista på annan plats i denna tidning).

Alf blev vegan i mitten av 70-talet och spred sedan sitt budskap via föreläsningar, föredrag, tidningsartiklar, böcker, TV-program ("Leva", "Fasta med TV2"), forskning ("Föllingeprojektet") och "Reumatikerprojektet" (Karolinska).

Under sina föredrag talade han om "Kostens läkande kraft på sjukdomar" inspirerad av Are Waerlands ord som Alf upplevde som mycket starka, "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel! Undanröj livsföringsfelen och sjukdomarna kommer att försvinna.

Som avslutning på sina föredrag berättade han om "Vördnad för livet" (Albert Schweitzers grundsats.) Alf höll alltså sina föredrag med stor glädje och ramade in dem med att själv spela klassisk musik på piano.

Alf läste också "Kinastudien" av Colin Campbell med stort intresse.

När Alf får frågan: Vilka är de tre största fördelarna med att välja en vegansk kost, så svarar han:

- 1) Mycket näringsrik och smakar gott
- 2) Bra för miljön och djuretiskt rätt
- 3) Allt fler vetenskapliga studier visar att denna kost har läkande effekt vid olika sjukdomar

Alf Spångbergs Hälsogröt SPECIAL är komponerad för dig som vill äta basiskt, undvika sädeslag och få i dig mycket proteiner, mineraler och fibrer. Gröten är också vänlig för magen. Vetenskaplig studie visar att kost fri från sädeslag (glutenfri kost) är bra för reumatiker



Biologen och Sveriges svampexperten

## Pelle Holmberg

- har lämnat svampskogen för gott.

"Pelle" Holmberg blev 72 år. Han var svensk biolog, författare och folkbildare - en av de mest kända svenska biologerna, expert på växter, vilda bär och svamp. Han har skrivit ett 20-tal böcker, som sammanlagt sålts i över en halv miljon exemplar. Han var dock inte utbildad mykolog utan var från början botaniker. 1973 var han amanuens på universitet då han träffade svampkännaren Nils Suber som kom att bli hans mentor och som han började arbeta som assistent hos. Efter något års samarbete åkte de på en uppmärksam och uppskattad turné med en serie föreläsningar med diabilder. Efter detta började Per Holmberg att skriva handledningar till studiecirklar och under en period in på 1980-talet var det över 500 studiecirklar per år i gång. Dessa ledde till att ett tjugotal svampföreningar bildades i landet samt centralorganisationen Sveriges Mykologiska Förening. Pelle Holmberg var även initiativtagarna till utbildningen av svampkonsulenter och bildandet (1990) av Svampkonsulenternas Riksförbund. Han var under många år en uppskattad folkbildare, som höll kurser, utställningar och svamputflykter och regelbundet medverkade som svampexpert i olika medier, bland annat TV4:s Nyhetsmorgon. Sedan 2006 var han ledamot i "Lilla Sällskapet" som har till ändamål att vårda och främja den svenska matkulturen. Han har även suttit med i Sveriges Författarfond under sex år samt i Sveriges Författarförbunds styrelse under ett år. I juli 2013 var Holmberg sommarvärd i Sommar i P1.



# Böcker till bra pris!

## ALOE VERA

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

Pris (15:-) 10:- + porto

## SKÖNA MAGKÄNSLOR

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

Pris (15:-) 10:- + porto

## GRÖN SKOLLUNCH

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

Pris (65:-) 50:-

## Grön skollunch



## NYA BÖCKER

### Anja Arneving B181, Kryddor i stället för medicin

Häfte, 45 sidor. De  
flesta har glömt kryd-  
dornas medicinska  
effekter.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



### B182, Hälsoörter

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

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

### B183, Kloka Boken

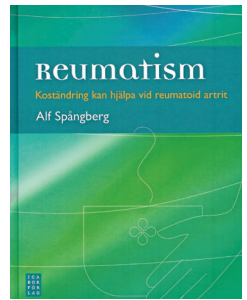
Anja delar med sig av gamla  
kunskaper och klokheter som hon  
samlat på sig.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

### B184, Allergi

Anja ger tips och råd till den som  
vill prova alternativa åtgärder vid  
problem med allergier.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



### REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

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

Beställ. Nr B 173

Pris (70:-) 50:- + porto



Hälsörörelsen arbetar med projektet: "Frisk i natu-  
ren, gröna hälsoargument baserade på fakta".

Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med  
- en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig  
medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan  
hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring,  
depressioner och mental återhämtning i enlighet  
med mycket forskning under senare år.

Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring  
08-702 11 16.

Pris (10:-) 5:- + porto

## DEN VÄXTBASERADE KOSTEN

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

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

Beställ nr B186

Pris (150:-) 125:- + porto



## EGENVÅRD

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

En guide till alternativa,  
komplementära och integrativa  
terapier.

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

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

Beställ nr B170

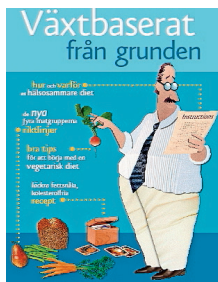
Pris (50:-) 40:- + porto

## Egenvård

Integrativmedicinsk behandling  
från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly  
Dr Bertil Dahlgren



## VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

Häftet om 15 sidor är en översätt-  
ning av "The Vegetarian starter Kit"  
som publicerats av den amerikanska  
organisationen Physicians Com-  
mittee for Responsible Medicine  
(PCRM). Översättningen till  
svenska är gjord av Läkare för  
Framtiden med tillstånd från PCRM.  
Häftet innehåller enkel näringslära  
och en del recept.

Beställ. Nr B 180

Pris (30:-) 20:-



## VEGO HELA DAGEN!

**Vegetariska recept  
FÖR UNGA matlänkare**  
Mattias Kristiansson  
105 sidor, inbunden  
Här finns massor av nya  
vegofavoriter för unga matlänk-  
kare. Från uppiggande frukostar  
och välbehövliga mellanmål till  
mumsiga vardagsrätter  
och spännande bjudmat.

Beställnr B 178

Pris (140:-) 125:-



## VEGETARISK BARNMAT

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

Pris (40:-) 30:-



## LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS

Arne Stålborg och Magnus Nylander  
Häfte på 26 sidor Om Immunförsvaret,  
Kostfiber, Selen och Probiotika.

Beställnr B 185

Pris (10:-) 5:-+ porto

## NYTT HÄFTE

## Vill du beställa?

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

OBS! Priserna inom parentes gäller den som inte är medlem i  
Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller  
Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF).

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.

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



## Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomsättning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



## B12

är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För bästa upptag

100%  
veganska  
produkter



## D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.

# Din Vego Boost

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

Nu också till barn



Endast 1 om dagen

## Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnen från alger. OmniVegan Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.

## Lecitin

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



KIDS  
Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>12</sub> i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.

NYHET



## Multi

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.



Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos **Kronans Apotek, Hjälskraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida [www.omnisympharma.se](http://www.omnisympharma.se) och andra internetbutiker.**

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

