



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 4 | 2015 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj ett nytt fokus 2016

- Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken
- Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa
- Välj - Naturlig egenvård - med växtbaserad mat
- Välj - ett "Friskare liv och god hälsa 2016"

*Lycka till – med det första steget
för en framtid i god hälsa och i bra klimat*



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Gör 2016 till ett hälsosammare Sverige - för ett friskare liv och jämlik hälsa

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) har 75-års erfarenhet av "Naturlig egenvård", "Komplementär medicin - livsstilsfrågor" och "Friluftsliv med mer grönt på tallriken". Med denna kunskap och långa erfarenhet har RHF tillsammans med Svenska Vegetariska Föreningen (SVF), hälsohemmet Masesgården, tidningen HÄLSA och "Läkare för framtiden" stora möjligheter att hjälpa dig till ett friskare, klimatvänligare liv.

RHF grundar sin kunskap och erfarenhet på två starka "hälsoprofiler".

Hippokrates (ca 400 f. Kr) en av de mest framträdande personerna i medicinens historia. Han kallas "Den västerländska läkekunstens fader" och uttalade följande kloka ord: "Alla har en läkare inom sig vars arbete vi bara behöver stödja. Den naturligt läkande kraften inom var och en av oss, är den viktigaste faktorn för en god hälsa. Vår mat ska vara vår medicin och vår medicin ska vara vår mat".

Are Waerland (1876-1955) - formade "Program för en hälsodag"

Författare och föredragshållare, främst känd som hälsoideolog. Kallas "Hälsopionjären i Norden". Känd för sitt banbrytande arbete - boken "I sjukdomarnas häxkittel".

Hans grundläggande principer var:

1. Vi har inte med sjukdomar att göra, utan med livsföringsfel. Avskaffa dessa och sjukdomarna skola försvinna av sig själva.

2. Man botar aldrig en sjukdom, man botar en sjuk kropp.

Waerland menade att många sjukdomar orsakades av brist på viktiga näringsämnen samt en förgiftning av kroppen genom olika slaggämnen och kemiska gifter som tillförs, men inte lämnar kroppen. Waerlandkosten var vegetarisk + mjölkprodukter med betoning på "råkost". Han startade RHF och tidningen HÄLSA 1940 och både RHF och HÄLSA för ut dessa viktiga hälsoidéer än idag.

100 000-tals personer har behållit eller förbättrat sin hälsa tack vare Hälsörörelsens arbete med stöd av dessa två personer. Trots detta har sjukdomsutvecklingen i Sverige varit negativ, flera blir sjuka, fler nya sjukdomar och fler sjukskrivningar - varför denna utveckling? Forskarna pekar på att det är felaktiga livsstil som är orsaken.

Varför satsas det inte mer på den förebyggande forskningen? Enligt uppgift är förhållandet 97% på läkemedel mot 3% på livsstilsforskning.

Man borde få svar på:

Varför får många små barn cancer idag? - Den största dödsorsaken i gruppen 0 till 12 år fanns enligt forskningsuppgifter inte tidigare.

Varför får tonåringar åldersdiabetes idag?

- Förr fick bara den äldre generationen det.

Varför har japanska kvinnor inte haft bröstcancer?

- Men efter relativt kort tid i USA har man

samma utveckling som befolkningen där, med bl. a övervikt och bröstcancer.

Del av svaret är; att man inte förstätt värdet i och behovet av radikala livsstilsförändringar enligt forskare. Detta har Hälsörörelsen krävt i årtionden och dessutom krävt stopp för skadliga färger och kemiska ämnen i maten, kläder, ja i alla konsumtionsvaror - stopp för konstgödsel och andra gifter i jordbruket och i skogarna m.m. Ett ekologiskt "klimat-smart" samhälle, friluftsliv och mer grön mat är ett mycket viktigt val.

Ett ekologiskt samhälle ger bättre hälsa och klimat i framtiden. Satsa på framtiden nu!

Allt fler forskare visar på och vissa myndigheter har pekat på "felaktig livsstil" som orsak till många både nya och gamla sjukdomar och menar att det behövs radikala livsstilsförändringar. Sverige ligger långt efter många andra länder när det gäller denna forskning.

Hälsörörelsen kräver mer forskning om livsstilens betydelse för att lindra och förebygga många sjukdomar! Det är dags att beslutsfattare och svensk hälso- och sjukvård anammar och följer upp den kunskap som redan finns om matens och friluftslivets betydelse för att behålla hälsan - och aktivt involverar den i folkhälsoarbetet.

Gör 2016 till ett hälsosammare Sverige - för ett friskare liv och en jämlik hälsa.

KURT SVEDROS

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

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

svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsöfrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF)

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

info@halsoframjandet.se
www.halsoframjandet.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsöfrämjaren

HOMEOPATIAKUTEN

Visste du att Homeopatiakuten finns på Söder i Stockholm?

Du är välkommen med dina akuta besvär.

Vi ger dig hälsa på djupet.

**Drop in under nedanstående tider:
Måndagar - Torsdagar 15.00-19.00**

Homeopatiska läkemedel stimulerar ditt immunförsvar till läkning.

Vi finns på Salve Hälsocenter, Krummakargatan 3, Stockholm (T-bana Mariatorget)

Tel 070-970 98 89,

www.homeopatiakuten.se

Man glömmet så lätt - eller blundar för riskerna?

Hälsofrämjandet lyckades stoppa fluor i vattenledningsvattnet i Sverige på 1970-talet men detta kringgår man tydligen idag - att dessutom sätta till fluor i mjölk och livsmedel är en skandal - efter alla larm under åren. Hälsofrämjandet har åter i år krävt; uppföljning av dagsläget och forskning kring fluorgiftets påverkan på människors hälsa. Läkartidningen ställde samma krav i samband med att fyra kommuner tillsatt fluor i mjölk i år. Det är inte brist på fluorgift som är orsaken till dålig tandhälsa utan sockermängden i mat och dryck. Den samlade giftmängden som människor får i sig idag är förmodligen en av de största orsakerna till ohälsa.

Fluor i dricksvattnet kan ge cancer visade en pilotstudie på Harvard University för ca 8 år sedan. Halter som förekommer i svenskt dricksvatten tycks femfaldiga risken för skelettcancer hos pojkar. I ett upprop krävde därför forskare och experter att riskerna skulle utredas. En av undertecknarna är den svenske Nobelpristagaren Arvid Carlsson.

Fluortandkräm skyddar tänderna mot karies men att dessutom klunka i sig dricksvatten med fluor kan skada hälsan på flera sätt, varnade väldigt många experter för i ett upprop riktat till amerikanska myndigheter. Bakgrunden var att ansedda National Academy of Sciences våren 2006 krävde att USA omvärderar och skärper sina gränsvärden för fluor.



Det är inte brist på fluorgift som är orsaken till dålig tandhälsa utan sockermängden i mat och dryck.

En expertkommitté hade hittat mängder av oroande rapporter som aldrig utretts i grunden. Exempelvis att fluor i dricksvattnet också kunde leda till sämre tandhälsa med missfärgningar och försvagad emalj, liksom oroande rön om lägre IQ, frakturer och skelettcancer. Strax därpå publicerades en studie vid Harvard Dental School som visar att det tycks finnas ett känslighetsfönster hos unga pojkar då deras skelett växer som snabbast. De 5-10-åringar som drack kranvatten med fluor femdubblade risken för att drabbas av bentumör, osteosarkom, i åldern 10-19 år. Känsligheten var allra störst i åldern 6-8 år. Risken uppmättes vid låga fluorhalter som uppgick till hälften av de 1,5 milligram per liter som Livsmedelsverket tillåter utan anmärkning i svenskt dricksvatten. Vid högre halter var risken sjufaldig.

Osteosarkom utgör 3% av all barncancer med en dödlighet på omkring 50%.

Studien var lite för kvalificerad för att inte inge oro. Man kunde inte se något metodologiskt fel och då måste man också fästa visst avseende vid den. Man får inte vänta tills man har 100% bevis för en fara för att kunna agera.

Varken Livsmedelsverket eller Svenskt vatten kände till de nya rönen.

Lena Bladh på Sveriges geologiska undersökningar, SGU, bekräftade att Sverige har höga fluoridhalter. - Vi har en annan berggrund än Danmark och övriga Europa. Tyvärr har vi ingen bra bild av exakt hur mycket fluor som finns i dricksvattnet men det pågår en kartläggning. Även Svenskt Vatten väntar på nya data. - En enkät från år 2000 visade att 95 vattentäkter i 59 kommuner hade otjänliga fluorhalter över 1,5 milligram. Det bör vara färre idag, säger Gullvy Hedenberg. Hon tror att problemet är störst för de cirka 1700 små anläggningar som tillsammans svarar för 5 procent av leveranserna och för den miljon svenskar som tar vatten från egen brunn.

Fluor är egentligen en gas som binder sig till annan materia, exempelvis natrium.

Nu vet man att den kariesförebyggande effekten sker lokalt i munnen. Vid tandborstning får ett barn i sig cirka 0,15 milligram, vilket är acceptabelt. Förutsättningen är att mängden barntandkräm begränsas till en ärtas storlek och att munnen sköljs. Fluor förekommer även i processad mat.



Stöd livsstilsforskningen

Med stöd av läkekonstens fader, Hippokrates, påpekande - "Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat" och hälsopionjären i Norden - Are Waerlands uttalande - "Vi har inte med sjukdomar att göra - utan med livsföringsfel - avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna försvinna av sig själva - frågar vi i Risénstiftelsen om du som läser tidningen VEGETAR vill hjälpa Risénstiftelsen att försöka få svar på följande frågor:

Varför får små barn cancer idag- den största dödsorsaken i gruppen 0 till 12 år enligt uppgift - som inte drabbade barn tidigare?

Varför får tonåringar åldersdiabetes i dag - förr bara de gamla?

Varför har japanska kvinnor inte haft bröstcancer - men efter 6 månader i USA har man samma utveckling som befolkningen där - med bl.a. övervikt och bröstcancer mm?

Enligt forskare är det den "dåliga livsstilen" som är avgörande för många människors hälsa i dag. Därför behövs det mer forskning om hur man förebygger sjukdomar!

Stöd Risénstiftelsen så att vi kan stödja forskning kring naturlig egenvård - med livsstilsfrågorna i fokus enligt Are Waerlands idéprogram.

Är du intresserad av dessa frågor och vill göra studier eller forska kring dessa områden hör av dig till Risénstiftelsen:

www.risenstiftelsen.se

Stiftelsens bankgiro: 5648-3431

Stiftelsen har under åren 2012-2015 betalat ut ca 500 000 kr till mottagare som uppfyllt stadgarnas krav.

**/STYRELSEN FÖR RISÉNSTIFTELSEN,
KURT SVEDROS, ORDF**

KS

Riktigt näringsintag & god munhygien - för bästa hälsa

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare, är utbildad och har arbetat på Karolinska institutet och Institute for BioMedical Research, Austin, Texas University. Han har skrivit en skrift (58 sidor) om vad som är grundläggande för bästa hälsa. Dessutom har han tidigare arbetat med Norges skidlandslag - när det gäller träning kost och idag med flera elitskidåkare. Vi presenterar här inledningen till denna skrift nedan.

Du kan beställa skriften på svf@vegetarian.se för 130 kronor inkl porto.

Våra läkemedel kostar samhället över 30 miljarder per år! Kostnaden för de biverkningar dessa läkemedel förorsakar är faktiskt i samma storleksordning! Den totala årliga notan för användningen av läkemedel i Sverige blir därmed över 60 miljarder!

Många föreskrivna läkemedel krävs för att lindra eller bota olika sjukdomar och besvär, men skulle vi komma tillrätta med omdiskuterade överanvändningar av vissa vanliga läkemedel, exempelvis antibiotika, så skulle vi påtagligt kunna sänka läkemedels- och biverkningskostnaderna. Den största hälsovinsten eller minskningen av läkemedelskostnaderna skulle vi dock få om vi lärde oss leva sundare! Det handlar då om bättre aktiv egenvård där relativt enkla livsstilsförändringar kan få stor betydelse. Ett viktigt syfte med denna skrift är att hjälpa läsaren med detta.

Ett fullvärdigt näringsintag, inklusive s.k. fytonutrientier från en färgrik variation av grönsaker, frukt och bär samt tillräckligt med vätska, är alltid grundläggande för att vi ska kunna må riktigt bra och skapa förutsättningar för bästa prestation och hälsa. Här har vi dock

ofta problem! Näringsämnen vi ofta har dolda brister på eller för dålig status av, är mikronäringsämnen, d.v.s. vitaminer, mineraler, spår-element samt fleromättade omega-3 fettsyror. Idag gör vi alldeles för lite för att komma till rätta med detta och det innebär bl.a. att många som är intresserade av sin hälsa inte får den information och hjälp som krävs att nå den hälsa och prestation de eftersträvar.

Tyvär finns det fortfarande vissa medicinska auktoriteter som försvårar mitt och andras arbete genom att i olika mediala sammanhang, bl.a. TV, göra uttalanden i stil med:

"Det räcker med svensk husmanskost för att täcka alla näringsbehov",

"Det är inga problem för barn att täcka sina näringsbehov, när de öppnar kylskåpet känner de intuitivt vad de behöver".

"Tar du C-vitamintillskott och andra vitaminer får du världens dyraste urin, du bara kissar ut det".

Sådana uttalanden är ej vetenskapligt förankrade och felaktiga (vad är exempelvis svensk husmanskost idag?). Det värsta är att det vilseleder och därmed skapar ännu sämre förutsättningar för vi ska kunna må riktigt bra. Det är angeläget att närmare bemöta och tillrättvisa sådana felaktiga uttalanden. Hur gör vi det bäst? Jo, bäst förutsättningar skapas genom bra information och utbildning för en bättre aktiv egenvård!

Glädjande nog visar min och mina kollegors erfarenheter, forskning och tillämpade kliniska arbete att en riktig aktiv egenvård, där ett riktigt näringsintag är grundläggande, snabbt kan göra att vi mår bättre och skapar bättre förutsättningar för långsiktigt god hälsa. I ett nära samarbete med Strandgårdens Hälsoresor har vi exempelvis visat att deras hälsokoncept med välplanerad färgrik vegetarisk kost i kom-

bination med bra harmonisk miljö, motion och vila, påtagligt kan förbättra bl.a. "blodfetterna" (genom att sänka förhöjda LDL-kolesterol och triglyceridvärden). Vidare likaså påtagligt stärka kroppens antioxidantkapacitet eller kroppens "inre rostskydd" och därigenom minska oxidativ stress eller "biokemiskt slitage" som annars kan bidra till accelererat åldrande och ökad sjukdomsrisk. Och dessa resultat på så kort tid som två veckor! Om man tar sådana livsstilsförändringar med sig i "bagaget hem" och omsätter det i en egen aktiv egenvård, så är det en hälsoinvestering du kan få nytta av under hela livet.

"På hemmaplan" eller i Skandinavien så har mina studier och mitt kliniska arbete med olika grupper av människor, visat att det är vanligt med olika grader av dolda brister på vitaminer och andra mikronäringsämnen. För att säkerställa i alla avseenden fullvärdiga näringsintag (och upptag i en frisk tarm), så har det vidare visats sig att det då som regel krävs kostråd i kombination med planerade intag av breda kosttillskott. Dessa kompletterar eller "kryddar" med de näringsämnen och hälsosamma tarmbakterier (probiotika) som maten till betydande delar ofta har utarmats på. När bristerna eliminerats, så visar mina biokemiska analyser att vävnadernas antioxidantkapacitet (s.k. ORAC- eller FORD-värde) oftast påtagligt förbättrats parallellt med att biokemiskt slitage i form av oxidativ stress minskat eller hävts.

Utöver idag alltmer välkända fytonutrientier, främst flavonoider och karotenoider, så finns en annan intressant kategori av växtämnen, s.k. adaptogener, som i en mångfald vetenskapliga studier visat psykiskt och fysiskt stärkande och återhämtande effekter. Kortfattat så visar dessa adaptogener bäst effekter hos individer som lever aktivt och utsätter

Granatäppeljuice



- Koncentrerad (4 ggr)
- Utan socker & andra tillsatser
- Räcker ca 24 dagar
- Super Antioxidant (högre än grönt te, blåbär etc)
- Brett spektrum av polyfenoler, antocyanider & tanniner

Import: Life Products AB,
Nåshultav. 20, 125 41 ÄLVSJÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00

Life

Riktigt näringsintag & god munhygien är grundläggande för bästa hälsa



sig för olika psykiska och fysiska belastningar, exempelvis idrottare eller "stressat affärsfolk". Detta är en angelägen ämneskategori och eftersom jag själv (MN) deltar i spännande forskning inom området, så känner jag mig lämpad att också närmare belysa detta i ett kommande kapitel.

I mitt arbete med elitidrottare, som vunnit en mångfald olympiska och världsmästerskapsmedaljer, så har jag och min före detta adept, numera medarbetare Martin Lidberg, också funnit att vi kan omsätta mycket av det vi sett och lärt inom idrotten till andra grupper av människor, inte minst till dagens aktiva hårt tränande motionärer. Många tror att idrottare äter tillräckligt och inte har några brister, i kommande text visas motsatsen.

Det finns mycket som krävs för att vi ska må så bra som möjligt med bästa helhetshälsa. Regelbunden motion och tillräcklig sömn är viktiga exempel på detta. I den här skriften har jag dock valt att fokusera på varför ett riktigt näringsintag och en god munhälsa är av grundläggande betydelse för hälsa och välmående.

I olika sammanhang brukar alltid några vara intresserade och efterfråga något om vad föreläsaren eller som här författaren har för bakgrund. Som ett sista kapitel finns därför en bakgrundstext som kan ge perspektiv och förklara en betydande del till varför jag själv i olika avseenden arbetar med och skriver om hälsa och bl.a. denna skrift. Här omnämns även ett urval av forskare som gjort betydande insatser för människors hälsa och som jag själv fått möjligheten att lära och inspireras av.

Hoppas du får en läsning som blir viktig för dig!

**MAGNUS NYLANDER,
MEDICINE DOKTOR OCH TANDLÄKARE**

Välmatad bok för hela sjukvården

Ulf Wallin presenterade i Läkartidningen i augusti 2015 en bok om mat och hälsa - i sig en sensation, men kan vi nu även hoppas på att matens roll i det förebyggande folkhälsoarbetet kommer att tas på allvar inom hälso- och sjukvården. En intressant fråga som vi kommer att följa framöver.

Ulf Wallin är överläkare, MD, Kompetenscentrum Ätstörningar-SYD, Lund - barnpsykiater och överläkare vid Region Skånes Ätstörningscentrum för barn och ungdom. Förhoppningsvis kommer läkarna nu att komplettera sin nästan obefintliga utbildning i Nutrition som nu är ca 4 timmar under 5 år genom att läsa denna bok. Vi har ännu inte hunnit ta del av boken (men vi vill visa att maten börjar diskuteras inom läkarkåren). Det är ett första steg och vi hoppas på fler i riktning mot - "Läkare för framtidens motto - mer växtbaserad kost".

Han skriver: "Att leva väl och må bra förutsätter ett gott självomhändertagande. Centralt i vår omsorg om oss själva är att fem till sex gånger om dagen se till att vi får mat i oss. I vårt samhälle är de flesta förskonade från att behöva hålla tillgodo med den mat man för tillfället fått tag på - vi kan välja i väl sorterade mataffärer och äta vad vi vill och hur mycket som vi vill. I denna vällevnad och valfrihet frodas många föreställningar om matens farlighet och vi är alla drabbade av den. De som arbetar inom vården förväntas att kunna ge goda råd i floran av alla varianter på olika dieter som förespråkas. En bok om mat och hälsa har därmed ett stort och viktigt uppdrag, och det är Sveriges främsta forskare i ämnet som har gett sig i kast med det. På ett lättläst och överskådligt sätt redogör de för vad man egentligen vet, vad man har för vetenskapligt stöd och hur man ska använda denna kunskap i arbetet med patienter.

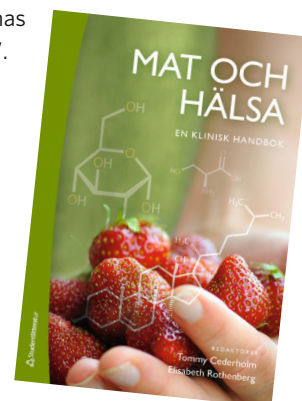
Resultatet är en välmatad bok, som ger god överblick, både över nutritionens betydelse vid olika sjukdomstillstånd, men också vad

olika dieter har för betydelse för vår hälsa. Det är en bok som är användbar inom hela sjukvården inkl. psykiatri. I boken finns faktaglänsigt underlag för att kunna möta patienters oro kring mat, som vid psykiatriska tillstånd kan ta orimliga proportioner. Rädsla för mat kan medföra att man äter sämre vilket ofta försämrar den psykiatriska grundsjukdomen. Men det finns psykiska störningar där rädslan för mat är det primära, ätstörningar. Störningar som inte är ovanliga bland dem som söker på vårdcentral för olika somatiska problem. En brist i boken är att anorexia nervosa (ätstörningar) överhuvudtaget inte nämns. I avsnittet om utredning av undervikt nämns depression som möjlig psykiatrisk orsak, men inte ätstörning. Patienter med ätstörningar kan ofta genomgå stora undersökningar för oförklarlig viktnedgång, innan rätt diagnos ställs.

Det finns i boken bra genomgångar om hur man kan prata om mat med sin patient. Men det finns patienter som har svårt att ta till sig råden pga. en ätstörning. Det är oftast patienter som inte initialt berättar om sina problem med maten, utan vården måste vara uppmärksam på när det kan förekomma, och veta när vanlig rådgivning inte är tillräcklig - utan psykologisk behandling behövs för att patienten ska kunna äta bättre. Speciellt påtaglig är bristen i avsnittet om graviditet och amning, då vi vet att förekomsten av ätstörning bland gravida är 7,5 procent.

Detta är dock en mindre anmärkning, för en bok som har en så här bred täckning över temat mat och hälsa. Det är något vi saknat och den kan varmt rekommenderas. Det är en bok som bör finnas på varje vårdcentral".

Mat och hälsa:
en klinisk handbok
248 sidor
Författare: Tommy Cederholm, Elisabet Rothenberg. Förlag: Studentlitteratur AB; 2015
ISBN 978-91-44-08357-5



Hälsokostbutik med anor

REDAN NÄR ARE Waerland började sina första föredragsturnéer i Sverige 1937 så började butiksägare lägga om sitt sortiment, då han fick så stort genomslag hos konsumenterna för sin laktovegetariska kost. I början på 1940 talet växte det upp hälsokostbutiker runt om i landet. 1949 fanns det åtta hälsokostaffärer i Stockholm och ett 40-tal hälsokostaffärer öppnades runt om i landet. Annonser i tidningen Solvikingen från olika butiker under början av 1940-talet handlade i huvudsak om örter, fullkornsbröd, råsafter, kryddor, produkter för utrensning, köksredskap, tandpulver, mjölksyrad kalk, hälsokost, honung och vitlök. De flesta butikerna hade även hälsolivsmedel inkl. grönsaker och frukt. Under 1950-talet skedde en stark ökning av antalet hälsokostbutiker.

I HÄLSA 1961 var det en annons införd från Reformkostbutikernas Riksförbund med bland annat följande text om reformmärkingen: "Dessa butiker arbetar för att få fram bättre varor genom riktig giftfri odling och skonsam, kemikaliefri efterbehandling". Till gagn för våra kunder har vi skapat ett speciellt varukontrollsystem för reformkostvaror. De varor som är kontrollerade och godkända av varukontrollnämnden får märkas med REFORMMÄRKET.

I HÄLSA nr 5 1972 fanns en intervju med professor Håkan Rydin som var Konsumentombudsmannens medicinska expert. Han sade: "Vi har inget emot hälsokostbranschen men vi vill komma åt avarterna. Till dessa räknar vi läkemedelsindikationer för vissa sjukdomar. Enligt läkemedelsförordningen får man inte säga att en vara är bra vid en sjukdom om den inte är ett läkemedel".

Nu under 1970-talet började debatterna (striderna) med Konsumentverket, Livs-

medelsverket och Socialstyrelsen senare Läkemiddelverket m.fl. myndigheter mot bakgrund av ovan framförda synpunkter.

Hälsokostbutikerna ändrade inriktning och minskade successivt andelen hälsolivsmedel – bl.a. grönsaker och frukt – och blev mer lika apoteken. I dag finns det ett fåtal hälsokostbutiker som har ett brett sortiment av hälsolivsmedel inklusive grönsaker och frukt.

Det är lite nostalgi att komma in i en butik med lite av "ursprungsutseendet" d.v.s. som liknar de första årens hälsokostbutiker och som har samma breda sortiment – inkluderande hälsolivsmedel och grönsaker och frukt m.m. – som t ex hälsokostaffären Gryningen på Folkungagatan i Stockholm.

Det var en idealist som lade grunder till och startade upp denna butik, nämligen Denny Abrahamsson, som i början av 80-talet startade försäljningen som skedde först på olika platser i Stockholm från hans lägenheter i Aspudden och på Valhallavägen. Denny hade stor kunskap och nyfikenhet kring makrobiotik och sortimentet växte i snabb takt. Gryningen har nu funnits på nuvarande adress sedan slutet av 80-talet, däremellan befann sig butiken på Kungsholmen under några år.

Efter några ägarbyten under sent 90-tal övertogs butiken 2001 av Mickey och Goran Vujicic, som är nuvarande ägare.



"Vi vill att Gryningen ska vara en hälsoas med personligt bemötande där man hittar allt för en hälsosam livsstil. Inte alltid nödvändigtvis billigast, men med ett stort sortiment av ekologiskt och biodynamiskt (det som finns att hitta eko på marknaden ska finnas på Gryningen) samt personal med stor kunskap för avancerad hälsorådgivning. Vi vill inspirera till en hälsosam livsstil och befrämja småskalighet och mångfald inom livsmedelsindustrin" säger Mickey.

Läs mer på vår hemsida www.gryningen.eu.

Det är intressant att följa hälsokosthandeln från starten 1940 då nästan alla butiker hade hälsolivsmedel inkl. grönsaker och frukt, till att 1961 inrätta ett märke, REFORMMÄRKET, som markerar kvalitet, idag KRAV. Gryningen är en av många olika hälsokostbutiker som för en ojämn kamp mot Apotek och dagligvaruhandeln, men som valt en bredare väg och lyckats. Vill vi ha de små hälsokostbutikerna kvar på olika platser både i storstäder och på mindre orter i landet så måste vi handla där och som medlem får du 5-10% i ett flertal butiker. Se rabattguiden i nr 3-2015 av Vegetar eller nästa nr (1-2016).

KURT SVEDROS



Inför en vegetarisk månad



- Om fler får upp ögonen för att vegetariskt både är hälsosamt, smakar och mättar bra så är jag övertygad om att fler skulle kunna tänka sig att välja ett klimatsmartare måltidsval, skriver Linda Mathiasson, ledamot i Svenska Vegetariska Föreningens styrelse.

Det är idag näst intill en norm att äta kött, i alla fall om man ska se till att köttkonsumtionen ökar. Samtidigt kan vi läsa allt oftare om den klimatpåverkan som vår livsstil medför. Det är för mig, två starka skäl till att vara vegetarian.

Jag tror att vi kan ändra på denna samhällsnorm genom att börja prata om fördelarna med vegetarisk kost i kombination med att vi själva gör ett klimat- och hälsosamt val. När det gäller kött sett ur ett klimatperspektiv så används runt 70 procent av världens jordbruksmark till bete och odling av djurfoder, vilket innebär att marken inte räcker till att mätta jordens befolkning, om vi fortsätter att konsumera denna mängd kött, som vi gör idag. Desto fler som vet vad som behövs, för att täcka västvärldens behov av kött och vilka konsekvenserna blir av att producera detta kött, så är jag övertygad om att det skulle vara fler som valde att bli vegetarianer eller i alla fall välja att äta vegetariskt ett par gånger i veckan.

Vi vet att både kött och foderproduktion

bidrar till bland annat utfiskning av haven, eftersom det ofta används till att göra just djurfoder. Om vi ser kött och foderproduktion utifrån resursförbrukning, så är just vatten en sådan fråga, då produktionen av kött orsakar föroreningar och dricksvattenbrist - vårt färskvatten - och idag är just färskvatten en bristvara. Det krävs runt 15 000 liter färskvatten för att producera ett kilo kött, så om köttanvändningen minskade så skulle inte bara föroreningarna minska utan en större andel människor på jorden skulle kunna äta sig mätta och ha tillgång till dricksvatten.

Vegetarisk mat är inte bara god utan den innehåller en massa hälsosamt. T ex vitkål som bidrar till att få igång produktion av enzymer, så länge som den äts rå. Dessa enzymer är senare behjälpliga i våra cellers läkning.

Jag läste nyligen att det i Finland pågått en kampanj med att göra oktober till en köttfri månad för att uppmana fler att välja vegetariskt men också för att få företag, skolor

och organisationer att servera vegetariska alternativ eller kanske rent av endast erbjuda vegetarisk mat en gång i veckan. I Sverige har det gjorts försök att införa "köttfri måndag", vilket några få caféer och kanske enstaka företag eller skolor har nappat på. Om alla skulle pröva en köttfri måndag, så är jag övertygad om att alltfler skulle inse fördelarna med att äta vegetarisk kost. Och om fler får upp ögonen för att vegetariskt både är hälsosamt, smakar och mättar bra, så är tro jag att fler skulle kunna tänka sig att välja en klimatsmartare måltid.

Jag skulle vilja utmana vårt lands politiker, verksamheter och varje invånare att göra som vårt grannland Finland, - införa en vegetarisk månad.



LINDA MATHIASSON

Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



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



Vi har träffat David Stenholtz för en intervju. Han är specialistläkaren i onkologi (bl. a cancer), som utöver att jobba heltid som läkare är grundare till och ordförande i organisation "Läkare för Framtiden" som sprider modern forskning om bästa matvalen. Den visar tydligt att frukt och grönsaker räddar liv och kraftfullt förbättrar hälsa och livskvalitet.

Intervju med David Stenholtz

finns på Rawfoodmiddagars hemsida



VARIFRÅN KOMMER DITT INTRESSE FÖR NÄRINGSLÄRA OCH MAT?

Jag har alltid varit intresserad av mat. För 18 år sedan slutade jag äta kött, fågel och fisk. Det var inte av hälsoskäl utan för djurens skull men jag märkte efter ett par år att min astma försvunnit. Intresset tog fart på allvar för 9 år sedan då jag även slutade äta ägg, mjölkprodukter, socker och vitt mjöl. Det var inte heller av hälsoskäl utan för miljöns skull men jag märkte hur fantastiskt mycket bättre jag mårde med en kost som stort sett uteslutande bestod av frukt, grönsaker, fullkorn, baljväxter, bär, nötter och frön. Mängder med småkrämpor försvann liksom förkylningar och jag har sedan dess känt mig full av energi. I samma veva läste jag boken "The China Study" av professor Colin Campbell som sammanfattar mycket av senaste årtiondens forskning om nutrition. Specifikt går den igenom de stora hälsovinster med en helt växtbaserad kost. Sedan dess har jag ägnat all min fritid åt att läsa studier på området och jag har även läst nutritionsepidemiologi vid Halmstad högskola.

VAD VAR DET SOM GJORDE ATT DU STARTADE "LÄKARE FÖR FRAMTIDEN"?

Vi blev inspirerade av en amerikansk förening som heter Phy-

sicians Committee for Responsible Medicine. De har sedan 1985 spridit information om kostens betydelse för hälsa och de understryker liksom vi de stora hälsovinster med att helt utesluta animaliska produkter ur kosten och låta den domineras av hela vegetabilier. De har 150 000 medlemmar varav 11 000 är läkare. Vi såg att behovet var stort för en sådan förening i Sverige.

VAD ÄR DIN VISION MED VERKSAMHETEN?

Jag vill att alla människor ska få god kunskap om hur stor skillnad kosten kan göra för vår hälsa. De flesta av oss har ett mycket vagt begrepp om detta och många saknar helt kunskap om vilka livsmedel som ökar respektive minskar sjukdomsrisken. Vårt kostintag skulle se betydligt annorlunda ut om denna kunskap blev vida känd. Idag äter många av oss en kost som domineras av ohälsosamma livsmedel utan att veta vilken sjukdomsrisik man utsätter sig för. Många lider även av småkrämpor som värk, förstoppning, trötthet, allergier och täta förkylningar. Vi vet idag att dessa kan lindras eller försvinna helt med ett hälsosamt ätande vilket kan höja vår livskvalitet avsevärt.

VILKA ÄR DINA TRE VIKTIGASTE LÄRDOMAR SÅ HÄR LÅNGT?

Det första som verkligen slog

mig när jag började sätta mig in i ämnet var att kosten inte bara förebygger utan kan vara mycket effektiv i att behandla många kroniska sjukdomar. Mest slående är de forskningsrapporter som visar att svår hjärtkärlsjukdom med uttalade förträngningar i kranskärlen går tillbaka hos de flesta som går över till en helt växtbaserad kost. Liknande effekter ses för många av våra folksjukdomar som högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes typ 2 och övervikt.

Det andra jag lärt mig är att kostråd som uppmanar till att utesluta ohälsosamma livsmedel är att föredra framför kostråd som enbart syftar till att minska dem något. Dels leder de till en större ökning av intaget hälsosamma livsmedel. Sedan är det mer sannolikt för den som ändrar kosten att markant ökning i välmående följer vilket gör att man lättare håller sig till kosten på sikt.

För det tredje har jag märkt att det är utbredd föreställning att hälsosamt ätande innebär en uppoffring. Att livsglädjen skulle minska eller att det blir tråkigare att äta. Även om det kan tyckas självklart så visar alla studier som utvärderat livskvaliteten efter kostomläggning att den ökar ju mer hälsosamt man äter. De flesta som ändrat sin kost till mer hälsosam brukar även berätta att de njuter mer av varje måltid efter att de ändrat kost.

Det är sant att om man är van att äta stora mängder salt, fett och socker så upplevs frukt och grönsaker något smaklösa, men det är övergående efter någon vecka. Det motsatta råder även. Har man ätit hälsosamt några veckor så smakar ett mål på McDonalds förfärligt.

FINNS DET NÅGOT ANNAT DU GÄRNA VILL FÖRMEDLA?

Jag vill gärna uppmantra alla att hjälpa till att sprida informationen om allt hälsosamt ätande kan göra för oss. Stöd gärna oss i "Läkare för framtiden" genom att bli medlem och bjud gärna in alla era vänner att gilla oss på Facebook, det gör stor skillnad. Men det viktigaste varje person kan göra som själv börjat äta mer hälsosamt är att sprida berättelsen om sin resa till alla man känner. Att få höra ett personligt vittnesmål om hur sjukdom gått tillbaka eller hur livet vänt uppåt kan för många vara mer inspirerande än en vetenskaplig studie men både och behövs förstås.

HAR DU NÅGOT FAVORITRECEPT DU VILL DELA MED RAWFOODMIDDAGARS MEDLEMMAR?

Jag lagar sällan efter recept utan tycker om att improvisera i köket. Jag brukar sörja för stor variation. När jag handlar brukar jag köpa de frukter och grönsaker som jag inte köpte sist

jag handlade. Och när jag lagar mat tycker jag om att använda många olika grönsaker, baljväxter, fullkornsprodukter, nötter och frön på en gång, ibland uppdelade i flera rätter. Ofta väljer jag så många olika färger som möjligt, jag blir glad av färggrann mat! Det tar lite längre tid men det är det värt. Efter maten tar jag alltid en eller två frukter.

**MIKAEL BOSTRÖM,
RAWFOODMIDDAGAR**

Vill du ta del av eller bli medlem i rawfoodmiddagar - gå in på E-post: webshop@rawfoodmiddagar.se

Medlemskapet är gratis och innebär att du kontinuerligt får våra nyhetsbrev med många spännande inslag om god mat, hälsa, knyttmiddagar och rabatterbjudanden i webshopen. Du får då också möjlighet att delta i våra samköp med lägre priser.



Rädda Vidarkliniken

- Värna rätten att få använda den livsstilsinriktade komplementära medicinen även i Sverige som i de flesta EU-länder, Asien, Afrika och Latinamerika ja, t.o.m. i Ryssland. De har enligt uppgift tre avdelningar i apoteken (konventionell medicin, naturmedel och homeopatmedel). Nu har EU beslutat som WHO tidigare rekommenderat att det ska blir officiellt tillåtet att använda komplementär medicin inom EU. Förhoppningsvis även i Sverige, som ligger bland de sista i världen. Första steget är att Sverige måste anta en specialartikel i EU-direktiverna och föra in den i den svenska läkemedelslagen, så att antroposofiska läkemedel kan registreras, annars blir de olagliga. Under den närmaste tiden ska beslutet fattas.

Nu börjar läkemedelsföretagens lobbyister (vissa läkare) att strida för att stoppa dessa naturliga preparat som användas på Vidarkliniken, som fått dispens ända sedan starten.

I år fyller Vidarkliniken 30 år och har varit ett komplement till svensk hälso- och sjukvård och hjälpt tiotusentals människor till en bra livsstil, som gett bättre hälsa.

I Sverige är tydligen inte det viktigaste, att människorna mår bra och slipper sjukdom. Motståndet mot komplementär livsstilsförändring för att förebygga sjukdom förkastas nästan helt inom svensk "hälso- och sjukvårdsexpertis" styrt av läkemedelsföretagen. Det beror förmodligen på att det helt saknas nutritionsutbildning inom stora grupper inom sjukvården bl.a. i läkarutbildningen, brist på livsstilsforskning, läkemedelsföretagens lobbyister och okunskap. Stoppas man denna ändring i lagen nu, så stoppas forskning och utveckling av det förebyggande folkhälsoarbetet i Sverige i motsats mot nästan alla andra länder - varför?

Stöd uppropet från dem som värnar Vidarkliniken på: www.värnavidarkliniken.se eller Facebook: "Värna Vidarkliniken", Twitter: #värnavidarkliniken.

KURT SVEDROS

SUNWARRIOR®
Raw Vegan Protein

Proteiner från:

- Ärtor
- Chia
- Quinoa
- Amarant
- Risprotein

Bättre Hälsa
www.vitaminer.nu



**God Jul
till er alla
från oss!!!**



Före detta köttälskaren öppnar helt vegansk och ekologisk fastfoodrestaurang

Maximillian Lundin, "köttälskaren som blev vegan", öppnar snart Sveriges första helt ekologiska och veganska fastfoodrestaurang på Södermalm.

Maximillian Lundin blev vegan för tre år sedan och undervisar både kockar och privatpersoner i vegansk matlagning. Den 5 december öppnar han The Plant - Sveriges första helt ekologiska och veganska fastfoodrestaurang i Ringens nya mattorg - Teatern.

HUR KOM DET HÄR PROJEKTET IGÅNG FÖR DIG?

- Ricard Constantinou hörde av sig och sa att han hade en rolig grej på gång i slutet av förra året. Han sa att han trodde det skulle bli helrätt om jag tog en av köksplatserna och att jag fick välja vad jag ville göra utifrån min profil. Jag gick hem och tänkte och sa att jag ville köra 100 procent ekologisk och vegansk fastfood. De var lite kluvna i början, men jag övertalade dem.



DU HAR BESKRIVITS SOM "DEN FORNE KÖTTÄLSKAREN SOM BLEV VEGAN". BERÄTTA.

- Jag har undervisat kockar i medveten mat i åtta år. Kockar sade att de inte hade råd med ekologiska produkter och jag gav dem tipset att minska inköpen av kött. Då kom jag på att jag ju inte kan säga att man ska laga mat med mindre kött om jag inte kan laga god mat utan kött själv. Det var så det började. Och så såg jag filmen "Forks over Knives" i den vevan. Då bestämde jag mig för att testa i fem veckor. Jag mårde så mycket bättre och blev av med lite åkommor i kroppen, så jag bestämde mig för att testa ett år. Efter ett halvår bestämde jag mig för att aldrig mer äta kött.

VAD KOMMER ATT SERVERAS PÅ THE PLANT?

- Jag kommer bland annat att ha en farinata gjord på svenska gula ärter istället för kikärtor. Jag har anpassat receptet efter den gula ärtans egenskaper. Hälsosam mat överlag är väldigt tråkig. Det smakar för nyttigt. Jag har använt min bakgrund i övrig gastronomi och applicerat den på vegansk och ekologisk matlagning. Jag har hittat ett sätt att laga vegansk mat som är rolig, enkel och väldigt god.



VARFÖR KOMMER KONCEPTET ATT FUNGERA VID SKANSTULL?

- Södermalm är ett ställe där folk är ganska framåt vad gäller miljö, hälsa och mat. Men jag bor i området och tycker att Skanstull är en öken vad gäller hälsosam mat.

VAD FINNS DET FÖR TRENDER INOM VEGANSK MAT?

- Det är mycket kakor och bakverk man ser på bloggar. Vegansk mat kan vara väldigt ohälsosam, folk använder så mycket socker. Jag använder inget raffinerat socker. Här-omdagen gjorde jag den bästa tryffeln jag gjort utan socker. Veganska burgare är också populära, men innehållet är inte alltid så genomtänkt. Det blir ofta fler kolhydratkällor och inget protein.

VAD KOMMER DU ATT ANVÄNDA SOM PROTEINKÄLLOR?

- Det blir mycket baljväxter och nötter.

LÄS ÄVEN: www.theplant.se

Maximillian Lundin kommer själv att finnas på plats på "The Plant" på heltid det kommande året. Han fortsätter också att undervisa i medveten och vegetarisk matlagning genom Restaurangakademien. Den som är intresserad av att delta i en matlagningskurs, kan anmäla sig www.restaurangakademien.se/vegetariskt.

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

AB VISBY HÄLSOKOST

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



HÄLSOKOST

visby ekologiska matbutik



✿ Hitta vad ni behöver här! ✿

Te av högsta kvalitet
Självklart eko & reko



Servera eller köp hem.
Välkommen in!

www.mightyleaf.se

Du får rabatt hos oss

om du är medlem
i SVF och Hälsofrämjandet

5%

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



Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Vegansk kost

utan snabba kolhydrater uppvisar fördelar vid behandling av diabetes typ 2

Att välja en kost från växtriket och att dra ned på snabba kolhydrater kan vara fördelaktigt för personer med diabetes typ 2.

Detta enligt en litteraturgenomgång som publicerats i tidskriften British Journal of Nutrition.

Forskarna sammanställde resultat från 11 randomiserade studier där olika kosthåll provats mot varandra avseende effekt att förbättra blodsockret hos personer med diabetes typ 2. Endast studier där man inte uppnått någon skillnad i viktminskning mellan kosttyperna inkluderades i analysen. För fyra av studierna uppvisades fördel för en kost framför den andra. En helt

växtbaserad (vegansk) kost var mer fördelaktig än kostråd enligt ADA, American Diabetic Association (se <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19339401>). Forskarna anser att denna vinst orsakas av ett högre fiberintag. Två av studierna visade fördelar med medelhavskost, med minskat intag av kolhydrater, framför både traditionell medelhavskost, ADA-kost och att bara minska fett. Forskarna anser att denna vinst orsakas av ett högre intag enkelomättat fett.

En av studierna visade fördelen med att dra ned på snabba kolhydrater framför att bara dra ned på fett.

Forskarnas slutsats är att det idag inte finns tillräckligt underlag att rekommendera en kost framför en annan men att de

mest lovande är helt eller delvis växtbaserade kosthåll samt kosthåll där snabba, processade kolhydrater utesluts.

Läs mer på <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19339401> Publicerat 19 oktober 2015.

Amir Emadian, Rob C. Andrews, Clare Y. England, Victoria Wallace and Janice L. Thompson, The effect of macronutrients on glycaemic control: a systematic review of dietary randomised controlled trials in overweight and obese adults with type 2 diabetes in which there was no difference in weight loss between treatment groups. British Journal of Nutrition, Published online: 28 September 2015, DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S0007114515003475>



Äta frukt och grönsaker i unga år förebygger hjärtsjukdom

Att äta mer frukt och grönsaker som ung vuxen förebygger hjärtsjukdom senare i livet. Detta enligt en studie som publicerats online i tidskriften Circulation. Forskarna följde 2 506 deltagare i CARDIA-studien (Coronary Artery Risk Development in Young Adults) under 20 år och registrerade frukt- och grönsaksintag och mätete bildandet av förkalkning i artärer, en riskmarkör för hjärtsjukdom.

De som åt 7 till 9 portioner frukt och grönsaker per dag hade mindre förkalkningar i sina kärl och hade 25 procent mindre risk för hjärtsjukdom, jämfört med dem som åt mindre frukt och grönsaker.

Frukt och grönsaker i kosten kan minska förkalkningar i våra blodkärl genom att minska blodtrycket, kolesterolet liksom ett ökat intag av antioxidanter gör. Dessa fynd stödjer vinsten av att etablera hälsosamma matvanor i unga år för att förebygga sjukdom.

Läs studien www.lakarforframtiden.se, 2015-11-04

Miedema MD, Petrone A, Shikany JM, et al. The association of fruit and vegetable consumption during early adulthood with the prevalence of coronary artery calcium after 20 years of follow-up: the CARDIA study. Circulation. Published online October 26, 2015.

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

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



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

Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &
annorlunda

Naturligtvis
Stationshuset Hälleks

TEL. 0510-54 07 30

www.naturligtviswebbutik.se

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

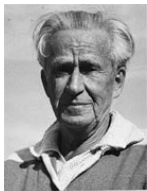
Egen svensk tillverkning
helhetshalsa.se



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Efter 75 år - en positiv framtid?

ARE WAERLAND gav ut sin första hälsobok "In the Cauldron of disease" (I sjukdomarnas häxkittel) i England 1936. Denna bok blev senare grunden och starten för



Are Waerlands hälsoarbete i Sverige. Tack vare Frisksports redaktör Agne Windmark som inledningsvis bl.a. skrev "... den främsta, mest sympatiska, enkla, övertygande bok, som i modern tid skrivits om hälsokultur". Windmark återgav därefter i egen översättning ett första avsnitt av Waerlands bok och fortsatte sedan i en rad nummer av Frisksport att referera innehållet i boken. På detta sätt blev Are känd i Sverige och Arvid Hallström som var med i frisksportrörelsen skrev (i sin förtvivlan efter moderns död i kräfta) till Are Waerland som då vistades i Alassio och bad honom skriva en bok om kräfta. Han skrev även och frågade om Are ville komma hem till Sverige och genom föredrag sprida hälsobudskapet runt landet. Svar kom omgående, där Are 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 föredragslokaler och lät trycka affischer. Allt skulle vara klart när Are kom. I slutet av mars 1937 kom Are Waerland till Trelleborg där Arvid Hallström mötte



en brunbränd man med reseskrivmaskin. Han kände genast igen honom från bilder och sa, "Välkommen till Sverige, Are Waerland!"

"Runt omkring i Göteborg satt det färgglada affischer och redan onsdagen den 2 april 1937 höll Waerland det första föredraget. Konserthusets stora sal var fullsatt, 1300 personer. **Ämnet var "Min väg från sjukdom till hälsa." Applåderna ville aldrig ta slut. Han hade tagit göteborgarna med storm. Inget förlag vågade trycka boken "Kräftans grundorsaker" utan Conrad Åhlberg förskotterade den så att den blev klar till föredraget. Waerland förordade ett laktovegetariskt kosthåll, det**

vill säga en kost bestående av mjölkprodukter, frukt, baljväxter och grönsaker samt grovt bröd och grovgröt (kruska) i förening med fysisk träning och friluftsliv. Waerland startade en särskild organisation kallad "Solvikingarna". Han sökte tusen deltagare som ville vara med i ett näringsexperiment. **Intresset för Solvikingarna var stort och många anslöt sig. Denna organisation blev kärnan i "Allnordisk Folkhälsa" - senare Hälsofrämjandet.**

Tack vare Are Waerlands föredragsturnéer under 1938 och 1939 runt om i Sverige så spreds hans idéer ut till allmänheten. Vid ett möte på senhösten 1939 på Lidingö - beslutade man att bilda en demokratisk organisation "Allnordisk Folkhälsa" med Waerland som ordförande.

1940 blev på det sättet starten på ett intensivt folkhälsoarbete runt om i Sverige, där Allnordisk Folkhälsa, idag Hälsofrämjandet, stod för grunden i arbetet. Tidningen Solvikingen, som med åren kom att bli dagens Hälsa, blev förbundsorgan. Man redovisade över 3 000 medlemmar i förbundet, varav 2 500 i Sverige och 500 i övriga Norden. Ett 25-tal klubbar hade bildats och anslutit sig till det nya förbundet.

Själva embryot till verksamheten var Solvikingexperimentet, som Are startade 1936 tillsammans med Agne Windmark och denna pionjärgrupp blev kärnan av förbundets medlemmar efter starten 1940. De uppmanades att noggrant studera böckerna "Kräftans Grundorsaker, Hörnstenen i Hälsans Rike, Den stora Kraftcentralen, Sockerboken, Kaféboken och Tobaksboken". Are Waerlands bokproduktion var enorm. De följde även "Matsedel året runt" innehållande huvudpunkterna i Waerlandskosten.

I januari 1940 skrev Are Waerland bl. a följande i Solvikingen:

"Denna allnordiska näringsreform är den enda målmedvetna näringsreformen i hela världen, som följer fasta, klara, biologiskt, fysiologiskt och utvecklingshistoriskt oemotsägligt riktiga linjer, och som härigenom utvecklats till en verklig, alla de nordiska folken omfattande folk rörelse av allra största betydelse och med oöverskådliga fram-

tidsperspektiv". Under de första fem åren lyckades förbundet utveckla det idékoncept som Are Waerland lanserade under mottot: "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel - avskaffa livsföringsfelelen och sjukdomarna skola försvinna av sig själva". Allnordisk Folkhälsa utvecklades fortsättningsvis mycket positivt med tidningen "Solvikingen" (i dag tidningen HÄLSA) och senare även i de många nya lokalföreningarna som växte upp. Hälsobudskapet fördes ut till alltfler, tack vare det lokala arbetet runt om i landet och att Hälsans Högborg, Kiholm, började utvecklas och formas till Sveriges första hälsohem med start 1949. Grunden var lagd till en friskvårdsrörelse som varit och är en viktig ideell kraft i folkhälsoarbetet både nu och i framtiden. 1958 ändrades namnet till Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF).

I år kan förbundet med tacksamhet och stolthet se tillbaka på 75 års intensiv verksamhet och många goda resultat - den gröna livsstilen har hjälpt 100 000 tals personer att behålla och förbättra sin hälsa, (grönsakerna särskilt råkosten finns idag på nästan allas matbord), miljö- och klimatfrågan har tagits på allvar, det giftiga fluoret kom aldrig in i allt vattenledningsvatten och den ekologiska frågan är mer aktuell än någonsin.

Trots stora framgångar under åren så finns det en hel del att arbeta med även nu och framöver. RHF:s livsstilsidéer är viktiga för att uppnå en acceptabel folkhälsa, en jämlik hälsa, och ett klimat som ger kommande generationer en jord där de kan leva i god hälsa och harmoni med naturen.

"Kinastudien" - en revolutionerande forskarsyn på nutrition

Forskningen stödjer indirekt allt oftare - Hippokrates (läkekonstens fader) uttalande "Maten skall vara vår medicin och medicinen vara vår mat" och Are Waerlands tes "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel - avskaffa dessa och sjukdomarna skola försvinna av sig själva".

Dessa tänkvärda ord



som Hälsöfrämjandet haft som ledstjärna har i år (jubileumsåret) fått stöd i en bok som äntligen vågar redovisa hur en helt växtbaserad mat kan optimera och förbättra vår hälsa.

David Stenholtz skriver i det svenska förordet bl.a. "Kunskapen som förmedlas i den här boken visar att det inte finns någon bortre gräns för hur stor påverkan en kostförändring kan ha på vår hälsa. Med andra ord, vi kan optimera vår hälsa genom att helt utesluta animaliska och processade livsmedel och låta våra måltider bestå av enbart hela vegetabilier som frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön. Vetenskapliga studier som talar starkt för detta har tillkommit i rikligt antal sedan 1980-talet.

Boken heter "KINASTUDIEN" - "med uppseendeväckande resultat för viktnedgång och långsiktig hälsa". Skriven av en av nutritionsforskningens giganter som står högt över sina kollegor på området", T. Colin Campbell.

WHO varnar för kött!

Världshälsoorganisationen (WHO) offentliggjorde i en rapport måndagen 26/10 om farorna med att äta charkuterier. De listar bearbetat kött som ett cancerframkallande ämne, medan även färskt rött kött betraktas som dåligt för hälsan, skrev Daily Mail. Klassificeringarna, vid WHO:s International Agency for Research on Cancer, betraktar bearbetat kött som "cancerframkallande för människor", med högsta nivå 5. Samma nivå som alkohol, asbest, arsenik och cigaretter.

World Cancer Research Fund (WCRF) har varnat i flera år att det finns "starka bevis" att konsumera en hel del rött kött kan orsaka tarmcancer, och säger samtidigt att det finns "starka bevis" att bearbetat kött - även i mindre mängder - ökar cancerrisken.

75 år - är inte bortkastade

I 75 år har Hälsöfrämjandet fört fram dessa

påstående ovan, som redan Are Waerlands studier visade och som han skrev om i sina böcker. **Tänk om vetenskapen lyssnat (men de kom aldrig på hans föredrag - de stolarna stod alltid tomma), så hade 100 000 tals personer undvikit både cancer och andra folksjukdomar under åren. Med dessa väl underbyggda redovisningar ovan så är det dags att politiker, myndigheter och forskare vågar ta i även obehagliga sanningar och brett informera om sina misstag och om hur man lever hälsosamt. Det Hälsörelsen vettat i 75 år, går väl förhoppningsvis, nu sent om sidor upp för svensk hälso- och sjukvård, att läkemedels och livsmedelsindustrin inte i första hand ser till människors hälsa, utan prioriterar egna ekonomiska vinster. Väst är skräpmatindustrin som tycks ha hur mycket reklampengar som helst.**

Ljus i mörkret

Ett ljus i mörkret är att: "Örebro Universitetssjukhus inför helvegetarisk kost". Som första klinik i landet bestämde hjärtkliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro att köttet skulle minska och andelen frukt öka. Nu efter sex månader har köttet försvunnit helt till förmån för den växtbaserade maten. Trogligtvis har David Stenholtz/ordf. i "Läkare för framtiden", bidragit till denna djärva satsning och man hoppas att fler sjukhus följer detta positiva exempel och serverar mer grön mat.

Hälsöfrämjandet, ja hela Hälsörelsen ser mycket positivt på att David Stenholtz tagit över Are Waerlands roll i Sverige idag som hälsoupplysare. Utöver att jobba heltid som onkolog och behandla cancerpatienter är David grundare till och ordförande i "Läkare för framtiden" (LFF). Att trots detta ställa upp som föreläsare både för sjukvårdspersonal och allmänheten ställer stora krav på honom, så både Risénstiftelsen och Hälsörelsen försöker stötta hans viktiga arbete inom ramen för sina knappa resurser, men det borde finnas fler som ställer upp och stöttar fören-

ingen, LFF. Det kan ske på flera sätt - genom att bli medlem (www.lakareforframtiden.se) eller sända ett stöd till deras viktiga folkhälsoarbete plusgiro 69 89 83-4.

Man behöver inte vara läkare eller jobba inom vården för att bli medlem i Läkare för Framtiden. Du kan vara stödjande medlem. Det kostar 300 kr per kalenderår (studerande och pensionärer betalar 100 kr per kalenderår).

Ordförande David Stenholtz tillsammans med Sara Begner. Sara är författare till "VÅR KOKBOK vegan". Att en sådan klassiker kommer ut med enbart växtbaserade recept är ett väldigt bra tecken på vart vi är på väg. #växtbaseradkost, #vegansofsweden, #vegan, #kokbok, #vadvegneräter.



Sagt av David: "Det är otvivelaktigt så att vi hade kunnat eliminera en rad sjukdomar bara genom kosten. Jag tänker då på övervikt, diabetes typ 2, hypertoni och hjärt- och kärlsjukdom. Cancer skulle vi inte kunna eliminera helt men man ska veta att 50-90% av all cancer (beroende på art) är kopplad till vår livsstil. Att ändra sin kost i hälsosam riktning har sannolikt en mycket stor inverkan på risken att insjukna i cancer - generellt anses det i dag att mer än 30 % av all cancer direkt orsakas av ohälsosamma livsmedel. Därtill kommer indirekta orsaker av vår kost som övervikt och därtill hörande minskande förmåga till fysisk aktivitet. Läger vi dessutom till alkoholhaltiga drycker till ekvationen stiger andelen cancer som kan förebyggas med kost till långt mer än hälften". **Hälsöfrämjandet avser att tilldela David Stenholtz Waerlandstipendiet för 2014 - 2015, 10 000 kr för hans starka engagemang att följa upp de idéer som Are Waerland initierade i Sverige 1940 och som RHF följt upp och utvecklat i 75 år. Framtiden ser ljus ut för mer grön, växtbaserad mat.**

KURT SVEDROS

Tack!

Tack för ditt positiva och värdefulla stöd under 2015 och en

*God Jul och
Ett Gott Nytt år 2016*

önskar vi er alla medlemmar runt om i Sverige, alla kontaktpersoner runt om i landet, våra samarbetspartners som får ett extra tack, då de har gjort det möjligt för oss att göra ett kvalitativt bra arbete under året: Svenskt Friluftsliv, "Läkare för framtiden", tidningen HÄLSA, hälsohemmet Masesgården, Ågrenshuset, Baltex, Hälsans Hus, Socialstyrelsen, Utbudet samt alla våra annonsörer och alla butiker som ger rabatt till våra medlemmar.

Ett extra tack riktar vi till dem som deltagit i och hjälpt oss att genomföra årets stora projekt: Lina Lanestrand, Susanna Almström - "Skolmatslyftet"; Marie Håkansson - "Friluftsliv med naturens skaffer"; Pia och Ewa och Linda på kanslierna m.fl.

**RIKSFÖRBUNDET HÄLSÖFRÄMJANDET
KURT SVEDROS
SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN
HENRIK SUNDSTRÖM**

Klimathoten - är vi beredda?

Saxat ur Klimatanpassning i fysisk planering Länsstyrelsen

Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen (Hälsoörelsen, HR) har i flera år föreslagit; bl. a. att den tidigare regeringen skulle bevara och utveckla den norrländska åkermarken för att möta den framtida klimatförändringen. Att som grund för detta, planera och utveckla Norrland i form av en översiktsplan, "Nordplan".

Det vi pekade på var att just åkermarken i norr är mycket värdefull idag och än mer i framtiden, då Skånes åkerjord riskerar att bli obrukbar av olika skäl. Nu ger SMHI stöd åt dessa tankar. Därför har HR i skrivelse påpekat till nuvarande regering att de bör hejda att buskar och träd övertar åkermarken i norra Sverige. Istället bör man utveckla den norra delen av landet, som då kan bli en resurs för ekologisk jord, skogsbruk och småindustrier som t ex ger flera arbetstillfällen. SMHI:s varning bör politiker och myndigheter nu ta på allvar. SMHI:s nya analyser i samarbete med Länsstyrelserna som visar i vilken grad klimatet förändras, beroende på hur stora utsläppen av växthusgaser blir, är en allvarlig varning. Media har den 3 nov. fångat upp frågan: "Norrboten kan få Skåneklimat", SvD, m.fl.

SMHI:s varning

"Flera grader varmare, mer regn och betydligt färre snö dagar. Så förändras klimatet till nästa sekelskifte om utsläppen av växthusgaser fortsätter att öka, enligt nya analyser. SMHI har undersökt hur klimatet kommer att förändras utifrån två olika framtidsscenarioer: Ett med kraftfull klimatpolitik för att minska utsläppen och ett med dagens klimatpolitik med fortsatt accelererande utsläpp. I det senare fallet väntas Sveriges medeltemperatur fram till nästa sekelskifte stiga med 4-6 grader. Allra störst temperaturökning sker vintertid i norra Sverige där den kan bli uppemot sju grader, om inte utsläppen begränsas", säger Elin Sjökvist, projektledare och meteorolog vid SMHI.

"Konkret innebär det att Norrbotten om 85 år skulle ha samma temperaturklimat som Skåne har i dag. Men om utsläppen minskar kan ökningen istället stanna på 2-4 grader.

Det kommer också att bli blötare. Nederbörden förväntas öka med 30-50 procent med ökande utsläpp, men som mest med 30 procent om utsläppen minskar. Antal dagar med snötäcke förväntas minska med 40-80 dagar. Det kommer att ske en radikal förändring av hur jorden ser ut och hur möjligheterna till att bebo jorden kommer att se ut i framtiden om vi inte begränsar utsläppen", kommenterar Elin Sjökvist.



Radiohjälpen riktar ljuset mot klimatrelaterade katastrofer

Miljontals människor är just nu på flykt runt om i världen. Det är inte bara krig och väpnade konflikter som är orsaken, de senaste fem åren har över 100 miljoner människor tvingats fly på grund av klimatrelaterade katastrofer. Men det går att göra skillnad. Genom att jobba förebyggande kan konsekvenserna av katastroferna lindras och människoliv räddas. Därför är årets tema i Musikhjälpen "Ingen ska behöva fly undan klimatet".- Vi vet också att många fler kommer tvingas fly i framtiden på grund av klimatet och därför vill vi nu sätta fokus på den här frågan, säger Radiohjälpens generalsekreterare Per Byman. Nästan varje dag inträffar en naturkatastrof någonstans i världen och de flesta av dem är klimatrelaterade. Kraftiga skyfall, översvämningar och torka leder till att människor dör, skadas, förlorar sin försörjning och tvingas fly. Varje timme tvingas i snitt 2000 människor lämna sina hem i utvecklingsländer som inte är tillräckligt rustade för att stå emot en klimatrelaterad katastrof. Det dör i genomsnitt tre gånger så många människor per katastrof som i höginkomstländerna. Klimatfrågan och att

jobba katastrofförebyggande är något som FN fokuserar på i sina nya globala mål för hållbar utveckling.- Musikhjälpens främsta uppdrag är att väcka engagemang och att öka kunskapen hos en ung publik. "Vi vill få folk att förstå att det verkligen går att göra skillnad om man jobbar katastrofförebyggande, något som har visat sig vara väldigt effektivt på många platser i världen", säger Julia Blomberg, innehållsansvarig för Musikhjälpen och fortsätter - "för varje krona som läggs på beredskap sparas minst fyra kronor i katastrofhjälp och fler människoliv kan räddas. Därför behövs pengar till bland annat tidiga varningssystem, utbildning, säkra toaletter och brunnar som fungerar vid en översvämning och plantering av träd som både kan hålla jorden bördig vid torka och leda bort vatten vid kraftiga skyfall".

Gå in på <http://sverigesradio.se/sida/default.aspx?ProgramId=3946>, så får du mer information om Musikhjälpen och kan stödja deras insamling.

"Musikhjälpen är ett insamlingsevent som funnits i Sverige sedan 2008. I en vecka, sammanlagt 150 timmar, sänder man direkt dygnet runt i P3 och i SVT/SVT



FOTO: PAT ROQUE/AP/TT

Play för att tillsammans med Radiohjälpen uppmärksamma och på olika vis samla in pengar till en undagömd humanitär katastrof, det är ett nytt tema i Musikhjälpen varje år. Tre kända programledare blir inlåsta i en studio på ett torg i en svensk stad - i år har turen kommit till Linköping där de kan ses den 13-19 december (<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=3946&artikel=6167731>). Programledarna får besök av engagerade människor som på olika sätt bidrar till kampen för årets tema. Artister uppträder och kända människor kommer på besök för att engagera sig, och som ett kitt i hela sändningen ligger publikens låtönskingar som alla bidrar till insamlingen. HF i Sudsvall har varit med i denna aktivitet under senare år.

KURT SVEDROS

Hälsorörelsen skrev till Regeringen under våren 2015

Angående utveckling av hela landet - en anpassning till en klimativänlig framtid.

Idag när klimathotet uppmärksammas allt mer är det viktigare än någonsin att inrikta arbetet mot Visionen "Hela Sverige skall leva". Inte "bara" storstadsområdena och vissa regioncentra nära centralorter utan även inlandet i t ex Norrland bör ges möjlighet att utvecklas. Där ligger våra basnäringar med gruvorna, skogarna och älvarna. Inte minst viktigt är det att jordbruket utvecklas, där jorden är "mindre giftig" än i Skåne och väderleken minskar behovet av besprutningar för skadedjursangrepp. Dessutom kommer klimatförändringar att skapa behov av dessa områden för matproduktion och ger även ett relativt säkert civilt liv vid katastrofer. Vid den senaste stora katastrofen så blev huvudstaden Pam i öriket Vanuatu i Stilla havet illa åtgånget när cyklonen slog till. Erfarenheten från fler oväder är att tätorters infrastruktur, service och dess innevånare ofta drabbas hårt till nackdel för hela samhället.

Eftersom förutsättningarna är goda i Norrland och på andra håll att kunna möta framtiden på ett positivt sätt ur hälso- och klimatsynpunkt så gäller det att redan idag aktivt jobba med dessa frågor så HR skrev bl.a:

Ekologiskt Jord - skogsbruk och bearbetning av råvarorna skapar arbetstillfällen i närområdet om man ger förutsättningar. Man behöver därför utveckla bl.a. infrastrukturen med bl. a ett kollektivt transportnät, en väl genomarbetad "Nordplan", grundad på boende och arbetsplatser, knutna till vissa orter i inlandet, detta ska vara en viktig vision. Öst-västliga stråk som grund i infrastrukturen kan vara:

1. Överkalix - Gällivare - Kiruna, 2. Luleå - Boden - Jokkmokk - Kvikkjokk, 3. Skellefteå - Arvidsjaur - Arjeplog 4. Umeå - Lycksele - Storuman - Tärnaby, 5. Vännäs - Åsele - Dorotea, 6. Sundsvall - Östersund och 7. Hudiksvall - Ljusdal - Sveg.

Norge har utvecklat jordbruket i norr och Finland har satsat på eget trädgårdsbruk. Sverige har samma förutsättningar att utveckla ekologiskt jord- och trädgårdsbruk i norra Sverige, vilket är en bra grundförutsättning för att bevara och utnyttja dessa jordar på ett långsiktigt och förnuftigt sätt, innan de växer igen helt.

Basnäringarna, kompletterade med jord- och trädgårdsbruk, ger ett utmärkt underlag för små och medelstora företag att utvecklas på flera orter i Norrlands inland. Och när person och varutransportnätet getts en acceptabel kvalitet både avseende turtäthet, samordning och förgrening är grunden lagd för utveckling av bostadsorter och livsmedelsindustrier inom

"Nordplan". Det blir en bättre regional fördelning och koncentration och anhopningen av människor och företag minskar i storstadsområdena. Arbetstillfällen skapas, genom att man utvecklar den övre halva delen av Sverige, där behovet är stort. Det ger nya möjligheter för hela landet att utvecklas - enligt devisen "Hela landet skall leva". Arbete, utveckling och positiv boende- och arbetsmiljö ger friskare och nöjdare invånare. Ja, t o m förtidspensionärerna och ungdomarna skulle kunna komma in i ett positivt, aktivt liv och delta i någon form av sysselsättning, då en del av de "lättare" arbetsuppgifterna återkommer. Många vill jobba idag men jobben som passar dem finns inte.

Med konkreta aktiva insatser i hela landet skapas en kraftfull, folklig mobilisering. Alla i Norrland får förhoppningar och känner då att det är handling "inte bara ord" som gäller. Vi bygger och utvecklar kvalitet för framtiden och skapar resurser för ett långsiktigt, klimatanpassat land för våra för kommande generationer.

De alternativa energikällorna måste ha en viktig roll i utvecklingen av det gröna klimatanpassade framtida samhället. Sol, vind och biobränsle samt effektivare utnyttjande av befintlig vattenkraft samt energisnål teknik måste utvecklas. Det brådskar!

Vårt tekniska kunnande kan omsättas i praktiskt arbete med alternativ energi och rening av t ex vavlopp och rökgaser (till 90%) kan senare omsättas i många länder runt om i världen, när vi utvecklat dessa tekniker inom landet.

Mycket av folkhälso- och klimatarbetet måste involvera folkrörelserna mer än idag, med stöd av samhället och i samarbete med primärvården och andra myndigheter. Kunskapsuppbyggnad och erfarenhetsutbyte och samverkan mellan folkrörelser är dessutom ett måste. Man kan då nå alla, oavsett var de bor och om de är unga, gamla eller nya svenskar med miljö-, friluft- och livsstilsbudskap i social gemenskap. Det kommer att kännas intressant och lockande för varje individ. Genom stöd till ett aktivt föreningsliv i samverkan kan man bryta dagens segregation i storstäderna.

Genom utveckling av "glesbygden" och komplettering med kollektiva kommunikationer - vårt namnet - bryter man isoleringen där. Föreningslivet i bred samverkan är en viktig faktor för att stödja barnen och ge en vistelsemiljö som skapar hälsa och förbättrar integrationen. Om man skall uppnå en klimatanpassad livsstil och acceptans för förändringar i vår vardag är det viktigt att öka kunskapen, intresset och gemensamhetskänslan för dessa behov för att nå en "överlevnadstrend" värd namnet.

Det gäller att satsa extra pengar på forskning och utveckling inom flera områden. Kraftigt satsning:

- på alternativa energikällor och hushållning - frisk luft, mindre klimatpåverkan, bara naturlig försurning, giftfri miljö
- på 100% ekologisk/biodynamisk odling - ingen övergödning, levande sjöar och vattendrag, grundvatten av god kvalitet, levande kust, ett rikt odlingslandskap
- på naturvänligt ekologiskt skogsbruk - levande skogar med biologisk mångfald, livsmedel i form av svamp, bär och ätliga växter, friluftsliv för bättre hälsa.

De äldre, som lagt grunden till dagens samhälle och lämnat yrkeslivet, är en stor, viktig grupp och en stor resurs i arbetet för och utveckling av, ett hälso- och klimatanpassat samhälle.

Med hänsyn till ovan sagda anhåller Hälsorörelsen att: Regeringen aktivt initierar en utveckling mot att "Hela Sverige ska leva" och ger berörda myndigheter i uppdrag att studera, planera och utveckla detta arbete mot ett klimativänligt samhälle med fokusering i första hand på ett pilotprojekt för Norrlands inland, ev. inkluderande satsning på en modell - "Norrplan".

Enligt Hälsorörelsen är det nu som alla måste engagera sig och börja arbeta katastrofförebyggande. Det går inte att vänta. Det ser man runt om i världen. Nästan varje dag inträffar en naturkatastrof någonstans i världen och de flesta av dem är klimatrelaterade. Kraftiga skyfall, översvämningar och torka leder till att människor dör, skadas, förlorar sin försörjning och tvingas fly.

KURT SVEDROS/HENRIK SUNDSTRÖM

Tänkvärda ord kring klimatfrågan

"Vetenskapen säger oss att utsläppen av växthusgaser är en externalitet, med andra ord, våra utsläpp påverkar andra människors liv. När människor inte betalar för konsekvenserna av sina handlingar har vi ett marknadsmisslyckande. Detta är det största marknadsmisslyckandet världen någonsin skådat", Sir Nicholas Stern, brittisk ekonom och författare till Stern-rapporten (2006)

"Det är nödvändigt att påbörja anpassningen till klimatförändringarna i Sverige. Huvuddragen i klimatscenerierna är, trots osäkerheter, tillräckligt robusta för att användas som underlag". Klimat- och sårbarhetsutredningen (SOU 2007:60), slutsats 1.

"Förmågan att idag tänka annorlunda skiljer den vise från den enwise".

John Steinbeck, författare

KALLELSE TILL SVFs RIKSMÖTE ÅR 2016

Datum: 12 mars 2016

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B,
Stockholm.

Tid: Mötet börjar klockan 11.00 och
beräknas sluta senast kl 16.

Motioner till Riksmötet måste komma
kansliet tillhanda senast den 29 februari.

Anmälan om deltagande görs till
rikskansliet i Stockholm
senast den 29 februari.

Förfrågningar besvaras via kansliet av
Ewa Sangwall, 08-702 11 16.

VALBEREDNING - SVF

Föreslå kandidater till riksstyrelsen i
Svenska Vegetariska Föreningen.

Berit Alveskär, sammankallande,
08-634 01 22, 070-719 41 10.

Elsy Olofsson, 08-583 574 10.

Kallelse till SVF Stockholms årsmöte 2016

Fredag den 26 februari 2016
klockan 14.00

Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B,
Stockholm

Motioner måste komma kansliet tillhanda
senast den 8 februari 2016.

Höga kolesterolvärden ökar ledinflammation

Det finns ett tydligt samband mellan höga kolesterolvärden i blodet och komplikationer och smärta i våra senor. Detta enligt en litteraturgenomgång som publicerats online i British Journal of Sports Medicine. Forskarna gick igenom 17 studier med totalt 2 612 deltagare med smärtor i senor eller sjuklig struktur i senor. De som hade mer smärtor hade högre totalt kolesterol, LDL ("dåligt kolesterol") och triglycerider och lägre HDL ("bra kolesterol") jämfört med dem som hade minst smärtor. Sen-skador, inflammation och andra komplikationer ökade också med ökade kolesterolvärden.

Dessa data tyder på att högt kolesterolvärde i blodet leder till ett ansamlade av kolesterol i celler vilket försämrar våra senors funktion, liknande hur höga kolesterolvärden försämrar funktionen i våra blodkärl och orsakar åderförkalkning.

Tilley BJ, Cook J L, Docking SI, Gaida JE. Is higher serum cholesterol associated with altered tendon structure or tendon pain? A systematic review. Br J Sports Med. Published online October 15, 2015.

Läs mer - www.lakareforframtiden.se



Klimatkrisen inspirerar

- Det finns en tydlig vegantrend i Sverige, det ser vi många tecken på, bland annat allt fler helt veganska produkter, veganska rätter på krogar och mycket debatt. Men ännu är antalet faktiska veganer litet, säger Ingela Stenson, omvärldsanalytiker på United Minds. De vegetariska trenderna återkommer i grova drag var trettionde år.

(Den äldsta vegetariska rörelsen, Svenska Reformgillet, bildades redan 1889. 1895 bildades Samfundet för befrämjande av naturligt levnadssätt. Ingen av dessa föreningar kom dock att fortleva. 1903 bildades sedan Svenska Vegetariska Föreningen SVF, av Johan L. Saxon och som alltsedan dess existerar. Redaktionen anmärkning).

- På 40-talet hade vi are Waerland med kruskakli och hälsofokus. På 1970-talet var det Flower Power och fokus på att maten skulle räcka till alla. I mitten av 1970-talet bildades Veganföreningen i Sverige.

I slutet på 1990-talet kom även Djurens Rätt att intressera sig för den vegetariska livsstilen. Och nu ser vi en vegetarisk trend i spår av klimatkrisen. - Men idag har vi en diskussion som innehåller allt det här säger hon. Trenden kan även anas på nätet där Google Trends för Stockholms län bekräftar att sökordet vegan blivit allt vanligare.

/MITT I HUDDINGE

Populär Vegomässa i Linköping

**Greppa en tandpetare så kör vi!
Provsmaeking av nya vegokorvar,
biffar, ostar, falafel, choklad,
marshmallows och mycket, mycket
mer bjöds besökarna på. När portarna
slogs upp för andra året i rad var
intresset större än någonsin!**

I en lokal på Garnisonsområdet i Linköping hade "Linköping Vego" transformerat polis-husets lunchrestaurang till en Vegomässa, där stora och små företag visade upp sina produkter. Det var allt från skor och väskor till yoghurt och hemgjort smör. Dagen er-

bjöd även föreläsningar och prisutdelning för bästa café/restaurang och vegodisk i Östergötland. Priset för bästa vegovänliga café/restaurang gick till Rendez-Vous i Linköping och pris för bästa vegodisk tog City Gross Mantorp hem! Grattis till er!

När vi möter Linköping Vegos ordförande, Jan Erik Strömberg, berättar han att vid lunchtid har mässan haft 400 besökare, vilket är lika många som under hela dagen förra året. Han berättar också att det finns mer roligheter att hitta på efter mässans slut. Då kan besökarna söka sig vidare in till stan där det dagen till ära erbjuds helvegansk meny på restaurangen/nattklubben Pitchers. At-

mosfären är livad, det är fullt med folk som går runt bland borden och provsmakar, tar informationsblad och talar med utställarna. En man går runt och samlar in namnteckningar för införandet av köttskatt.

Både barn och vuxna har letat sig hit för att se vad som är nytt för i år. Många nyheter fanns det! Exklusivt för besökarna på mässan var Vegetarian Mondays falafel. Deras falafel finns ännu inte i någon butik så alla som lämnade mässan med denna produkt har något väldigt unikt i frysen. Konceptet är att laga mat helt utan e-ämnen och med bara naturliga råvaror. Det vill man ha i frysen!

ISABELL SVEDROS

Våra närmaste grannar gör oss friska

För tidiga förlossningar, kroniska inflammationer och förhöjda blodsockernivåer – vår vanliga bakterieflora påverkar vår hälsa mer än vad man hittills trott. Bakterierna har alltid funnits där, men det är först nu som man börjar förstå hur viktiga de är för vår hälsa.

Eftersom de är så små, betydligt mindre än en mänsklig cell, upptäcktes bakterierna för första gången i slutet av 1600-talet. Men det dröjde till 1800-talet innan man förstod att de kan orsaka sjukdom. Bakteriologin var född, men fram till nu har nästan allt fokus legat på främmande bakterier.

De runt hundra biljoner bakterier som vi normalt går omkring med och som utgör den så kallade normalfloran, har inte på långa vägar fått samma uppmärksamhet. Fram till nu har de mest setts som harmlösa passagerare, något som börjar förändras, vilket öppnat upp för ett helt nytt sätt att se på sjukdomar.

Ett annat exempel är konstgjorda sötningsmedel som finns i en rad livsmedel som ett resultat av vår utbredda rädsla för vanligt socker.

Men enligt forskning som presenterades

i tidskriften Nature är dessa medel inte så oskyldiga som reklamen påstår.

– Till vår förvåning resulterar dessa ämnen i nedsatt glukostolerans och förhöjda blodsockervärden. Det vill säga precis tvärt emot vad de påstås göra, säger Eran Elinav vid Weizman Institute of Science i Israel.

Det visar sig nämligen att dessa medel förändrar sammansättningen av tarmfloran, vilket får blodsockret att skjuta i höjden – både hos möss och hos människor.

I ett av försöken fick sju friska frivilliga äta sötningsmedel. Efter bara fyra dagar hade hälften av dem drabbats av förhöjda blodsockernivåer.

– Alla verkar inte drabbas. Faktum är att vi till och med kunde förutsäga vilka som skulle drabbas bara genom att studera deras tarmflora, säger forskarkollegan Eran Segal.

Än är det för tidigt att dra hårda slutsatser från någon av dessa studier, men forskarna börjar nu på allvar inse att vi människor lever i en intrikat symbios med ett antal andra organismer, i ett enda stort samhälle tillsammans.

/HELSINGBORGS DAGBLAD

Dr Erik Enby frias från alla misstankar – Alternativa läkemetoder får vind i seglen

Dr Erik Enby frias från alla misstankar efter att åklagare Johan Udén den 27 oktober lagt ned förundersökningen mot den omtyckta läkaren som hjälpt många patienter att bli friska från kroniska sjukdomar. Trots 19 månaders utredning kan inget hittas som tyder på att Enby gjort något olagligt. NewsVoice har pratat med en lättad Enby.

Kammaråklagare Johan Udén skriver i sitt beslut till Enby:

”Förundersökningen läggs ned. Det finns inte längre anledning att fullfölja förundersökningen. På det utredningsmaterial som nu föreligger går det inte att bevisa att den eller de som varit misstänkta har gjort sig skyldiga till brott. Ytterligare utredning kan inte antas förändra bevisläget på ett avgörande sätt.”

Erik Enby är lättad, men han anser att det tagit alldeles för lång tid. Det tog 19 månader innan Enby fick beskedet.

”Det har inneburit ett onödigt lidande. Jag

var även utan dator i 2 månader eftersom polisen beslagtogs den. Patientkalendern har jag ännu inte fått tillbaka. Jag har förmodligen förlorat några patienter, men har näsan ovanför vattenytan.”

Trots att utredarna ringt alla eller de flesta av Enbys patienter kunde de inte hitta ett enda fel att slå ned på. Ett 20-tal patienter har kontaktat Erik och berättat att polisen hört av sig till dem och ställt frågor.

Beslutet att fria Enby från samtliga misstankar innebär en skjuts framåt för dokumentärfilmen om Enby [https://doktorerikenbyfilm.wordpress.com/och-hans-medicinska-upptackter-om-de-kroniska-sjukdomarnas-ursprung, men det innebär också att det finns hopp om att både kreativa läkare \(som Enby\) och alternativläkare kan få arbetsro att fortsätta stödja patienter att bli friska, patienter som Landstingsvården ofta inte kan hjälpa.](https://doktorerikenbyfilm.wordpress.com/och-hans-medicinska-upptackter-om-de-kroniska-sjukdomarnas-ursprung-men-det-innebär-också-att-det-finns-hopp-om-att-både-kreativa-läkare-(som-Enby)-och-alternativläkare-kan-få-arbetsro-att-fortsätta-stödja-patienter-att-bli-friska-patienter-som-Landstingsvården-ofte-inte-kan-hjälpa.)

TORBJÖRN SASSARSSON



Citronsyra utan citroner

E330, med förklaringen citronsyra, är en rent bioteknisk produkt. Den finns bland annat i glass, läsk, saft, sylt, marmelad, torkad frukt, inlagda grönsaker, krossade tomater, kaviar och en del vitaminpreparat. E330 är en av livsmedelsindustrins mest använda tillsatser och fungerar som antioxidationsmedel, surhetsreglerande och konserverande medel. Råvaran till E330 är någon form av sockerhaltig lösning, melass, glukos eller majs (som kan vara genmanipulerad). Till denna lösning sätts svampar av svartmögel, Aspergillus niger, som när de ”äter” av sockret producerar bland annat citronsyra. Nästa steg i processen är att filtrera bort själva möglet. För att sedan utvinna just citronsyran ur lösningen tillsätts det starkt basiska ämnet släckt kalk, kalciumhydroxid, varpå ett salt av citronsyra, ett citrat fälls ut. Detta salt omvandlas sedan tillbaka till citronsyra genom behandling med svavelsyra. Produktionen av citronsyra sker i stora fabriker, varav en stor del ligger i Kina. Ungefär 70 % används till livsmedel.

Under årens lopp har en mängd rapporter om allergiska reaktioner på E330 i Sverige influtit: astmatiska besvär, svullnad i svalg, vätskefyllda blåsor i munnen, bihålebesvär, gräsallergi, kliande utslag, eksem, nysningar, rinnande snuva, huvudvärk, svullna knäveck, magkramper, IBS-besvär m.m.

E330 är godkänt som antioxidationsmedel av Livsmedelsverket, och där slår man ifrån sig med näbbar och klor beträffande allergiska reaktioner och hävdar att det är exakt samma kemiska sammansättning i E330 som i syra från riktiga citroner – såldes måste reaktionerna komma av någonting annat.

Observera att det ibland bara står citronsyra på etiketterna, men då är det för det allra mesta E330 i alla fall. Har du något av ovanstående besvär, prova med att utesluta E330 ur kosten. Du kan bli överraskad av det snabba resultatet.

BL/ TIDSKRIFT FÖR HOMEOPATI 2-2015



Fjällvandring hösten 2016

Det var många år sedan Hälsofrämjandet hade någon hälsovecka i fjällen (tidigare var det varje höst) men nu erbjuder vi en "Må bra vecka i Funäsdalen" hösten 2016 med vegetarisk framtoning och möjligheten att få vara med på naturvandringar – med olika teman kring fåglar och blommor och växter. Tränings- och hälsotips av Medicine doktor – forskaren Magnus Nylander. Han har utbildats och arbetat vid Karolinska institutet och Institute for BioMedical Research, Austin, Texas universitet.

Han har arbetat med "träning – kost" med Norges skidlandslag för några år sedan och idag med flera elitskidåkare – så han kan ge många goda råd under veckan i dessa och andra hälsofrågor. Välkommen! Frågor till Elba 070-734 62 01.

MER INFO I VEGETAR NR 1-2016.

100 miljoner ton mat går till spillo

En tredjedel av all mat som produceras går till spillo, vilket gör matavfall till den tredje största utsläpparen av klimatgaser. "Att minska matavfallet är en av de viktigaste åtgärderna för att minska klimatpåverkan från livsmedelssystemet", säger Karin Östergren, forskare på SP.

**SP SVERIGES TEKNISKA
FORSKNINGSINSTITUT, 2015-09-17**

New York saltvarnar - men Sverige tvekar

Den svenska restaurangmaten är på tok för salt. Men att varna gästerna för extra salta rätter är ingen bra idé, tycker restaurangbranschen.

New York vill införa en varningssymbol för salt på stadens restaurangmenyer. Rätter som innehåller mer än motsvarande 5,75 gram salt ska märkas med en bild av ett litet saltkar. Syftet är att förbättra folkhälsan, eftersom för mycket salt kan orsaka högt blodtryck, hjärtproblem och stroke.

Även den svenska restaurangmaten är

mycket välsaltad, säger Anette Jansson, dietist på Livsmedelsverket, till TT. – Och det är inte säkert att det är snabbmatsrestaurangerna som är de största bovorna. Även maten på lunchrestauranger och andra restauranger kan innehålla väldigt mycket salt. Sara Sundquist, livsmedels- och miljöstrateg på branschorganisationen Visita, tror dock inte på en märkning.

– Men det här är en fråga som vi arbetat aktivt med i tio års tid. Vi har bland annat anordnat workshops och tagit fram en broschyr. Även Anette Jansson är tveksam till varningssymboler, men vill se att mängden salt deklaras i rätterna så att kunderna själva kan

välja. Men samarbetet med restaurangbranschen "går trögt", säger hon. – Inom livsmedelsindustrin görs vissa försök, men inte inom restaurangbranschen.

Den rekommenderade dosen är som mest sex gram salt per dag. I verkligheten får vi svenskar i oss nästan det dubbla, 10-12 gram.

Livsmedelsverket vill sänka mängden salt eftersom det finns tydligt samband mellan hög saltkonsumtion och högt blodtryck, som bland annat kan resultera i hjärtproblem och stroke. Men detta samband har endast setts på gruppnivå, vilket innebär att det inte är säkert att mycket salt är skadligt för en enskild individ.

METRO 2015-09-11



Marinerade bönor

5 dl kokta bönor
 1/2 dl äppelcidervinäger
 3/4 dl olja
 1/2 dl vatten
 1 msk senap
 2 tsk basilika (torkad)
 2 tsk körvel (torkad)
 1-2 tsk örtsalt
 Blanda lagen, håll i börnorna.
 Låt dra.

Potatis-sallad

5 kokta potatisar
 2 gula lökar
 4 msk citronsaft
 6 msk olja
 2 tsk örtsalt
 1 tsk muskot
 dill, 1 kruka körvel
 Hacka lök och potatis. Vispa ihop citronsaft ,olja, örtsalt blanda med lök, potatis. Klipp över det gröna.

Rödbets-sallad

3 st. rödbetor syrade eller inlagda
 1 liten rödlök
 4 kokta potatisar
 1 saltgurka eller syrad
 2 äpplen
 Hackas och blandas. Låt dra några tim.
 Servera gärna med vegogrädde/ creme fraiche/vispgrädde.

Kikärtsbullar

4 dl kokta kikärtar
 3 dl kokt råris
 3 gula lökar
 1 rå potatis
 1/2 dl bovetemjöl
 1 msk buljongpulver
 1 tsk paprikapulver
 olivolja/smör till stekning
 Hacka löken fint och fräs i olja.
 Mosa kikärtarna finriv potatisen, blanda allt tillsammans.
 Forma runda bullar och stek på svag värme.

Kallelse till FÖRBUNDSMÖTE i Riksförbundet Hälsofrämjandet 2016

TID Söndag den 13 mars 2016.
 PLATS Hälsohus, Fjällgatan 23 B, Stockholm
 MOTIONER Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 15 januari 2016.
 ANMÄLAN Görs till kansliet senast den 15 februari 2016.

Valberedningen - RHF

Du som medlem kan föreslå dig själv eller någon annan medlem som ombud till Förbundsstyrelsen eller ledamot i styrelsen, senast den 15 februari 2016.

Är du intresserad av och har erfarenhet eller viss kunskap om Friluftsförbundet 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 eller Kurt Svedros, Lyktgränd 4, 183 36. Täby. Tel. 08-599 986 16.
 Välkommen med förslag!



ÄPPLEN

Fyra skäl att äta

1. Den höga fiberhalten sätter igång en trög mage.
2. Skalet skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar.
3. Motverkar värk och stöttar lever och njurar.
4. Ökar salivproduktionen vilket minskar bakteriehalten i munnen.

/HEMMETS



Böcker till bra pris!

Vi hjälper dig att välja "ett nytt fokus för 2016", genom extra bra priser på några böcker och skrifter inför det nya året - även som julklapp till någon du vill ge hälsotips.

Priserna gäller endast t o m den 15 januari 2016.

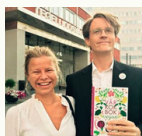
Välj "ett nytt fokus för 2016"

- välj en gåva till dig själv eller till dina vänner och bekanta!
- välj mattips som är bra för både klimatet och hälsan!



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

Pris 20:- inkl. porto.



Sara Begener, chef KFs provkök och David Stenholtz, ordf för "Läkare för framtiden"

TIPS PÅ NY KOKBOK

Sara Begener är författare till boken. Att en kokbok med enbart växtbaserade recept nu kommit ut är ett bra tecken på vart vi är på väg.

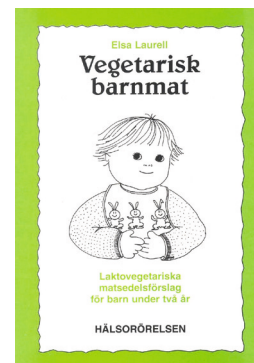
VÅR KOKBOK VEGAN är en enkel uppslagsbok att ta användning av till vardags- och festmiddagarna liksom storhelgsbufféerna eller för ett lättare kvällssnack. Du hittar de klassiska rätterna omgjorda för att passa veganer men också helt nya rätter. Mat som är lätt, god och klimatsmart!

I boken hittar du hundratals goda recept med noga utvalda råvaror som influerats av rätter världen över. Du får lära dig flera tillvägagångssätt, hur du finner, förbereder och förvarar de bästa veganska råvarorna. I boken får du tips och instruktioner på allt du kan göra med rotfrukter, groddar, alger, nötter, baljväxter, bär och mycket mer. Passar lik bra för dig som är vegan som för dig som vill variera din kost tack vare bokens många hälsosamma och ekologiska recept. **Boken finns att köpa i bokhandeln.**



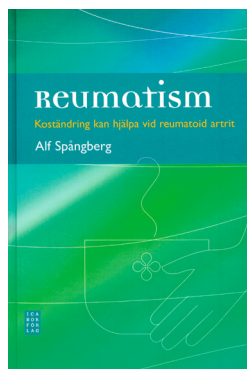
SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER
Hälsokostrådet
Beställ. nr B 134

Pris 40:- inkl porto



VEGETARISK BARNMAT
Elsa Laurell
(Laktevegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103

Pris 40:- inkl porto



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

Pris 70:- inkl porto



EGENVÅRD
Dr Carl-Otto Aly & Dr. Bertil Juneby
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 90:- inkl. porto

**Vill du beställa?
Ring (fredagar, övriga dagar telefonsvarare)
eller maila, se nedan.
Vi skickar faktura tillsammans med leveransen.**