



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 4 | 2017 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj - En klimat och hälsosam livsstil 2018

Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken

Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa

Välj - Ekologisk växtbaserad mat

**KOM MED
OCH STÖD
VÅRT ARBETE!**

Vi behöver dig!

Bli medlem för 2018.

Som medlem får du 4 nr av tidningen Hälsa och 4 nr av VEGETAR.

Du får rabatt på

- böcker och häften vi säljer
- vissa hälsokostbutiker, restauranger och terapeuter
- Masesgården
- några reseföretag

Välkommen att bli medlem

info@halsoframjandet.se eller
svf@vegetarian.se

Mer info finns på:

www.halsoframjandet.se
www.vegetarian.se

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Ledare

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) kom i rampljuset när "Fredagsfys" tog hem två pris

Man måste verkligen beundra och hylla **Susanna Almström** (hälsopedagog och styrelseledamot i RHF) som med knappa resurser i flera år arbetat mycket energiskt och framgångsrikt och nått mycket goda resultat med flera olika folkhälsoprojekt inom RHF som t.ex. **"Skolmatslyftet"**, **"Socker smart skola"** och **"Fredagsfys Sverige"** och som nu tillsammans med Emelie Johansson, (som har gått hälsopedagogprogrammet på GIH tillsammans med Susanna), vann innovations tävlingen **Shine Competitions** första pris 2017 – en stor hälsoseger för dem och för RHF.

De har initierat och utvecklat **"Fredagsfys Sverige"** – som vill inspirera barn och ungdomar till mer rörelse och en sundare sockerkonsumtion och **"Fredagsfys Sverige" – blev totalvinnare. Juryn skrev i sin motivering bl.a. "För sin kreativa omtolkning av en svensk institution och med inkluderande effekter som har potential att få fler barn och unga i ökad rörelse. I kategorin inkluderande innovation för fysisk aktivitet, "från fredagsmys till fredagsfys" – priset gick till "Fredagsfys Sverige".**

Prisceremonin genomfördes på Samhällsbyggnadsdagarna i Stockholm den 12 oktober med finans- och konsumentminister Per Bolund som prisutdelare. Vinnare blev "Fredagsfys Sverige" som vann kategorin inkluderande innovation för fysisk aktivitet och blev även totalvinnare i Shine Competition. Susanna Almström och Emelie Johansson, står bakom det vinnande bidraget "Fredagsfys Sverige" och fick ta emot 70 000 kr i prispengar. Det var 52 tävlande bidrag i tävlingens två kategorier: inkluderande innovation för fysisk aktivitet och stadsbyggnadsinnovation för fysisk aktivitet.

I Susannas kommentar dagen efter, är inledningen värd att notera: – Att vakna upp och kunna titulera sig Sveriges bästa innovatörer inom fysisk aktivitet är nästan för stort att ta in för "två små rosa yrväder" som aldrig får något gratis och är vana att jobba i tunga uppförsbackar. Nog för att vi har energi, mycket idéer och en väldans massa tro på det vi gör, men det här vännen är så enormt stort för oss båda så det faktiskt är lite för mycket att ta in.



Vi tackar och gratulerar våra medarbetare för ert fantastiska arbete med våra projekt under 2017 – och ett tack även till våra samarbetspartners, myndigheter och sponsorer som på olika sätt har hjälpt till att möjliggöra vår fina och värdefulla verksamhet 2017. 2017 har, på samma sätt som de senaste åren, varit ett fantastiskt år för RHF:s folkhälsoarbete.

Som ni förstått ovan och som ni även läst om i Vegetar och Hälsa under året så har projekten "Skolmatslyftet", "Socker smart skola" givit fantastiskt positiva resultat och nu senast det vidareutvecklade projektet, "Fredagsfys Sverige", – som även har blivit en extra stor succé, Redan tidigare har projekt "Skolmatslyftet", "Socker smart skola" blivit en stor succé i skolorna och bland eleverna. I en studie som GIH gjorde hösten 2015 visades att skolmatslyftets grupp hade fler hälsosamma vanor än kontrollgruppen. Läs studien på – www.halsoframjandet.se. RHF har även fortsatt att utveckla sin verksamhet kring följande teman: "Frisk i naturen", "Alliansrättens möjligheter och skyldigheter" och "Friteliv, med naturens skafferier och mer grönt på tallriken" har fortsatt tidigare års succéer och mottagits mycket positivt bland elever och lärare. Efterfrågan från Utbudet har tyvärr vida överstigit tillgången. "Må bra med alliansrätten" har de senaste fyra föregående åren och även i

år periodvis varit det mest beställda materialet av allt skolmaterial som beställts av lärarna från skolorna runt om i hela Sverige. RHF har lyckats ge tusentals elever per år fina naturupplevelser och kunskap om alliansrättens möjligheter och skyldigheter och lärarna har kunnat följa läroplanen kring dessa frågor. RHF:s material har kunnat hjälpa lika många elever till, om vi haft ekonomiska möjligheter. Så stort är intresset enligt Utbudet, som hjälper oss att skicka ut skolmaterial till nästan alla skolor.

Vill du hjälpa RHF att ge många fler barn och ungdomar möjlighet till en bättre hälsa runt om i Sverige?

Stöd vårt viktiga folkhälsoarbete genom att bli medlem (gå in på www.halsoframjandet.se) eller ge en gåva på vårt plusgiro 28 87 19-8. Märk gåvan "Fredagsfys" eller "Natur".

Nu går vi vidare i folkhälsoarbetet och möter 2018 med nytt engagemang och styrka, tack vare det positiva mottagandet vi fått under 2017 både från er medlemmar och av politiker och allmänhet.

Vi önskar er alla ett Gott Nytt Hälsosamt År!

/KURT SVEDROS

FREDAGSFYS SVERIGE

(generation fredagsmys ska bli generation fredagsfys)

Enligt WHO bör barn vara fysiskt aktiva minst 60 min per dag. Stillasittande är en av vår tids största utmaningar. Svenska barn sitter still nästan 9 timmar per dag och stillasittandet ökar än mer på helgen. Samtidigt ökar sockerkonsumtionen. Idag kommer 22% av barns totala energiintag ifrån tillsatt socker. WHO:s uppsatta mål är max 5%. Man har sett att sockerkonsumtionen även ökar markant under helgerna.

I maj presenterade regeringen en rad insatser för att öka barn och ungas fysiska aktivitet. Bland annat förslag om ytterligare 100 timmar idrott och hälsa i grundskolan. Flera kommuner börjar också sätta planer för utökad rörelse i skolan. Dock är det svårt för skolorna att hitta former för att nå upp till dessa mål. Här kan Fredagsfys Sverige göra en stor insats och får därav ofta stora framgångar.

Fredagsfys Sverige vill inspirera barn och ungdomar till mer rörelse och en sundare sockerkonsumtion. Vi vill fräscha upp fredagsmys i en mer modern tappning där rörelse, gemenskap, glädje och sundare intag står i fokus. Vi vill helt enkelt göra om generation fredagsmys till generation fredagsfys utan att tulla på myset.

Fredagsfys Sverige har två syften:

1. Inspirera till att öka fysisk aktivitet hos barn och unga samt sprida information om vikten av rörelse och skapa ringar på vattnet.
2. Informera om sockrets effekter samt in-



Fredagsfys Sverige är antagen "Peppare" i Generation Pep

spirera till att fredagsmysa under mer hälsosamma former med bättre alternativ.

Mål:

Att ta tillbaka det länge kidnappade ordet fredagsmys från livsmedelsindustrin, fräscha upp det i en mer modern och hälsosam tappning, vilket i förlängningen ger mer fysisk aktivitet och lägre sockerkonsumtion hos främst våra barn och unga.

Metod:

Metoden är enkel, **hållbar** och mycket effektiv, beprövad och ger snabb spridning. Vi hälsopedagoger från Hälsöfrämjandet träffar lärare och fritidspedagoger i en inspirationskurs där de får informationsmaterial, verktyg, tips och idéer om hur de själva kan utforma

just sitt unika Fredagsfys Sverige. Vi håller även i sockerskola och kort inspirationskurs i smoothietillverkning och bättre alternativ. Hälsopedagogerna är utbildade både inom rörelse och pedagogik, därav exemplariska för att utföra aktiviteterna. Därefter startas Fredagsfys Sverige på varje enskild enhet. Hälsöfrämjandets hälsopedagoger finns tillgängliga vid behov, hjälper till vid starten men släpper sen över stafettpippen. Vi samarbetar med kommunen för att även integrera föreningslivet ute på skolor och fritidshem. I förlängningen hoppas vi se en naturlig övergång och rekryteringsform där de befintliga föreningar och kommuner kan samarbeta för att få in fler i föreningslivet.

Fredagsfys Sverige kan även utövas på allmänna platser dit alla är välkomna.

Fysisk aktivitet

Den fysiska aktiviteten planeras tillsammans med eleverna. Fredagsfys kan utövas i hur många olika former som helst, när som helst och var som helst under skoldagen, det viktiga är bara att pedagoger och elever rör på sig tillsammans under lustfyllda former. Rörelse ska vara kul, kännas bra i kroppen och locka till att vilja röra på sig mer.



Sockerskola

Fredagsfys Sverige håller vid inspirationstillfället i en enkel sockerskola för lärare och pedagoger, kunskap de sedan kan föra vidare till eleverna. Vi pratar om hur socker påverkar våra kroppar, vilka effekterna kan bli vid överkonsumtion, hur energibalansen fungerar och hur man själv kan påverka. Hur läser man en innehållsförteckning och hur kan man tänka kring bättre alternativ. Vi pratar om vad forskningen säger och vad WHO (Värld's Hälso Organisationen) max rekommenderar per dag. Vi tar även upp sötningsmedel och hur de påverkar oss.



Smartare fredagsmys

Fredagsfys Sverige vill inspirera till bättre och mer sockersmarta alternativ. Här uppmuntras pedagoger, lärare och skolkök att anordna smoothiekurser och inspiration till att laga egna enkla bättre alternativ, exempelvis bananplättar, bars, fruktspett, fruktbrickor, chokladbollar och hemmagjord glass, allt utan tillsatt socker.



Hållbart: Genom att Fredagsfys Sverige blir en permanent verksamhet som hamnar i veckoplaneringen på förskolan och skolan så blir det en kontinuitet i den fysiska aktiviteten, samtidigt som eleverna får lärdom om varför deras kroppar är i behov av daglig rörelse. Som ringar på vattnet tar barnen med sig Fredagsfys hem till familjen. Då fritidspedagogerna är proffs på just rörelse, lekar och pedagogik så vet vi att deras metoder når ut. Det blir också en planerad och hållbar verksamhet som barnen uppmuntras att vara med i och utveckla. Barn älskar att röra på sig om vi vuxna engagerar oss tillsammans och vägleder, så är det ofta enkelt att få barn och unga att hoppa upp ur soffan, lägga undan mobiltelefonen och istället välja Fredagsfys och umgås med varandra i grupp.

"Tv-skärm på Fredrika Bremergymnasiet"

KONTAKT: Susanna Almström projektsamordnare Hälsofrämjandet
susanna@halsoframjandet.se 070-734 04 86.
Följ oss på: Fredagsfys Sverige, fredagsfysverige, sockersmart

Hur spenat, rädisor och rödbetor botar magsår

Nyheter om medicinska upptäckter strömmar tätt. En av de senaste är att vissa grönsaker såsom spenat, rädisor och rödbetor skyddar mot magsår. Det hela finns beskrivet i en avhandling av Joel Petersson, vid Uppsala Universitet, som lades fram den april 2008. Det intressanta med den nyheten är egentligen inte det faktum att grönsakerna har en skyddande effekt - utan varför.

Ofta är det så att man i vetenskapliga studier ser samband mellan det ena och det andra, men man kan inte förklara varför. Det leder ofta till rubriker som "Fisk ger skydd mot cancer", "Omega-3 kan skydda mot Alzheimer", "Fet mat är skadlig för hjärnan" - olika påståenden som oftast bygger på svaga epidemiologiska data. Ingen kan dock förklara orsaken bakom. I det här fallet kan man det. Här har man en teori, och en mycket intressant sådan, som talar om varför dessa grönsaker skyddar mot magsår.

Det hela beror på att grönsaker innehåller mer eller mindre nitrat. Detta nitrat går med födan ner i magen och in i kroppen. Via blodet förs det sedan till spottkörtlarna där det av någon anledning ackumuleras. Det betyder att det sedan utsöndras i saliven i en betydligt högre koncentration än vad som fanns i grönsakerna. Med andra ord så ökar mängden nitrat i saliven när man äter mycket spenat, som innehåller mycket nitrat.

Nu är det så att vissa bakterier i munhålan kan omvandla nitraten till nitrit, som när den kommer ner i magsäckens sura miljö, omvandlas till kvävemonoxid. Denna kvävemonoxid stimulerar magslemhinnans blodflöde så att den producerar mer slem som skyddar magsäcken så att dess sura miljön inte kan skada slemhinnan - så att man inte får magsår.

En av kroppens gåtor, som kanske inte alla tänker på, är ju att den starkt sura miljön och de aggressiva enzymer som bryter ner ma-



ten i magsäcken och tolvfingertarmen normalt inte skadar våra slemhinnor. Orsaken till det är främst det tjocka lager av slem som skyddar. Om produktionen av slem inte fungerar som den ska är risken givetvis överhängande att vi får skador på själva magsäcken.

En annan viktig orsak till att grönsaker skyddar mot magsår är det faktum att *Helicobacter pylori*, den bakterie som man numera anser är en bidragande orsak till majoriteten av alla magsår, inaktiveras när kvävemonoxid bildas av nitriten.

Nitritet som bildas av bakterier i munhålan ser alltså till att magsäcken både får ett bättre slemskydd och tar död på "magsårsbakterien" eller åtminstone undertrycker dess aktivitet, så att den får svårare att föröka sig och skada slemhinnan.

Det här betyder alltså att för lite bakterier eller fel typ av bakterier i munhålan, i kombination med att vi äter för lite grönsaker som innehåller nitrat, kan orsaka magsår. Omvänt, om vi har rätt typ av bakterier i munhålan och äter nitratrika grönsaker så håller vi oss friska. Det vill säga om vi äter på ett naturligt och allsidigt sätt - det sätt som människans är skapt för - så håller vi oss friska.

Är det någon som är förvånad? Tänk att det

skall ta över hundra år för den moderna vetenskapen att komma på det.

I förlängningen betyder detta också att det inte är så bra att äta läkemedel som tar bort saltsyran i magsäcken. Vi har då inte den sura miljön som krävs för att nitritet skall omvandlas till kvävemonoxid. Vad händer med nitratet då? Kan det bilda skadliga nitrosaminer?

Det är inte heller bra att använda bakteriedödande munskölj eller tandkräm med triclosan (antibakteriellt medel). Dessa tar även bort de goda bakterierna som krävs för att omvandla nitraten till nitrit. Ät istället mer grönsaker och se till så att bakteriefloran i munhålan är i balans genom att tillföra mer probiotiska bakterier som kan omvandla nitrat till nitrit. (Probiotika finns i lök, vitlök, kål, tomat, havre, syrade livsmedel som surkål, filmjölk och yoghurt m.fl.).

Detta är bara ett exempel hur viktigt det är med att ha rätt typ av bakterier i alltifrån munhåla och ner genom hela magtarmkanalen. Och det visar också ett exempel på hur komplext samspelet är mellan kosten, bakterierna och hur vi mår.

/PEHR-JOHAN FAGER, ORDF I RHF

Hälsofrämjandet var med när Svenskt Friluftsliv träffade riksdagsledamöter

Onsdagen den 25 oktober 2017 deltog Svenskt Friluftsliv på ett seminarium i riksdagen på temat "Friluftsdagar som verktyg för att minska ohälsa och utanförskap bland barn och unga"? I panelen fanns förutom Svenskt Friluftslivs ordförande Per Klingbjer, Peter Schantz, professor i humanbiologi på GIH, riksdagsledamöterna Per Lodenius (C), Azadeh Rojhan Gustafsson (S) och Saila Quicklund (M). Samtalet rörde sig främst kring att civilsamhället var en viktig aktör och att förutsättningarna för att bättre få in friluftsliv under skoltid behöver adresseras.

Per Klingbjer visade på att inaktivitet är ett stort problem idag för våra barn och unga men att Svenskt Friluftslivs friluftslivsorganisationer står redo att stötta om resurser läggs till. Per pekade också på att friluftslivsorganisationerna arbetar inkluderande utan några som helst krav på prestation. Peter Schantz redogjorde för att på 20-talet hade Sverige 12 reglerade friluftsdagar – idag har vi inga. Dessutom menade han att friluftsliv idag i ämnet idrott och hälsa behöver lyftas bättre. Peter Schantz hänvisade till internationella studier som visade på att genom att få tillgång till natur nära sin bostad kan hälsoskillnader mellan olika socioekonomiska grupper jämnas ut. De politiska representanterna Per Lodenius (C), Azadeh Rojhan Gustafsson (S) och Saila Quicklund (M) – var alla positiva till friluftsliv och överens om att det finns stora fördelar med att ge eleverna i skolan tillgång till friluftsliv. Vägen dit gick åt lite olika håll. Per Lodenius (C) menade att det behövs ett tydligt samarbete med civilsamhället och att resurser behöver skjutas till. Azadeh Rojhan Gustafsson (S) lyfte att de gett ekonomiskt stöd till friluftslivsorganisationerna men att de också vill förenkla för civilsamhället där det går att förenkla. Saila Quicklund (M) menade att idrotten och friluftslivet bör samverka mer och att de politiska företrädarna bör hjälpa till att föra upp friluftslivet på dagordningen.



Slutligen var hela panelen överens om att undantaget i socialavgiftslagen bör ses över så att friluftslivsorganisationer omfattas av samma undantag som idrottsorganisationer. (Ersättning upp till ett halvt prisbasbelopp är avgiftsfri)
Hälsofrämjandets representant var ordf. Pehr-Johan Fager som deltog i diskussionerna och framförde förbundets viktiga synpunkter i de aktuella frågorna.

/RED.

Biofood – ett av Sveriges mest snabbväxande företag!

Biofood har blivit utnämnt till Gasellföretag 2017 i Dagens Industris tävling Di Gasell.

Varje år sedan 2000 lyfter Dagens Industri fram och hyllar de mest snabbväxande företagen i Sverige och som samtidigt växer med lönsamhet, skapar jobb för människor, driver tillväxt och inspirerar andra. I år är Biofood ett av dessa företag!

– Jag är så tacksam och så glad, säger Ma-

rie Lavén, VD och ägare av Biofood. Jag vill tacka alla medarbetare för det fantastiska vi skapar tillsammans varje dag och som nu resulterat i denna fina utmärkelse. Jag vill också tacka alla våra underbara kunder och leverantörer som gjort detta möjligt.

Biofood är en ekologisk livsmedelsimportör och distributör. Företaget har närmare 30 års erfarenhet av import och försäljning av ekologiska livsmedel. Allt började med att Denny Abrahamsson, en pionjär inom ekolo-

gisk mat i Sverige, under tidigt 80-tal reste han runt i Europa och köpte in ekologiska livsmedel som inte fanns i Sverige på den tiden. Fler och fler butiker hörde av sig och ville handla hans produkter och sälja i sina butiker. Det var så företaget Biofood föddes, en grossist med ekologiska livsmedel. 2010 tog Marie Lavén över Biofood och i takt med att intresset för ekologiskt har ökat i Sverige har också Biofood vuxit och har idag cirka 35 anställda.

Att ändra livsstil enligt Hälsofrämjandets program – är en viktig del vid rökavvänjning

Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025. Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har sedan ett antal år stöttat "Tobaksfakta – oberoende tankesmedja" och varit med och stöttat arbetet för ett rökfritt Sverige 2025. RHF har även sedan 1940-talet till och från arbetat med tobaksfrågan – då livsstilen enligt RHF:s program är en viktig och avgörande faktor för att på sikt fasa ut tobaken i Sverige – så att människor och särskilt våra kommande generationer slipper alla de sjukdomsproblem som drabbar allt för många i vårt land. Men än mer i en del andra länder.

När man drar ner cigarettroken i lungorna vid ett halsbloss, kommer mer än 8000 skadliga ämnen som finns i röken snabbt in i blodet. Ett 60-tal av ämnena kan orsaka cancer. När man röker får man ökad puls och ökat blodtryck, blodkärlen drar ihop sig och man får sämre kondition. Varannan rökare dör i förtid och i genomsnitt förkortar rökning livet med tio år. Rökningen ökar risken för att få en rad sjukdomar och är ofta den främsta riskfaktorn för:

- **Lungsjukdomar som astma, lunginflammation, KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) och lungemfysem.**
- **Hjärt- och kärlsjukdomar som kärlkramp i benen, åderförfattning, stroke och hjärtinfarkt.**
- **Cancer i till exempel lungor, urinblåsa, matstrupe, bukspottkörtel och tarm.**

Rökning ökar även risken för sjukdomar som reumatism, diabetes och benskörhet. Dessutom försämras immunförsvaret och behandlingsresultaten vid all slags behandling. Rökning kan minska möjligheten att få barn.

Riskerna är stora även med snusning. Många ungdomar förstår inte att det är vanligt att man får skador på tandköttet om man snusar. Snus innehåller cancerframkallande ämnen. Snusning ger en ökad risk för diabetes typ 2 och cancer i bukspottskörteln. Det finns också ett samband mellan snusning och skador på leder och muskler, nedsatt hörsel och minskad möjlighet att bli gravid. Massundersökningar av svenska byggarbetare har gett upphov till misstankar om att långvarig snusning kan öka risken för död i hjärtinfarkt och stroke, men definitiva bevis saknas ännu.

Göran Boëthius, som nu är ordförande i "Tobaksfakta – oberoende tankesmedja" var tidigare ordförande i "Läkare mot tobak". Med den föreningen har RHF samarbetat vid olika tillfällen under åren. Han sänder ut kvartalsbrev och informerar de organisationer som stödjer opinionen för Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025.

Vi citerar lite ur det senaste brevet:

1. "Vi närmar oss 170 organisationer på stödjarlistan. Efter Värmlands beslut nyligen står nu hela landstings-/regionvärlden enade bakom stödet. Dessutom ökar antalet kommuner och länsstyrelser på listan. Insikten ökar om att ett nationellt utfasningsbeslut för rökningen rimligen måste leda till en betydande minskning av sjukdom, vårdbehov och kostnader på alla nivåer. Men som ni ser nedan – opinionstrycket behöver ökas. Därför kontakter vi fler organisationer i olika samhällssektorer, men vi vädjar också till er som redan står bakom stödet att fundera över hur ni själva kan bli synliga i debatten. Återkom gärna om ni behöver underlag för någon form av aktion!

2. Liksom tidigare konstaterar vi att regeringen både i regeringsförklaringarna 2016, 2017 och i ANDT-strategin 2016–2020 (ANDT=Alkohol, narkotika, dopning och tobak) ställer sig bakom 2025-målet – men lika tydligt är det att den hittills inte presenterat en handlingsplan för att nå dit. Slutbetänkandet från Kommissionen för jämlik hälsa är fortfarande under remissbehandling – kan det komma att vägleda regeringen? Vi väntar också på en proposition som regeringen aviserat innan årets slut – oklart hur mycket den kommer att innehålla: Exponeringsförbud? Rök-förbud i fler utomhusmiljöer inkl. utomhusserveringar? Organisationernas viktiga uppgift är att informera om nödvändigheten av olika åtgärder – att "kratta" för en acceptans i befolkningen.

3. Vi har ett val – Av ett mer långsiktigt skäl vill vi försöka ta vara på det faktum att de personer som inför valet 2018 kandiderar för en plats i riksdag (eller regional eller lokal politisk församling) naturligen är lyssnande i sin strävan att bli vald. Det bör uppmuntra oss att ta kontakt för att informera om tobaksfrågan i stort och speciellt om de politiska beslut som är nödvändiga för att ha en

chans att nå målet 2025. Vi försöker därför skapa regionala grupper som – "utbildade" och materialförsedda av oss – kan vilja delta i sådant informationsarbete. Målet är förstås att nästa mandatperiod få politiska församlingar som – tvärs över partigränserna! – är mer hälsofrämjande i tanke och åtgärd. Hör av er om ni vill delta! Vi hoppas att ni vill – eftersom ni stödjer Tobacco Endgame – Rökfritt 2025. Tobaksfakta har tillsammans med sina medlemsorganisationer sökt extra medel för 2018 just för att öka uppmärksamheten i dessa frågor. Vid sidan av Tobacco Endgame är temat Tobaksfria barn: Barns rätt – vuxnas ansvar. Kopplingen till både tobakskonventionen och barnkonventionen är uppenbar. – Vi kommer med besked i nyårstid om utfallet av ansökan.

4. Nytt material som är under framtagande: En uppdaterad Tobacco Endgame-folder – en folder som beskriver riksdagspartiernas inställning till olika tobaksförebyggande åtgärder.

5. Tobakskonventionen – Stärk barnets rättigheter i tobaksfrågan. Ladda ned via www.tobaksfakta.se eller ring 070-642 51 17.



Tobaksfakta – oberoende tankesmedja – boethius@tobaksfakta.se, 070-642 51 17

RHF hjälpte många att sluta röka på Hälsohemmet Tallmogården genom livsstilsförändring. Samma goda resultat uppnådde man på andra hälsohem under 1970–80 talet. Även RHF:s Hedeprojekt tillsammans med Vårdcentralen och Korpen – där ändrade nästan hela kommunen livsstil och tobaksrökningen sjönk markant. Lilly Johansson på hälsohemmet Föllingegården hjälpte även många att bli tobaksfria med bl.a. Vitalfasta. Så det finns många positiva exempel på att livsstilsförändringar enligt RHF:s program är ett bra sätt att även kunna sluta röka.

Vaccin och antibiotika är inte mänsklighetens räddning

De senaste 30 åren har inget nytt antibiotikum lanserats. Istället har läkemedelsindustrin satsat på att ta fram olika typer av vaccin. Idag finns det i USA 97 olika vaccin mot ett 30-tal olika virus och bakterier godkända av myndigheterna. Det har nu blivit läkemedelsindustrins nya kassako vad gäller infektionssjukdomar efter det bakslag antibiotikan haft.

Den här utvecklingen är något som stötts på många olika sätt av det etablerade samhället. Till och med i en ledare i VLT (Västmanlands Läns Tidningar) sjunger Malin Lernfelt sitt lov över vaccinationer som om det skulle vara mänsklighetens räddning.

Detta är dock något som inte är helt okontroversiellt. Lernfelts ledare är egentligen en lovsång över det val samhället har gjort för alla medborgare, dvs att färdas allt djupare in i det medikaliserade samhällets återvändsgränd. En väg för människan som helt skiljer sig från den som skapat oss genom miljarder år av evolution.

Det etablerade samhället har idag tagit och ställt sig i ena hörnet när det gäller den debatt som finns kring vad som är rätt eller fel. Det propageras bara ut ett budskap av myndigheter och massmedia, ivrigt påhejade av läkemedelsindustrin och dess allierade inom skolmedicinen. Man vill få medborgarna att tro att det inom vetenskapen bara finns en sanning när det gäller människors sjukdomar och hälsa.

Visst har både vaccination och antibiotika räddat många människoliv och gett mindre sjukdom orsakade av virus och bakterier, men i den andra vågskålen finns allt lidande dessa "livräddare" också skapat. Givetvis är det något som tystas ner så gott det går av det etablerade samhället, och väldigt svårt att få medel att forska kring då det inte finns några ekonomiska intressen som stöttar det.

Vad man egentligen gör vid en vaccinering är att aktivera immunsystemet på konstgjord väg med avdödade delar av virus eller bakterier, tillsammans med andra ämnen som

förstärker effekten. Det hela är betydligt mer komplicerat än vad de flesta tror, och innefattar en rad processer i kroppen som ska samspela. Och ibland kan det gå fel. Oftast går dock en vaccination helt obemärkt förbi, men ibland har det bevisligen gett allvarliga biverkningar. Vem som får dessa är omöjligt att förutsäga.

När det gäller antibiotika, som introducerades i början av 1940-talet, är det inte bara det faktum att användningen bidragit till en rad mer motståndskraftiga bakterier genom resistensutveckling, utan varje behandling gör att en stor del av vår livsviktiga naturliga bakterieflora (mikrobiomet) också dör. Varje antibiotikakur rubbar den balans som finns. Det ger oftast inga akuta problem, men det finns mycket grundforskning som nu visar på att ett skadat mikrobiom är en bidragande orsak till många av dagens vällevnadssjukdomar.

Tyvärr stannar ofta mycket av den medicinska forskningen just vid grundforskning. Den selektionsprocess som finns för att gå vidare till klinisk forskning bygger i det medikaliserade samhället uteslutande på att ta fram läkemedel som kan generera miljardvinster.

Men varför blir vi egentligen sjuka av virus och bakterier, och hur farligt är det egentligen? Samhället målar ofta upp en skrämbild att alla riskerar att bli sjuka och dö. Och visst kan svaga undernärda personer drabbas hårt av de mest triviala infektioner, men en person som är välnärd och fysisk aktiv blir sällan eller aldrig allvarligt sjuk. Vid

en infektion stärks istället personen då immunsystemet får verka som det gjort i miljoner år av evolution. Givetvis finns inga av skolmedicinen accepterade bevis för detta, men studerar man de folkslag som levt i harmoni med naturen och som haft flest friska 100-åringar, så tyder mycket på det.

Den näring vi och de djur vi föder upp får i oss idag kommer oftast från massproducerade grödor som växt på alltmer utarmade och förorenade jordar. Detta i kombination med för mycket stillasittande och ökad stress, är förmodligen grundorsakerna till 99% av våra sjukdomar. Om det är så vill ha det är det bara att omfamna den utveckling vi har idag. Det medikaliserade samhället är en logisk konsekvens av detta. Problemet är att vi inte får välja då samhället både direkt och indirekt tvingar oss medborgare att lägga vårt öde vad gäller sjukdom och hälsa hos medicinindustrin och skolmedicinen. Den ökade propagandan för vaccinering och ibland tvångsvaccinering, är bara ett exempel på detta.

**PEHR-JOHAN FAGER,
HÄLSODEBATTÖR MED 25 ÅRS ERFARENHET
FRÅN MEDICININDUSTRIN OCH
STYRELSELEDAMOT I SSOM
(SVENSKA SÄLLSKAPET FÖR
ORTOMOLEKYLÄR
MEDICIN)**



Verklig hållbarhet har kommit i skymundan

Fredagskommentaren 10 nov -17 i Aktuell Hållbarhet

När Miljöaktuellt och Miljörapporten slogs ihop och bytte namn till Aktuell Hållbarhet ytttrade någon skojfriskt att det mest förde tankarna till datummärkningen på mjölk. Ni vet bättre, vad som ryms i begreppet hållbarhet utökas gradvis, vi journalister som varit med från början har gått från att skriva om miljöfrågor som vargar, vindkraftsboom och reglering av farliga ämnen i elektronik till att skriva om allt från skatteflykt till sextrakasserier.

Om man nu ändå vill slå ett slag för de rena miljöfrågorna tycker jag att ordet hållbarhet inte är så dumt. För vad betyder allt snack om hållbarhetsarbete, hållbarhetsredovisningar och hållbarhetsrankningar när produkten du säljer ändå är allt annat än hållbar. Och då menar jag bokstavligen. De två par barnjeans jag köpte förra hösten höll i tre

veckor, sedan var det stora hål på knäna. Denna höst köpte jag återigen två par barnbyxor, från samma kedja, första paret höll i tre dagar, andra paret i en vecka.

Så om någon tidigare exempelvis köpt två par jeans vid varje skolstart borde samma person med dagens hållbarhet på den kedjans barnjeans behöva köpa mer än 52 stycken. Det går med andra ord åt över 52 gånger mer vatten, kemikalier, drivmedel etc. för samma tjänst! Inte hållbart.

Regeringen har klokt nog infört Rutavdrag och momsänkning för reparationer, visste ni det? De gäller sedan årsskiftet och ger halva arbetskostnaden tillbaka vid reparation av vitvaror, samt sänkt moms från 25 till 12 procent på lagning av cyklar samt textil- och lädervaror.

Min cykelreparatör visste inte om sänkningen. Min vitvarureparatör visste om den, men tipsade om att det ändå skulle bli billigare att köpa nytt.

Skatteverket har ännu ingen kontroll på hur mycket det nya Rut-avdraget för reparationer eller momsänkningen givit. Det vore bra om de nya incitamenten att laga istället för att köpa nytt marknadsförs bättre och bidraget höjs så att det ger större effekt. Det behövs såklart mycket, mycket mer. Men incitamenten för att reparera leder i rätt riktning, mot kläder och grejer som håller.

PERNILLA STRID
REDAKTÖR, LAG&RÄTT

Debatt i Aktuell Hållbarhet 2017-11-15

Läs mer – www.aktuellhallbarhet.se

En intressant och tänkvärd artikel i rätt tid. Idag byter man allt efter en kort tid, t ex mobiler, bilar och cyklar (förr hade man samma cykel i årtionden, servade den och var rädd om den). Ibland byter man för att kvaliteten är dålig, men ofta bara för bytandets skull – snyggare, modernare eller för att man har råd. Få tänker på miljön

eller att vi förbrukar jordens råvaror för kommande generationer. "Earth Overshoot Day" infaller rekordtidigt igen och redan 2 augusti 2017 har mänskligheten gjort av med årets budget av förnybara resurser. Nya siffror visar att vi globalt lever som om vi hade 1,7 planeter till vårt förfogande. Koldioxidutsläppen orsakar hela

60 procent av vårt fotavtryck. Fram till 70-talet klarade vi oss på vår årliga dos av naturens resurser, men så hände något. Jordens befolkning ökade och människor började konsumera mer. Sedan dess har "Earth overshoot day" flyttats från december till augusti.

/RED.

Jag behåller min bil

Stora delar av dagens miljödebatt handlar om att knuffa konsumenter till att skaffa sig det nya smarta. Men jag tänker behålla min elva år gamla bil. Det privata miljösamvetet handlar ofta om modernitet, att byta ut det gamla mot de nya klimatsmarta lösningarna. Solpaneler, bergvärme, energisnåla fönster eller en ny bil. I vissa fall är det motiverat och eftersträvänsvärt, i andra fall mer tveksamt. Men stora delar av dagens miljödebatt handlar om att knuffa konsumenter i en riktning mot att skaffa sig det nya smarta. Men jag tänker behålla min elva år gamla bil. Det är en SAAB, den köptes när etanol var det miljövänligaste alternativet, och min goda relation till en lokal bilmekaniker gör att den håller sig i trim, går som en klocka i vätt och torrt. För några månader sedan debatterades

livscykelkostnader och CO₂-avtryck för nya elbilar, som ansågs allt för höga för att motivera en snabb omställning. Medan andra intressenter argumenterade emot och menade att bilparken till varje pris måste förnyas för att klara omställningen till en fossiloberoende fordonsflotta.

Men jag är envis och säljer inte min bil, kanske av nostalgiska skäl, men lika mycket som en aktiv klimatåtgärd. Den producerades för länge sedan, och för varje år som går minskar livscykelkostnaderna. Den rullar sparsamt, ett par timmar i veckan och tankas alltid med etanol. Skulle jag sälja bilen och köpa en ny eller begagnad sätter jag troligen igång en konsumtionskedja som riskerar att utöka den svenska bilparken med ytterligare en bil. Vad det än blir för bil så innebär det ett ökat



miljö- och klimatavtryck, som ju bör undvikas. Dessutom, min bil på begagnatmarknaden, hamnar på Blocket till nästan inga pengar alls och jag kan förstås inte styra vem som köper den. Risken är stor att hen kanske köper sin första bil, tankar den med fossilbränsle och kör betydligt mer än vad jag gör.

Men gå med i en bilpool då, frågar sig vän av ordning? Svar; finns inte där jag bor, dessutom om en bilpoolslösning skulle innebära en bekvämlighet som gör att jag kör mer än vad jag gör i dag är det inte heller någon miljövinst. Överhuvudtaget är det tveksamt om bilpooler har den efterfrågade miljö- och

klimateffekten. Om lättillgängliga bilar dygnet runt gör att människor som i dag cyklar och nyttjar kollektivtrafiken i våra städer börja köra bil, så är ju ingenting vunnet.

För övrigt kommer jag inte att slänga ut fullt fungerande vitvaror, byta fönster på huset eller ersätta hemmadatorn som jag ärvt

och som vid det här laget passerat femårsstrecket.

Fredagskommentaren: 3 nov. -17 i Aktuell Hållbarhet. If it ain't broke, don't fix it - för klimatets skull.

BJÖRN ANDERBERG
REDAKTÖR, AKTUELL HÅLLBARHET

Ett varmt tack till alla som skickat in extra gåvor till våra projekt - små eller stora har varit lika värdefulla - tillsammans har de fyllt viktiga uppgifter i vår verksamhet, till glädje för barn och ungdomar runt om i Sverige.

Ett extra tack till er alla medlemmar, läsare och sponsorer m.fl för ert fina och uppskattade stöd under 2017! Tack vare er så har 10 000-tals elever runt om i landet fått uppleva naturens intressanta möjligheter, fått kunskap om allemansrättens möjligheter och skyldigheter och naturens skafferier och inte minst fått prova på den gröna maten = värdet av en hälsosammare livsstil.



Vi i RHF:s styrelse hoppas på att ni även under 2018 känner att det är viktigt att ännu fler barn och ungdomar får komma ut och uppleva naturen och pröva på grön mat och stödjer RHF i detta viktiga arbete. "Skolmatslyftet" och "Må bra med Allemansrätten" är två av de mest efterfrågade skolprojekten av lärare och elever runt om i landet.

GHI:s forskare rekommenderar att Skolmatslyftet bör spridas till alla skolor och "Må bra med allemansrätten" ger lärarna möjlighet att uppfylla skolplanen på ett bra sätt inom detta område. Skolorna har inga pengar - men vi har kunskapen och med ert stöd så får de kunskaper inom dessa viktiga folkhälsoområden. Ni tillsammans med RHF kan tillsammans med skolan ge eleverna spännande upplevelser och bred kunskap som de har nytta av hela livet.

Lilly Maria Bengtsson, hälso- och friluftsentusiast

*lämnade den 7 februari 2017
hälso- och friluftsförågorna för gott*

Född och uppvuxen i Borås, hade hon tillsammans med sin man en hälsokostaffär där. Han dog i unga år, men hon fortsatte sedan själv under många år att driva affären. Hennes stora intresse och livsstil handlade om hälsan och hon hade sitt engagemang i Riksförbundet Hälsofrämjandet, Svenska Vegetariska föreningen och senare även i Levande föda.

Hon hade även stort intresse av att vandra i skog och mark och plockade alla vilda växter som var ätbara och studerade näringslära. Hon blev vegetarian i 25-års åldern, då hon lyssnade på ett föredrag av Are Waerland på 40-talet, och inspirerades av hans livsstil. Hon övergick sedan till att bli vegan och senare också att leva på icke värmebehandlad mat, s k "levande föda" som numera kallas rawfood. Den består av färsk grönsaker, frukter och bär samt groddar och nötter. Hon ansåg att denna kost fungerade som naturens egen "läkare". De flesta har inte

kunskap om eller glömt bort att tidigare generationer utnyttjade naturens skafferier i stor utsträckning. Därför äter nuvarande generationer husmanskost, som i huvudsak består av kött, fisk och animaliska produkter. I dag äts mer kött än någonsin tidigare.

År 2000 utarbetade hon och gav ut en bok som heter "Oraffinerat", som är en inspirerande uppslagsbok som informerar om alla vitaminer och mineraler vi behöver och i vilken kost dessa finns. Boken är skriven med humor, livsglädje och djup kunskap om hur de kemiska, fysiologiska och biologiska processerna fungerar i vår kropp.

För ca. 20 år sedan reste hon ned till Gran Canaria, efter att ha sett en annons om ett hälsohem, som Gunhild Heller drev i Platerodalen, i Tauro nära Puerto Rico. Hälsohemmet i Platero vårdade inte bara människor utan även katter,

som fick sin dagliga matranson serverad. Lilly levde halva året på Gran Canaria och halva året i Sverige. Vi minns henne som mycket aktiv i hälsofrågor lokalt.

Lilly Maria blev 94 år och avled på Gran Canaria, den 7 februari 2017.



**EN NÄRA VÄN
TILL LILLY**

"Använd Sveriges plats i Säkerhetsrådet till att minska köttkonsumtionen"

Om all mark som i nuläget binds upp för nötkött- och mjölkproduktion i stället användes för kolinlagring skulle vi kunna minska koldioxidhalten i atmosfären ordentligt. Sverige borde därför använda sin plats i FN:s säkerhetsråd till att få makthavare världen över att arbeta för ett proteinskifte bort från kött och mjölk till vegetabilier. Det anser Stefan Wirsenius från Chalmers och Jonas Paulsson från Köttfri måndag.



Halten koldioxid i atmosfären ökade med rekordfart under 2016 och miljöexperten Johan Rockström säger att mycket tyder på att naturens förmåga att själv ta upp koldioxid börjar gå ned. Därför är det hög tid för att ta ett globalt initiativ för att minska animaliekonsumtionen, på motsvarande sätt som regeringen anordnade en FN-konferens om problemet med plast i haven.

Redan 2009 rapporterade FN:s miljöpanel (UNEP) att vi omgående och drastiskt måste minska konsumtionen av kött- och mejeriprodukter för att undvika de värsta konsekvenserna av klimatförändringarna. Men globalt har förtvivlat få åtgärder vidtagits i denna ödesfråga. Den svenska regeringen skulle verkligen kunna gå före och få resten av världen med sig. Det stora klimatproblemet med kött och mjölk är att den mark som används för att producera animalier förhindrar att denna mark används till att binda in koldioxid i form av växande träd och skog. Detta är nämligen ett av de billigaste sätten att minska halten koldioxid i atmosfären. Ett hektar skog lagrar i genomsnitt cirka 400 ton koldioxid. Detta motsvarar utsläppen från förbränning av ungefär 160 000 liter bensin. Det globala genomsnittet visar att ett hektar producerar ungefär 30 kg nötkött eller lammkött per år. Även om vi tar hänsyn till att marken producerar kött under många år innebär den förlorade kolinlagringen i skog ett koldioxidutsläpp på ungefär 150 kg per kg kött. Detta motsvarar utsläppen från 60 liter bensin. Omkring en tredjedel av de betes-

marker i världen som i dag används för nötkött- och mjölkproduktion var en gång täckt av naturskog som inte bara lagrade in mycket koldioxid utan även var rik på biologisk mångfald. Om vi som klimatåtgärd lät dessa marker återgå till skog skulle 450 miljarder ton koldioxid bindas in från atmosfären. Detta motsvarar cirka 15 års utsläpp från all fossilbränsleanvändning i världen. Kostnaderna för att åstadkomma detta skulle vara relativt små, särskilt jämfört med andra åtgärder.

Den förlorade kolinlagringen är inte det enda skälet att begränsa kött- och mjölkkonsumtionen. FN:s rapport "Livestock's Long Shadow" pekar ut djurhållningen som en av de allra största miljöbovorna av alla mänskliga aktiviteter. Den toppar listan för bland annat jordförstörelse, överutnyttjande av vattenresurser, försurning och luftföroreningar. Dessutom orsakar djurhållningen enorma utsläpp av de mycket starka växthusgaserna metan och dikväveoxid. Dessa utsläpp från den globala kött- och mejeriproduktionen påverkar klimatet nästan lika mycket som alla bilar, flygplan, båtar och lastbilar gör tillsammans. I den nya rapporten "Appetite for Destruction" från WWF konstaterar rapportförfattarna att världen konsumerar mer animaliskt protein än den behöver och det har en förödande effekt på naturen. I motsats till vad som ofta hävdas i debatten i Sverige, där köttkonsumtion felaktigt ses som en garant för biologisk mångfald, rapporterar WWF att köttindustrin orsakar 60 procent av förlusten av biologisk

mångfald. Världen behöver ett samlat grepp i FN:s regi för att få makthavare världen över att arbeta för ett proteinskifte bort från kött och mjölk till vegetabilier. På samma sätt som regeringen tidigare i år anordnade en FN-konferens om haven kan man initiera en global kampanj för vegonorm. Sverige sitter med i FN:s Säkerhetsråd och kan tala så att de allra mäktigaste lyssnar. Kampen mot klimatförändringarna är långt ifrån över. Ju längre vi väntar med åtgärder desto svårare kommer klimatproblemen att bli.

**STEFAN WIRSENIUS, DOCENT PÅ CHALMERS
JONAS PAULSSON, KÖTTFRI MÅNDAG**

Debatt i Aktuell Hållbarhet 2017-11-15

Läs mer - www.aktuellhallbarhet.se

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,
Näshultav. 20, 125 41 ÄLVSIÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00



Det är oförsvarligt tyst i "Mat- och Klimatfrågan i Sverige - varför?"

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) och Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) ser Stefan Wirsenius (docent på Chalmers) och Jonas Paulsson ("Köttfri måndag") förslag "Använda Sveriges plats i Säkerhetsrådet till att minska köttkonsumtionen", som ett utmärkt komplement till de tankar som vi har fört fram till både förra regeringen och nuvarande - att omgående ta upp "Mat- och klimatfrågan" både i Sverige och i EU. Vi har bl.a. skrivit: *Många vill bagatellisera forskarnas varningar för kommande klimatproblem - ofta för sin egen vinnings skull - och menar att det inte är någon fara för någon global uppvärmning som många forskare varnar och varnat för sedan 1950-talet. Man blundar tydligen för och nonchalerar att det är den unga generationen som får ta konsekvenserna i framtiden.*

RHF och SVF har sedan årtionden arbetat med "Mat- och klimatfrågan" då vi vet att det är bra för både människors och jordens hälsa.

Regeringen bör därför verka för större klimathänsyn nu - och initiera flera små klimatsteg i vardagen. Man har länge pratat om att transporterna och industrin påverkar jordens klimat negativt men under senare år har vi fått alltmer stöd för att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att jorden mår dåligt och att en viktig fråga i detta sammanhang är därför "Mat- och klimatfrågan". Glädjande är att flera myndigheter uttryckt sig i samma riktning, bl.a. Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Naturvårdsverket samt även Riksgälden är inne på samma linje.

Det gäller att få människor att välja en miljövänlig och klimatsnål livsstil för sin egen, kommande generationers och jordens hälsa, med friluftsliv som rörelse kopplad till "Naturens skafferier" med närproducerad ekologiskt odlad, årstidsanpassad resurssnål grön mat. Maten står för 24% av utsläppen enligt forskningen.

Mot bakgrund av dessa fakta så har RHF och SVF föreslagit Regeringen att ge vederbörande myndigheter i uppdrag;

- att initiera och utveckla ett arbetssätt som uppmärksammar svenska folket på att "Mat- och klimatfrågan" är ett av de viktigaste områdena att jobba hårt med i det fortsatta klimatarbetet,

- att arbeta så att man ger kunskap, engagerar och får svenska folket att förstå vikten av att de anpassar sin livsstil för att rädda klimatet, - mindre kött, mera vegetarisk - vinst ca 50%, närodlat - kortare transporter, färre bilresor när man handlar, mindre utsläpp och på köpet bättre hälsa,
- att tillsammans med den ideella rörelsen starta en folkbildningskampanj - kring klimatfrågorna med tyngdpunkt på "Mat- och klimatfrågan" - och satsa på en folkhälso-miljard för de närmaste åren,
- att även följa upp förslaget om att: "Använda Sveriges plats i Säkerhetsrådet till att minska köttkonsumtionen".

/KURT SVEDROS

Resumé av Seniorsmässan den 24-26 oktober 2017

Seniorsmässan slog i år rekord med antal besökare på över 5000 personer första dagen. Totalt fanns där 260 utställare ca. 100 st nya företag anslöt sig i år.

Vår monter var som vanligt välbesökt, ett härligt och trevligt gäng som hjälpte till att hälsa alla besökare välkomna.

Ida Blom en mycket kompetent tjej som kom för att demonstrera produkten Adapt Lugn från vår sponsor Örtmedicinska Institutet och bjöd på smakprov av Adapt Lugn.

Besökarna visade stort intresse för vår verksamhet och budskap och fick provex Vegetar/Hälsofrämjaren. Vi delade även ut Hälsofrämjandets i Stockholm höstprogram med tillhörande medlemsblad för att anmäla sig som medlem i Hälsofrämjandet och vår "Må Bra vecka" i Funäsdalen 2018 den 1-8 september.

Montern bemannades av Ida Blom, Carina Lingman, Lena Vannesjö, Berit Alveskär, och Elba Pineda Gustafsson, som ansvarig/kontaktperson för Hälsofrämjandet Stockholm.

FORM & HÄLSA/ ELBA

Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✨ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✨ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✨

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

Egen svensk tillverkning
helhetshalsa.se



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

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



MACA

Gryningen
Stockholms ekologiska hälsobutik

Folkungagatan 68, Stockholm
08-641 27 12

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



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

Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcider, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &
annorlunda



Naturligtvis
Stationshuset Hälleknis

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

Rädslan för nitrat gör mer skada än nytta

Trots att det kommer allt fler forskningsrapporter som visar hur viktigt och nyttigt det är med nitrat och nitrit lever fortfarande den gamla rädslan för dessa ämnen kvar. Nu senast i radioprogrammet "Kropp och Sjä" (8/2). I ett långt inslag där man intervjuade Livsmedelsverkets expert prof. Nils-Gunnar Ilbäck kom man fram till att problemet med nitrat inte var nitraten i sig utan att den kunde omvandlas till nitrit. Nitrit kan nämligen i höga doser vara giftigt. Giftigheten består i huvudsak av att hemoglobin kan omvandlas till methemoglobin, vilket inte kan transportera syre. Programledaren drog då slutsatsen "jaha, det är alltså som att kvävas inifrån". Sen gick man in på att barn var extra känsliga och professorn sa att barn under 1 år inte alls skulle äta livsmedel med nitrat.

Livsmedelsverkets expert berättade att problemet till största delen berodde på bakterier som omvandlar nitrat till nitrit, varvid vår programledare genast nappade på uttalandet och ledde in diskussionen på hur man skulle få de livsmedel som innehåller nitrat så bakteriefria som möjligt. Uppvärmning och kyla var de bästa metoderna kom man fram till eftersom det förhindrar bakteriernas aktivitet. De livsmedel vi pratar om är främst spenat, rädisor, sallad, mangold och rödbetor, men också många andra grönsaker innehåller nitrat.

Det man inte pratade lika mycket om var vilken nytta nitraten och nitritet gör i kroppen, förutom att helt i förbigående nämna att det kommit en rapport från Karolinska Institutet som visar på att intag av nitrat höjer prestationsförmågan och sänker blodtrycket. Inget sades om att dessa effekter beror den naturliga omsättningen av nitrat till nitrit och sedan vidare till kvävemonoxid, en process som är en mycket viktig funktion för vår hälsa. Processen innefattar också naturligt förekommande bakterier i munhåla och magtarmkanalen som hjälper till i nedbrytningen av nitrat till nitrit. Slutprodukten kvävemonoxid är en mycket potent men kortlivade substansen som bl a gör att den glatta muskulaturen kring blodkärlen slappnar av, vilket bidrar till lägre blodtryck. Men kvävemonoxid har också andra effekter, som att magslemhinnan stärks så att risken för magsår minskar och att vi blir fysiskt mer ut hålliga. Det finns det studier som visar. Det finns också flera olika kosttillskott och läkemedel vars verkningsmekanism går ut på att

bilda och stärka kvävemonoxidens effekter i kroppen. Det är allt från Argi+ till Viagra. Men när man pratar om livsmedel som på ett naturligt sätt bidrar till kvävemonoxidbildningen blir det tydligen ett problem.

Att en vuxen människa inte kan äta så mycket spenat, eller andra nitratrika grönsaker, per dag, för att komma upp i doser som är skadliga berättar man inte om. När det gäller spenat krävs det nämligen flera kilo. Det klarar nog inte ens den mest inbitna vegan.

Den gränsvärde som EFSA, den europeiska matsäkerhetsmyndigheten, har satt upp för intag av nitrat är 3,7 mg/kg, vilket innebär en säkerhetsfaktor på 100 gånger mot potentiellt dödliga doser man funnit i djurexperiment. Men EFSA säger också att man inte sett några problem med förhöjda nivåer av methemoglobin hos barn över 3 månaders ålder där intaget av nitrat var 15 mg/kg och dag. Det skulle betyda att ett barn som väger 15 kg (ca 3 år) skulle kunna äta 225 gram spenat per dag utan risk, då spenat i medeltal innehåller 1000 mg nitrat per kg.

Det finns dock studier som visar att vegetarianer har högre nivåer av methemoglobin än andra, dvs ca 2% mot normalt ca 1%. Det har dock ingen praktisk påverkan på syretransporten. Det är först när man kommer upp i nivåer på över 20% man börjar se några direkta kliniska symptom. Och för övrigt så finns det studier som visar att intag av nitrat gör att musklerna behöver mindre syre för att fungera effektivt, därav den bättre fysiska prestationsförmågan hos en del vegetarianer. Att då överhuvudtaget gå ut och

varna, och därmed göra människor rädda för att äta nyttiga grönsaker är ett problem. Det kan istället skapa betydligt mer sjukdom än vad informationen kan förhindra. Nu finns det inga stora multicenterstudier som direkt kan visa på det, men genom att använda resultat från de olika studier som finns och använda sunt förnuft eller vanlig enkel slutledning, kommer man fram till detta.

Ett stort problem är att ingen vill bekosta stora väl genomförda studier som skulle kunna visa att vi t ex skulle få lägre blodtryck genom att äta mer grönsaker, allra minst de företag som tillverkar blodtryckssänkande läkemedel. Stora kostsamma studier görs bara av dem som kan få någon ekonomisk vinning utav resultaten.

Trots att man säkerligen försökte vara objektiv i inslaget om nitrat i Kropp & Sjä så blir nog resultatet bara en förstärkning av de fördomar om nitraternas farlighet som redan finns. Man undrar varför man gör ett sådant inslag och varför personer som borde veta bättre uttalar sig som de gör. Det märkliga är att det som sades i programmet inte direkt innehöll något faktafel, men slutsatserna som drogs och de insineringar som gjordes får lekmannen att dra fel slutsatser. Allt är ju för övrigt giftigt eller skadligt, men det är bara frågan om mängden man äter. När det gäller nitrat finns en naturlig säkerhetsnivå genom att vi inte kan få i oss så mycket så att det kan vara skadligt.

PEHR-JOHAN FAGER
2011-02-21

Naket korn nygammalt superlivsmedel

Människan har använt korn i 10 000 år. För 8 000 år sedan uppkom en mutation som gav upphov till naket korn. Även det nakna kornet användes som människoföda till för ca 2 000 år sedan, men blev sedan bortglömt. Forskare vid Bangor University upptäckte dess hälsosamma egenskaper. Det nakna kornet innehåller liksom havre betaglukan, en substans som hjälper till att reglera kolesterolhalten i blodet. En annan fördel med naket korn är det låga GI-värdet. (glykemiskt index) omkring 35. Som jämförelse kan nämnas att "hälsolivsmedlet" quinoa har 53. Havregrynsgröt har 58 och vitt ris 72. Vid Harper Adams University har Edward Dickin tagit fram flera varianter av naket korn. Naket korn beräknas komma ut på marknaden 2018.

RICKARD BERGLUND

Riksdagens friluftsnätverk

Nu blev det äntligen av, Svenskt Friluftsliv arrangerade en utfärd tillsammans med riksdagens friluftsnätverk och man samlades på Gröndals kanotklubb. Friluftsförbundet, medlem i Svenskt Friluftsliv, arrangerade turen och det var en varm, vacker kväll där man först gick igenom säkerhet och sen paddlade i passagerarna mellan Långholmen och Reimersholme. Flera frågor som är aktuella just nu för friluftslivet togs upp med riksdagsledamöterna. Elba var representant för RHF i "kanoterna" och vid samtalen.



Lägre kolesterolvärde med växtbaserad kost

Personer som äter en vegetarisk kost uppvisar betydligt lägre kolesterolvärden. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften Nutrition Reviews. Forskarna sammanställde resultat från 30 observationsstudier som värderat kolesterolvärden hos vegetarianer och icke-vegetarianer samt från 19 kliniska studier där studiedeltagare bytt kost till vegetarisk kost.

Man fann ett samband mellan intag av vegetarisk kost och lägre kolesterolvärden. För totalt kolesterol hade de som åt vege-

tarisk kost ett kolesterolvärde som var 0,8 mmol/l **lägre** och i kliniska studier var det 0,3 mmol/l lägre. Att ha ett lägre kolesterolvärde minskar risken för hjärtkärlsjukdom.

Yoko Yokoyama, Susan M. Levin, Neal D. Barnard; Association between plant-based diets and plasma lipids: a systematic review and meta-analysis, Nutrition Reviews, nux030, 2017.

Publicerat 24 augusti 2017

Läs mer på www.lakareforframtiden.se



Kött, kyckling och risk för diabetes typ 2

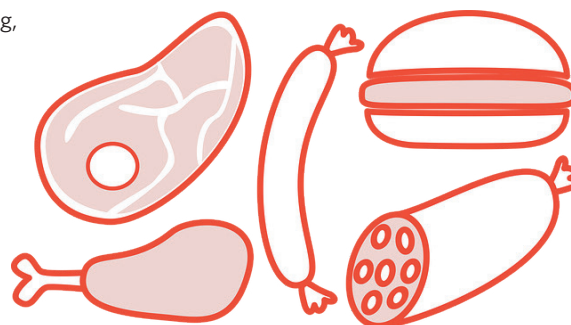
Personer som äter mer rött kött och kyckling uppvisar högre risk för diabetes typ 2. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften American Journal of Epidemiology. Forskarna följde **63 257 personer under 11 år** och registrerade kostintag och insjuknande i diabetes typ 2.

Man fann att de som åt mest rött kött uppvisade 23% ökad risk för diabetes typ 2 jämfört med dem som åt minst. De som åt mest kyckling uppvisade 15% ökad risk för diabetes typ 2 jämfört med dem som åt minst.

Mohammad Talaei, Ye-Li Wang, Jian-Min Yuan, An Pan, Woon-Puay Koh, Meat, Dietary Heme Iron, and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus: The Singapore Chinese Health Study. American Journal of Epidemiology, Published: 22 August 2017

Publicerat 14 september 2017

Läs mer på www.lakareforframtiden.se



Gösta Lillieberg

har lämnat föreningslivet för alltid

Göstas engagemang för hälsofrågorna var mycket speciellt. Han var mer eller mindre aktiv i alla tre hälsoförbunden tillsammans med sin fru Ingrid. I första hand i Svenska Frisksportförbundet men även i Hälsofrämjandet och Vegetariska föreningen, både lokalt och centralt. Det är bara några år sedan han var med på Hälsofrämjandets förbundsmöte som ombud i Stockholm. Alltid aktiv och engagerad med bra förslag och bestämda åsikter. Även på Svenska Vegetariska Föreningens Riksmöten deltog han aktivt i debatterna. Han ordnade ofta i Jönköping samarbetsprojekt tillsammans med hälsoförbunden, med Korpen och kommunen. Tipsspår med grön framtoning d.v.s. vegetarisk förtäring vid målet och utdelning av material till deltagare och publik om de olika förbunden. Lokalt hade han bra samarbete med funktionärer inom alla förbunden. Han ordnade kurser under åren och på förbundens årsmöten några gånger när de var förlagda i Jönköping. När Hälsofrämjandet var med på Frisksportförbundets Riksläger, så ordnade han så att det fanns ett brett sortiment med grönsaker och vegetariska produkter i den butik som han stod för.

Gösta blev tidigt aktiv inom hälsoområdet med livsstilsfrågorna då han kom med i Jönköpings Frisksportklubb redan 1948.

Han gjorde militärtjänsten på A6 i Jönköping det året. Gösta hade då redan tidigare haft kontakt med frisksporten då han bl.a. hade arbetat på Stensund. Stensunds Folkhögskola är Svenska Frisksportförbundets folkhögskola. Stensund ligger vid Sörmlandskusten utanför Trosa. Här arrangeras förbundets årliga midsommarfirande och vart femte år arrangeras det riksläger på Stensund. Många av förbundets helkurser och längre utbildningar arrangeras på Stensund, där också förbundskansliet finns.

Han träffade sin stora kärlek och blivande fru Ingrid i Jönköpings Frisksportklubb. De var båda mycket aktiva i den lokala frisksportklubben. Gösta blev ordförande i klubben på 1950-talet. Många ungdomsaktiviteter ordnades, både idrottsligt och kulturellt. Gösta värnade mycket om en god hälsa. Gösta och Ingrid drev under ett antal år en hälsobutik i Jönköping. Gösta var också engagerad i frisksport-distriktet där han bl. a. var med i en Hälsokommitté.

Gösta och Ingrid var två äkta eldsjälur i alla tre hälsoförbunden och undertecknad som hade förmånen att ha kontakt med Gösta sedan 1970-talet i första hand som Hälsofrämjare, men senare även inom frisksport och som aktiv i Svenska Vegetariska föreningen.

Han fungerade som kontaktperson och friskvårdsombud i Hälsofrämjandet till för några år sedan.

Jag kan göra mig till tolk för alla tre förbunden och uttrycka vår djupa tacksamhet för Göstas och Ingrids värdefulla insatser för hälsofrågorna under hela sitt verksamma liv. Vi känner uppskattning och tacksamhet över deras energi och engagemang och det uppoffrande arbetet för de tre förbunden.

Vi vill uttrycka vårt tack och saknad på detta sätt och framgent minnas Gösta och Ingrid som en viktig del i förbunden under årtionden.

**KURT SVEDROS - VICE ORDF.
I RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET
- VICE ORDF. I SVENSKA VEGETARISKA
FÖRENINGEN OCH TIDIGARE VICE ORDF.
I SVENSKA FRISKSORTFÖRBUNDET**



Ekologiska pumpaprodukter från Österrike

Pumpaströ

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



Pumpakross

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



Pumpamjöl

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



Pumpafröolja

- God nötaktig smak
- Hög halt fleromättat fett



Fråga efter produkterna i din eko / hälso-butik

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



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se	L Ga Tyresövä. 374	Enskede	08-600 15 20	5%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%
Naturigtvis, www.naturigtvishallekis.se	L Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	L Högdalsgården 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Höjöv	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L Limstgatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Leksands Hälsokost	L Hantverkargatan 5 B	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	L Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L Storkvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	L Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägs 7	Skurup	0411-432 40	10%
Grynningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Herbamin	L Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L Krummakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
Pierias Livs Saluhallen	L Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L Kärsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie	L Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
	L Ekologiska tovade handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik			
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggsdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféer o Catering

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

Egenvård

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

Hälsohem

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

Kurser

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

Övrigt

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

Resor

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

Klimatförhandlingarna räddar... klimatförhandlingarna

När vi nu går in i slutspurten av klimatförhandlingarna, ser vi ett gemensamt drag från de många förhandlingsspåren: Drivna förhandlare kommer att lyckas hitta tillräckligt allmänna skrivningar för att kunna komma framåt – men inte tillräckligt konkreta beslut för att utsläppen ska börja vända neråt.

Som på många andra COP:s (Conference of the Parties to the United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC)), har frågan om fortsatt och utökad finansiering utmålats som en av knäckfrågorna. Den internationella klimatfinansieringen på 100 miljarder dollar per år från år 2020 är inte löst – förhandlarna är inte ens ense om hur man räknar till 100. Inte heller är den långsiktiga ökningen av finansieringen i hamn; de frågorna har skjutits på framtiden. En anledning till att det gick var att flera länder, däribland Tyskland, Frankrike och Sverige, utlovade ny finansiering till FN:s klimatinstitutioner – en annan anledning kan vara en tyst överenskommelse att aktörer som Gröna Klimatfonden måste visa upp att de effektivt hanterar befintliga medel innan de får mer.

Vi visste att Parisavtalets artikel 6 om finansiella mekanismer skulle bli en av de svåraste

nötterna att knäcka. Det blir nu kanske det tydligaste exemplet på att man tog en kompromiss för att komma vidare; det enda man lyckats med är att få fram långa listor som ska förhandlas längre fram. En anledning att det är svårt är att frågan så tydligt kopplas till kompensationsmekanismer – om de som t.ex. minskar sin oljeproduktion ska få någon form av ersättning – som förhandlas separat. Nu ska ordförandeskapet föreslå en text att förhandla om i maj; på nästa COP i november ska allt vara klart och i nuläget återstår nästan allt. **Sammantaget betyder**

det att klimatförhandlingarna är räddade för denna gång. Men kompromisserna är för vaga och otydliga för att kunna ses som särskilt stora framsteg för klimatet – och många av årets kompromisser innebär att problemen är skjutna framåt i tiden, inte att de är lösta.

Kommentar i Aktuell hållbarhet 2017-11-17 – skriver Mattias Goldmann, vd på Fores, i en kommentar

Läs mer – /www.aktuellhallbarhet.se



Kallelse till Vegetariska Föreningens Stockholm årsmöte 2018

Tid: Torsdag den 1 mars, kl 14.00.
Plats: Hälsan Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Motioner till årsmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 16 februari 2018.

KALLELSE TILL Svenska Vegetariska Föreningens (SVF) RIKSMÖTE ÅR 2018

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla årets Riksmöte i Stockholm.

Datum: Söndag 18 mars 2018

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Tid: Mötet börjar klockan 11.30 och beräknas sluta senast kl 16.

Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 2 mars.

Anmälan om deltagande görs till Rikskansliet i Stockholm senast den 2 mars.

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. Senast 1 februari-2018.



”Vi lever i ett vettlöst överflödssamhälle” – säger klimatminister Isabella Lövin

Klimatministern kör diesel och flyger i det privata upp till ett par gånger per år. Åter i köttväg, fisk som inte är utrotningshotad och kyckling. Pensionspengar som går att styra över? Har placerats i ”något som ska vara miljöcertifierat”.

Hon är övertygad om att vi måste byta livsstil för att rädda klimatet – även om det primärt är politikens uppgift att ge oss verktygen. – Det är ett stort arbete att ändra på de här strukturerna men det går, säger Isabella Lövin (MP).

Storpolitik utspelas just nu på FN:s klimat-toppmöte i Bonn. Politiker, forskare, näringsliv, civilsamhälle – tillsammans kämpar tusentals deltagare från hela världen för att rädda klotet undan farliga klimatförändringar. En av dem som kommer att vara på plats är Sveriges klimatminister Isabella Lövin (MP). Enligt egen utsago ska hon fokusera på att visa politiskt ledarskap och se till att Sverige jobbar för höjda ambitionsnivåer.

– Vi driver på för jämställdhet och balansen mellan anpassning och utsläppsminskningar, säger hon.

Mötet i Bonn handlar – liksom hela klimatfrågan – i grunden om hur samhället ska kunna ställa om och bli fossilfritt. Att politiken spelar en central roll i det arbetet är självklart för Lövin. Det senaste året har också teknikens möjligheter fått ökad upp-

märksamhet, inte minst i Sverige, efter att stål- och cementindustrin satt upp mål om nollutsläpp. Något det talas långt mycket mindre om är människors beteende. Ska vi sänka utsläppen så snabbt som faktiskt krävs är den livsstil vi i dag känner inte hållbar, enligt forskarkåren.

Isabella Lövin håller med om att det råder viss beröringsskräck kring ämnet: – Ja, och den är helt irrationell. Vi har ändrat våra beteenden många gånger i historien och det sättet som vi lever våra liv på nu är inte det slutliga, perfekta sättet att leva. I Sverige orsakar vårt leverne utsläpp på i snitt nära elva ton koldioxid per år, men måste enligt forskarnas beräkningar pressas ned mot ett ton. Frågan är hur klimatministerns eget klimatsamvete egentligen ser ut?

JENNY STIERNSTEDT
JENNY.STIERNSTEDT@SVD.SE

Isabella Lövin anser att individen har ett ansvar, men poängterar långt hellre beslutfattarnas betydelse: – Jag skulle vilja säga att det är väldigt mycket politikens uppgift att göra så att människor har verktygen för att ändra sitt beteende och fortsätta att ha bra eller till och med bättre liv. Vad gäller köttet efterlyser hon en ”diskussion och en upplysning om hur olika livsmedel påverkar”. Om flyget säger hon att vi behöver flyga mindre, även om folk inte ska ”förbjudas att åka ut och resa”. Flygskatt eller investeringar i ex-

empelvis höghastighetståg ska göra klimatsmarta alternativ mer attraktiva. Och så kan var och en tänka igenom hur man färdas till jobbet:

– Men vi har ett samhälle som gör det många gånger farligt och svårt att ta cykeln om man bor på ett långt avstånd till jobbet, säger hon och poängterar åter vikten av politiskt ledarskap. Av de elva ton utsläpp varje person i dag står för sker ungefär hälften till följd av konsumtion i andra länder.

När får Sverige ett mål för de konsumtionsbaserade utsläppen? – Miljöpartiet vill sätta etappmål för att få ner de konsumtionsbaserade utsläppen. Nu vill vi ge Naturvårdsverket i uppdrag att ta fram en analysmetod för hur man kan mäta de utsläppen, säger Lövin utan att närmare kunna precisera om eller när ett nytt mål skulle kunna bli verklighet. Hur ska vi nå ner till ett ton utsläpp per person och år? – Jag tycker att den utmaningen rymmer möjligheter. Vi lever i ett vettlöst överflödssamhälle där vi inte har en cirkulär ekonomi, inte kretsloppen. Får vi tråkigare liv med mindre konsumtion?

– Nej, det tror jag inte. Vi kan interagera och ha roligt på så många olika sätt. Sjukskrivningarna på grund av depression, psykisk ohälsa och stress går upp. Vad ger oss lycka? Det är inte prylar.

Men vad händer med ”Mat- och klimatfrågan” undrar Hälsoörelsen?

Jod ett livsnödvändigt ämne

Brist på jod ger struma. Lakto-ovo-vegetarianer får sällan jodbrist. Veganer drabbas ibland av jodbrist. Jodberikat salt är en bra jodkälla. 3 gram sådant salt ger dagsbehovet jod. Om du använder havssalt måste du äta 7 gram om dagen för att få dagsbehovet av jod. Att äta så mycket salt är olämpligt. Alger, ett vanligt livsmedel i makrobiotisk matlagning, är en utmärkt jodkälla, du behöver äta 1 gram kombu eller 2 gram wakame eller 5 gram norialger per dag för att få dagsbehovet av jod. Efter kärnkraftsolyckan i Japan, har många slutat att äta alger från Japan. Hirs är också en bra källa för jod. Förmodligen varierar jodhalten kraftigt beroende på vilka jordar hirsset odlas på. Det går att öka jodhalten i jorden genom att gödsla med tång. Fukt och grönsaker innehåller endast obetydligt med jod. Det hade varit lämpligt om tillverkarna av växtmjölk (sojamjolk, havremjolk och mandelmjolk) hade berikat sin produkt till att få mint samma jodhalt som komjolk, 120 mikrogram per liter. Växtmjölken berikas för närvarande med kalcium och B 12.

RICKARD BERGLUND

Må Bra vecka i **FUNÅSDALEN**



*Vi återupptar 2016 års succé
och utökar nu programmet för
år 2018 1:a till 8:e september
i kombination av...*

*Utbildnings- och Träningsvecka
med; Magnus Nylander
medicine doktor/näringsforskare.*

*Vandringsvecka med;
Elba Pineda-Gustafsson
hälsocoach/naturvägledare*



FORM & HÄLSA • Hälsofrämjandet

Sandhamnsgatan 6, 115 40 Stockholm, Tel: 070-734 62 01

E-mail: info@formochhalsa.se Webb: www.formochhalsa.se

Julrecept



Nu är hösten nästan över och vintern i antågande. Fortfarande finns en hel del att skörda i min trädgård. Jag njuter av sallad, svartkål, grönkål, mangold. I växthuset är alla tomater skördade och ligger inomhus i lådor. Istället växer olika salladssorter i de tömda krukorna.

Av grönkålen gör jag grönkålschips och av svartkålen grönsmoothie. Dessutom blandar jag ner dem i sallad. Grönkål passar inte bara på julbordet utan hela vintern eftersom den klarar kyla så bra.



Grönkålschips

Repa av bladen från stjälkarna och dela i mindre bitar. Blanda med 1 msk olivolja och knåda bladen en stund. Torka i ugnen i 40 grader.

Svartkålssmoothie

Svartkålsblad utan stjälkar ca 5-6 st
1/2-1 avocado
Vatten till önskad konsistens.
Mixa allt.

Grönkålssallad

2 msk äppelcidervinäger
4 msk olivolja
Lite örtsalt eller pulveriserad buljong
3-4 kvistar grönkål utan stjälkar
5 salladsblad
4 tomater i klyftor
1 röd paprika i bitar
Riv grönkålen i mindre bitar, liksom salladen. Blanda ner i dressingen. Lägg i tomater och paprika.



Pumpasoppa

1 liten pumpa i bitar
1 liter buljong
1 lök
1 tummestor ingefärsbit
Skär allt i bitar och koka tills de mjuknat. Mixa soppan slät och servera med finhackad persilja eller koriander.

Bovetebollar

2 dl helt bovete kokas mjukt
1,5 dl hackade valnötter
1 liten finhackad gul lök
1 msk Tamari
1 tsk oregano
Salt och peppar
Mixa nötter och lök tillsammans med bovete och kryddor. Rulla till bollar och stek.

Senapsgriljerad tofu

1 block naturell tofu
Krama ur vätskan
Pensla tofun med senap och strö över ströbröd. Griljera i ugnen i ca 10 minuter

Rödbetssallad

5 kokta rödbetor
1 liten finhackad rödlök
1-2 mjölksyrade gurkor, finhackade
Tärna rödbetor och lök.
Blanda allt med en god dressing.

Potatissallad

1 kg kokt potatis
Skala och fintärna potatisen.
1 liten finhackad lök
2 msk kapris

Dressing

2 msk äppelcidervinäger
4 msk rapsolja
1 tsk senap
1 tsk örtsalt

Mangodessert

1 ask fryst mango
1 burk kokosmjölk
Saft av 1 lime
1 tsk kardemumma
Mixa ihop. Lägg upp i serveringsskålar. Servera med topping på hackade nötter.

Mangoglass

1 paket fryst mango
2 frysta bananer
Vaniljyoghurt
Mixa allt och använd yoghurten för att få glassen lite lösare.



Fudge

2 avocado
100 gr mörk choklad
1/2 dl raw kakao
1 msk kokosolja
1 msk agavesirap
1 krm salt
Mixa avocado. Smält choklad, kakao, kokosolja, agave, salt. Häll över avocadon. Rör ihop. Häll i en form och kyl ner. Skär i bitar.

På julbordet

Anammass bollar
Tzayspett
Pastejkökets bredbara vegetariska pastej
Mjölksyrad gurka
Vegokorv från Anamma eller Astrid och aporna

Kerstin Unger-Salén:

Så här förebygger du cancer och etablissemangets motstånd



Med förebyggande åtgärder kan man minska risken för all cancer och speciellt bröstcancer. Trots detta visar Cancerfonden, medicinska institut, rosa band organisationer samt sjukvården föga intresse för att verkligen vilja minska risken genom prevention. Man kan fråga sig varför? Det skriver Kerstin

Unger-Salén som blivit känd i hälsosverige som en person som botade sin egen cancer med alternativa metoder. Hon driver sitt eget friskvårdscenter på Mallorca. Hennes råd finns längst ned i denna artikel.

Många som arbetar med hälsa och cancer, inklusive mig själv, försöker få fram ett budskap om vikten av förebyggande cancervård men, utan framgång hittills. En ny studie från The Harvard School of Medicine har funnit att kvinnor exponeras för minst 102 cancerframkallande gifter, inklusive xenoöstrogener i plaster. "Tråkigt nog har länken mellan giftiga kemikalier och bröstcancer till största delen ignorerats", skriver författaren till artikeln Dr. Julia Brody, PhD. "Genom att reducera exponering av kemikalier skulle man kunna skydda många kvinnors liv."

En av världens främsta experter på miljögifter och cancer, Samuel Epstein, MD, Professor of Occupational and Environmental Medicine vid University of Illinois School of Public Health har vid upprepade tillfällen kritiserat canceretablissemangets och säger: "Under de senaste decennierna har cancerincidensen eskalerat till epidemiska proportioner. Samtidigt förblir vår kapacitet att behandla och bota cancer nästan densamma som förr.

Dr. Epstein noterar att: "Bortsett från tobaksrökningens viktiga roll i att framkalla cancer, finns det substantiella och långvariga bevis som relaterar denna epidemi till något som faktiskt skulle kunna undvikas. Det gör också att människor ofrivilligt och ovetandes exponeras för industriella cancerframkallande ämnen i luften, vattnet, på arbetsplatsen och i konsumentprodukter såsom mat, hygien- och skönhetsprodukter. De bär ett stort ansvar för den epidemiska utvecklingen

av framför allt bröstcancer. Trots detta är the National Cancer Institute och the American Cancer Society begränsade i sin syn och ägnar sig mest åt att stödja skadekontroll, d.v.s. att göra något först när skadan redan är skedd och människor drabbats av cancer samtidigt som de visar likgiltighet eller nonchalans inför förebyggande insatser: Epstein fortsätter: "Det finns anledning att känna oro över denna obalans vilket ytterligare understryks av allvarliga frågeställningar om intressekonflikter, speciellt vad gäller cancermedicinerna på multimiljonnivå." I Sverige är det likadant. Upp till 80% av alla bröstcancerfall anses framdrivna av den kost vi äter och den miljö vi lever med. Ändrar man sin kost förändras även ens risktagande. Rena kroppen från cancerframkallande gifter i din närliggande miljö och återigen påverkas dina förutsättningar i positiv riktning för att minska risken för cancer. I preventivt syfte skulle sjukvården kunna kalla människor och testa deras nivå av gifter och xenoöstrogener. Precis som man kallas till mammografi skulle man erbjudas dessa undersökningar regelbundet. Höga nivåer av främmande ämnen samt gifter är en indikation om hur stor risken är för nedsatt hälsotillstånd, bröstcancer och andra cancerformer. Vad allmänheten antagligen inte känner till är att östrogena nivåer hos kvinnor i Nordamerika och Nordeuropa har fördubblats under de senaste 75 åren. Det har bidragit till att bröstcancerens utveckling har skenat iväg vilket skulle ha kunnat undvikas. Med fokus på att få bort gifter som orsakar framför allt bröst-, men även testikel- och prostatacancer kan man minska antalet incidenser.

Cancerfonden saknar vilja att förebygga cancer

Text: Kerstin Unger Salén, blogg: Alltomcancer.com | Läs även: "Hur gjorde Kerstin för att bota sin cancer?"



Cancerfonden

Tyvärr tycks denna vilja inte finnas hos Cancerfonden. Bland de anledningar de tar upp om varför

cancer ökar nämns inte miljö och främmande gifter/kemikalier som något nämnvärt problem. Trots att utredning på utredning, WHO, National Cancer Institute samt en tillsatt Cancerpanel i USA bland många andra, klart och tydligt konstaterar att cancer kan undvikas om man vidtar åtgärder för att minska antalet gifter i miljön och i människokroppen.

Enligt *The Journal of the National Cancer Institute* är hela 90% av bröstcancer framkallad av främmande kemikalier, en tyst förgiftning som smyger sig på kvinnor och utsätter dem för onödigt lidande. Bröstcancer är den vanligast förekommande cancerformen och hör till de sjukdomar som står för de flesta dödsfallen hos kvinnor. Men, inte bara kvinnor. Män är också utsatta och får testikel- och prostatacancer av samma skäl. Diet, miljö, livsstil, hormonella och genetiska omständigheter spelar roll i denna utveckling. Allmänheten missleds att tro att just bröstcancer speciellt ofta orsakas av bröstcancer gener och genetiskt arv i familjen. Stora mängder pengar satsas på genforskning trots att det faktiskt inte är mer än 5-6% av bröstcancerfallen som framkallas av det genetiska arvet. Dessutom kan vi påverka dessa gener, visar genforskningen. Gener slår på och av och har olika uttryck beroende på den miljö som omger dem och vilken kost vi äter. Inget är statiskt och enligt den senaste genforskningen, s.k. epigenetics och nutrigenetics kan vi förändra genernas uttryck, så även den fruktade bröstcancer genen. Det är inte vad vi hör och läser i pressen eller informeras om av vår onkolog men det kan vara bra att veta.

Läs även: "Inget förebyggande av cancer i Sverige", "Cancerfondens misslyckande en kassako", "Cancerfonden betalade 30 miljoner till konsult åt kemikalieindustrin", "Lars Bern: Cancerfonden ger sjuka kostråd".

NewsVoice är en nättidning som startade 2011. Syftet är att publicera oberoende nyheter, debattartiklar och kommentarer samt analyser av händelser i samhället och världen. Vi analyserar, genomskådar och överblickar.

Hur gjorde Kerstin för att bota sin cancer med alternativmedicin, kost och kosttillskott?

Hur gjorde Kerstin för att bota sin cancer med alternativmedicin, kost och kosttillskott?

Det behövs ett samarbete för att på ett så skonsamt sätt som möjligt hjälpa kroppen att regenerera sig själv så att den på ett naturligt sätt kunna återställa hälsan och bli av med tumören.

En nära vän till mig är utbildad till närings-specialist för de som drabbas av cancer och henne ringde jag därför omedelbart. Hon är dessutom ett strålande exempel på hur man kan bli frisk den alternativa vägen för redan vid 28 års ålder fick hon lymfomcancer som hade spritt sig överallt.

Hon opererades, fick cellgifter och strålning i olika omgångar och slutligen var hon på väg att dö. Som sista utväg uppsökte hon en alternativ läkare i New York som föreslog att hon följde en radikal anticancer diet. Resultatet blev att hon sakta och säkert blev frisk trots att läkarna gett upp hoppet om att kunna rädda henne.

Vi är faktiskt många som framgångsrikt prövat en mera holistisk behandling av cancer, men tyvärr finns inget intresse från myndigheternas sida att ta reda på vad vi gjort eller att föra statistik på våra framgångar.

Jag påbörjade således den rekommenderade dieten, slutade röka, rättade till syrabalansen och avstod från alla sockerprodukter.

Energi behövs för att cellerna ska kunna leva och utföra viktiga funktioner. Normalt sett skapas energi genom att använda syre och glykos, men i cancerceller används fermentering i den metaboliska processen. Nobelpristagaren Otto Warburg upptäckte redan på 30-talet att syrebrist leder till en förändrad metabolism som gör att cellerna så småningom övergår till att bli cancerösa. (Ref: Otto Warburg: On the Origin of Cancer Cells).

Det är därför en gåta varför det medicinska etablissemangen har "missat" denna viktiga förbindelselänk mellan socker och dess roll vid bildande av nya tumörer och metastaser.

Dietråd som påpekar hur viktigt det är att avstå från socker borde vara en självklarhet hos myndigheternas och cancerfondens rådgivning. Mig veterligen får cancerpatienter överhuvudtaget ingen specifik information

om lämplig diet av onkolog eller andra canceransvariga rådgivare på sjukhusen.

Varför frågar man sig? Kan det bero på att läkarutbildningen ger ytterst begränsad utbildning i näringskunskap?

Svenska läkare får inte pröva annan vetenskapligt grundad cancerbehandling som inte inkluderar kirurgi, cellgifter och strålning.

En 4-års studie vid: "The National Institute of Public Health and Environmental Protection" i Nederländerna jämförde 111 fall av cancer i gallblåsan med 480 kontrollfall. De fann att cancerriken vid sockerintag mer än fördubblades oavsett andra energikällor.

Patrick Quillin, Ph.D., R.D., C.N.S., ansvarar för näringsråd på "Cancer Treatment Centers of America" in Tulsa, Oklahoma. Quillin har också skrivit boken "Beating Cancer With Nutrition", Nutrition Times Press, 1998.

Ytterligare en referens är: Dr. Russell Blaylock, onkolog, hjärnkirurg och forskare i neurologi har skrivit en bok som heter "Natural Strategies for Cancerpatients".

Jag drack stora mängder mixad frukt- och grönsaksjuice

Jag åt även vissa vitamintillskott och andra viktiga kosttillskott, antioxidanter och naturprodukter mot cancerväxt och var lika rigorös med min diet som om jag hade gått för behandling på sjukhus.

Jag kände mig övertygad att det skulle gå att vända förloppet och så småningom bli helt frisk inte bara under ett 5-års period utan för gott.

Varje dag mixade jag 3 stycken grönsaks- och fruktjuicebägare bestående av 1-2 äpplen, 3-4 morötter, 4 stjälkar bladselleri, en tredjedel av en hel gurka och en tumstor skalad ingefärsrot. Helst ska dessa vara biodynamiskt odlade, men om det är omöjligt, bör de tvättas extra noggrant och morötterna skrapas.

Juicer ger ett snabbt näringsintag fyllda av enzymer och antioxidanter utan att kroppen behöver anstränga sig nämnvärt. Det går åt mycket grönsaker och äpplen och en sådan mängd skulle man inte orka med utom genom att dricka den i juiceform. Därtill behövs en bra juicemaskin.

Jag avstod från alla processade matvaror och drycker, kött och fisk, margarin och andra processade mejeriprodukter förutom

kefir och keso. Jag drack inget kaffe eller vanligt svart té utan grönt té. Jag åt inga vita mjölprodukter (spagetti, pizza, bröd, bakelser och kakor) och drack ingen alkohol överhuvudtaget. Däremot åt jag en stor mängd råa och ångade grönsaker, shiitakesvamp, lök, vitlök, ingefära, råris, quinoa, nötter, frön (solros, sesam och pumpafrön) och många färska kryddväxter samt curry och ekologisk gurkmeja.

Gurkmeja anses vara ett naturligt anticancermedel. Se artikeln: "Potential Health Benefits of Turmeric". Avgiftning och närings-tillförsel från naturliga råvaror av central betydelse.

Min diet avgiftade kroppen och i början var det svårt med omläggningen som gav mig både växtvärk och huvudvärk, men redan efter en kort tid kändes det bättre. Jag förlorade några överflödiga kilon.

"Fettet runt midjan bör undvikas för att förebygga och läka cancer och jag började så småningom få en fin färg och lyster i huden som gjorde att jag såg riktigt hälsosam ut."

Basat vatten och detox

Drack även mycket vatten med en halv pressad citron. Citron är basbildande och det är viktigt att rätta till syrabalansen genom att avstå från försurande matprodukter såsom exempelvis socker som är högst försurande.

När kroppen belastas av giftiga och främmande ämnen samt en mängd överblivna avfallsprodukter försuras kroppen varvid cellerna får allt svårare att fungera naturligt.

De naturliga filtren såsom lever, njurar, och lungor hinner inte med att rensa bort allt avfall och med åren växer sophögen varpå situationen förvärras. Därför är det viktigt med detox och utrensning av tungmetaller.

Kelenering eliminerar tungmetaller

En annan behandling jag gjorde var hos Doktor Lipekki, som under många år arbetade som onkolog på Sahlgrenska sjukhuset. Efter många verksamma år, bestämde han sig för att inte längre fortsätta inom den allopatiska skolmedicinen. Han ändrade inriktning och erbjöd en terapi som kallas kelenering. Kelenering ges till människor som lider av diverse åkommor såsom reumatism, hjärtsjukdomar och cancer. En väl beprövad metod som ges

intravenöst (kan också ges oralt) och är mig vederligt utan biverkningar förutsatt att det görs av en läkare. Kelenering undanröjer tungmetaller från kroppen och kan också reaktivera enzymer och eliminera förkalkning i artärerna.

Enligt en vetenskaplig rapport är kelenering en väldokumenterad, säker och effektiv terapi som förtjänar erkännande och acceptans världen över. I Sverige har kelenering förbjudits av Socialstyrelsen.

Kelenering erbjuds i våra grannländer som tex: Schweiz vid Paracelsuskliniken och i Tyskland.

Se referenser; Cranton EM, Frackelton JP: Free radical pathology in age-associated diseases: Treatment with EDTA chelation, nutrition and antioxidants. Journal of Holistic Medicine 1984; 6 (1): 6-37. [Copyright © 1984 Elmer M. Cranton, updated 2012]

Kosttillskott, visualisering och motion bidrar till att bota cancer

Dessutom åt jag kosttillskott i formen av: extra enzymtillsägg, högkvalitativ linolja (omega 3) som gärna kan blandas med keso, tillsägg av B-vitaminkomplex, Q10, C vitamin, D3 vitamin (oljebaserad) och K 2, selen, spirulina, extrakt från aprikoskärnor i pillerform (vitamin B17, s.k. laetrile) och magnesium, kalcium zink och potassium.

Jag promenerade minst en halvtimme dagligen och gjorde visualiseringar 2 gånger, en på förmiddagen och på kvällen. Jag insåg att jag måste börja leva mer i harmoni med mig själv och göra avslut med det som jag tillåtit göra mig emotionellt obalanserad.

Avslutningsvis hoppas jag denna artikel kan inspirera människor att tänka självständigt och inse att vi inte måste vara helt beroende av våra läkare. Vi kan bli medarbetare i vår egen läkningsprocess.

Nypon det svenska superbäret

En svensk dagstidning gjorde en lista på 10 "superbär". Nypon fanns tyvärr inte med på den listan. Nypon innehåller mer karotenoider än många andra frukter och bär. Ett milligram karotenoider per gram är vanligt, vissa sorter av nypon kan innehålla det dubbla, andra sorter bara hälften. Många uppgifter om C-vitaminhalten i nypon finns publicerade. Från 0,04% av torrsubstansen ända upp till 14% av torrsubstansen. Det är tydligt att både sorten och växtplatsen spelar stor roll. Det finns många arter av nypon. Många är centimeterstora men Rosa multiflora är bara omkring 5 mm, Rosa Rugosa är omkring 2 cm. Den högsta karotenoidhalten 2,3 milligram per gram har man funnit i Rosa Carolina. Karotenoider är flera olika kemiska ämnen som indelas i huvudgrupperna **karotener** exempelvis a-karoten, b-karoten och lycopen och **xantofyller** exempelvis lutein, violaxanthin och zeaxanthin.

Nypon är lätta att odla och växer vilda i naturen på många platser i Sverige. Olika karotenoider skyddar mot olika typer av cancer. Lutein mot tjocktarmscancer, karoten och lutein skyddar mot lungcancer, lycopen minskar risken för prostatacancer. Nypon innehåller en hög halt av många olika karotenoider till skillnad mot morot som huvudsakligen innehåller karoten, tomat som huvudsakligen innehåller lycopen och röda gojibär som huvudsakligen innehåller zeaxanthin. Därför ger nypon bättre cancerskydd än om du bara äter tomat, gojibär eller morot som enda karotenoidkälla. För att bota redan uppkommen cancer behövs en substans som är giftig för cancerceller men inte för övriga celler. En lovande sådan substans är luteindimyristat som har hittats i nyponet Rosa multiflora.

RICKARD BERGLUND

Kallelse till FÖRBUNDSMÖTE i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) 2018

Tid: Söndag den 18 mars 2018.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm

Motioner: Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 2 mars 2018.

Anmälan: Görs till kansliet senast den 2 mars 2018.



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 2018.

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, Lyktgränd 4, 183 36. Täby. Tel. 08-59 99 86 16.

Välkommen med förslag!



Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-702 11 16

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Hälsa nr 2, 5, 8 och 10 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Hälsa nr 2, 5, 8 och 10 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

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

Böcker till bra pris!

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid. Beställ. nr B 152
Pris (15:-) 10:- + porto

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera. Beställ. nr 159
Pris (15:-) 10:- + porto

GRÖN SKOLLUNCH

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid. Beställ. nr B 146
Pris (65:-) 50:-



GREEN

Gröna smaker för barnfamiljen
Johanna Kalén Ståhl
92 sidor, häftad
I GREEN, gröna smaker för barnfamiljen får du ta del av härliga recept på gröna, fräscha och sunda frukostar, mellanmål, varmrätter, bakverk, efterrätter, tillbehör, sallader och antioxidanrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.
Beställ. nr B 171
Pris (175:-) 155:- + porto

Egenvård

Integrativ medicinsk behandling från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren

EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly och Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.
En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier.
Boken kan läsas från pärm till pärm, men ska i första hand användas som uppslagsbok när man vill ha komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar.
Boken är en utökad upplaga av dr Aly's bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170
Pris (85:-) 70:- + porto



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

Pris (10:-) 5:- + porto

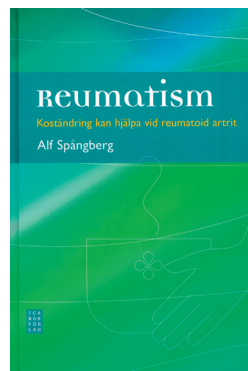
RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

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

Pris (90:-) 80:- + porto

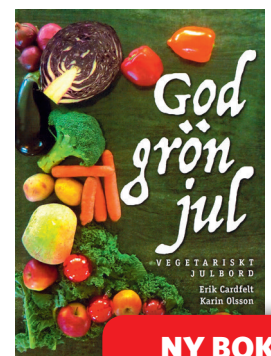


NY BOK



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

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



NY BOK

GOD GRÖNT JUL

I den här julkokboken hittar du recept på gröna, goda, klassiska julrätter. Alla rätterna är vegetariska och kan också tillagas helvegetariskt.
Beställnr: B 179
Pris (165:-) 140:-



NYTT HÄFTE

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

Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN! Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare

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

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matföreläsningsförslag för barn under två år)
Beställ. nr B 103

Pris (40:-) 30:-

Vill du beställa?

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

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

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.