



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 4 | 2020 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

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

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

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

Du får också Hälsa nr
12-2020 och Vegetar nr
4-2020 som bonus.

Du får även rabatt på

- våra böcker och häften som vi säljer,
- vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter
- hälsohemmet MASEGÅRDEN (25%)
- resor hos en del reseföretag.

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

www.vegetarian.se
svf@vegetarian.se
www.halsoframjandet.se
info@halsoframjandet.se

Foto: Madison Nickel/Unsplash

Hälsofrämjandet
80 år
- i hälsans tjänst!

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

LEDARE

VÄLKOMMEN TILL SVERIGE 2050 – MITT I KLIMATKATASTROFEN

Publicerat: SvD 2020-08-02, klimatgranskning av Peter Alestig, peteralestig@svd.se.

Skogsbränder, värmeböljor, extrema regnoväder och tomma hyllor i matbuti en. Om 30 år, säger experterna, riskerar Sverige fler och värre klimatrelaterade problem – oavsett om världen minskar sina utsläpp eller inte.

Sverige utan snö

I februari 2050. Snön yr utanför fönstret i morgondiset, stora vita snöflingor. Du kliver ut på balkongen, sträcker ut händerna och fångar några på handflatan. Snön smälter så fort den nuddar marken, men du blir rörd ändå. Snö! Det är första gången den här vintern som det faller snö över huvud taget. Det har varit snustorrt i hela landet, marken är frasig, som om den var frusen, trots att det inte ens är minusgrader.

Sverige förändras snabbt. Från slutet av 1800-talet till 2020 har den globala uppvärmningen nått drygt en grad – men Sverige har värmts upp dubbelt så snabbt som världen i stort. Delar av landet är mer än två grader varmare än vid 1800-talets slut, enligt en ny rapport från SMHI.

Och det kommer att fortsätta. Även om vi skulle upphöra att släppa ut växthusgaser i dag, kommer planeten att värmas upp mer. Den koldioxid som redan har släppts ut fortsätter att bidra till uppvärmning i decennier, en sorts fördröjning i klimatsystemet. Det gör att alla scenarier pekar åt ungefär samma håll fram till 2050-talet – först därefter går de dystrare och de mer optimistiska utsläppsscenarierna isär, förklarar Erik Kjellström, professor i klimatologi på SMHI och medlem i regeringens expertråd för klimatanpassning. -2050 kommer Sverige med mycket stor sannolikhet vara ytterligare en grad varmare än nu, säger han.

”Hur ser en sådan framtid ut?” I de fiktiva scenerna i den här texten föreställer vi oss hur livet i Sverige faktiskt skulle kunna bli år 2050 – om det vill sig illa. Den mest iögonfallande effekten är allt kortare och mildare vintrar. De senaste 30 åren har svenska vintrar i snitt varit 1,9 grader varmare än i slutet av 1800-



talet. Snöfria vintrar utan minusgrader kommer att bli allt vanligare, enligt SMHI:s klimatscenarier.

På vintrarna kommer vi att få se väldigt stora skillnader. De verkligt kalla vintrarna blir allt mer ovanliga till 2050. Snösäsongen blir kortare och somrarna längre, säger Erik Kjellström.

Växtzonerna rör sig också norrut i Sverige – snabbt. Enligt Naturvårdsverket i ett tempo med ungefär en halvmeter per timme.

Det innebär stora utmaningar för delar av den svenska naturen. Skogsharen är ett exempel, som med sin vita päls blir ett lätt byte för rovdjur. Vetenskapliga studier har varnat för en ”missmatch” mellan blommor och insekter, när pollinatörer riskerar att vakna före växterna. En annan risk är att vissa blommor, träd eller insekter inte hinner flytta norrut utan helt enkelt dör. Naturen har visserligen anpassat sig till varmare perioder förr – men nu går det väldigt fort, påpekar Erik Kjellström. -Det gör mig orolig. Vart ska ekosystemen som finns i fjällen ta vägen? De milda vintrarna påverkar inte heller bara naturen. De riskerar också att få andra kännbara konsekvenser för oss människor.

Sverige utan va en

I mars 2050. Du kliver tveksam in i duschen, slår försiktigt på strålen som är löjligt svag, blöter håret och kroppen,

och skyndar dig att stänga av. Du tvålår in dig, slår på duschen igen, sköljer av dig. Du har vant dig vid att behöva snåla med vattnet, men inte så här års. Problemen brukar komma på sensommaren. I år är dock vattenmagasinen i östra Sverige redan oroväckande tomma. Kommunen har gått ut med en vädjan. Bada inte i badkar. Vattna inte gräsmattorna. Duscha max fem minuter. De har redan minskat trycket i vattenledningarna. - Ändå är det ju knappt vår än.

Vattenbrist är knappast något man förknippar med Sverige, men det riskerar att vara vanligt i stora delar av landet 2050. Våra vattenreservoarer har inte fyllts på som de brukar de senaste åren, vilket fått Sveriges geologiska undersökning, SGU, att börja redovisa, veckovisa rapporter, över läget. I den senaste rapporten lyser grundvattennivåerna på många håll dramatiskt rött, ”mycket under de normala”. - Det här året, 2020, påminner väldigt mycket om vad vi kan förvänta oss i ett framtida klimat, säger Bo Thunholm, hydrogeolog på SGU.

En viktig förklaring till årets låga grundvatten är just snöns sorti. Snö är vattenförsörjningens bästa vän. När den smälter bort på våren, rinner vattnet ner genom jordlagren, renas på vägen och fyller på reservoarer inför sommaren och hösten. Om snön ersätts av regn blir situationen annorlunda – mycket av grundvattnet som bildas av regnet på vintern hinner då strömma ut till sjöar

och vattendrag före sommaren. – Vi kommer att få ökad risk för problem med vattenförsörjningen under sensommaren och tidig höst, främst i södra och mellersta Sverige, säger Bo Thunholm, som dock påpekar att prognoserna är osäkra. En osäkerhetsfaktor är att Sverige får en längre växtsäsong, vilket kan leda till ökat jordbruk. Men med ett varmare klimat, kommer också behovet av bevattning att öka och därmed vattenförbrukningen – i ett skede när vattentillgången samtidigt blir mer osäker. Trots allt har Sverige, jämfört med andra länder, gott om vatten. Värre är det med något annat lika livsviktigt.

Sverige utan mat

I juni 2050.-Vi ber om ursäkt för bristen på färskvaror som beror på mycket dålig tillgång efter den senaste tidens torka. Vi arbetar hårt för att hitta nya leverantörer. Under tiden ber vi er att bara köpa det ni behöver. Mvh, Andrea och kollegerna på ICA.

Du läser lappen en gång till. Det gick snabbt från de första rapporterna om en kommande global matbrist till att människor började bunkra. Statsministern kallade till pressträff för att mana till lugn, men när journalisterna frågade hur Sveriges beredskap såg ut för en sommar utan matleveranser gav han/hon knappast några lugnande svar. Hos de digitala matbutikerna var i princip allt slutsålt – så du begav dig hit. Nu står pasta- och rishyllorna tomma. De få ledsna tomater som ligger i salladskan är svindyra. Vid frysdysken sliter någon åt sig det sista paketet frysta ärter. Potatis finns i alla fall och toalettpapper.

Denna scen hade nästan kunnat utspela sig 2020. På flera håll i Europa syntes människor i våras trängas i hundratals utanför mataffärer för att få en chans att fylla sina förråd innan maten tog slut. Gränser över hela världen stängdes. Flera viktiga matproducerande länder, som Vietnam, Egypten, Ryssland, Kazakstan och Ukraina, valde att begränsa eller stoppa sin export. –Vi har inte insett hur sårbart vårt livsmedelssystem är, säger Line Gordon, chef för Stockholm Resilience Centre vid Stockholms universitet. För några decennier sedan, när kriget hotade, hade Sverige stora lager av mat, bränslen och insatsvaror till jordbruket. Det fanns en plan för hur livsmedelssystemet skulle ställas om för att föda befolkningen med basvaror som mjöl, kött och potatis i flera

års tid. Men när muren föll, försvann vår beredskap. Sedan dess har vårt eget jordbruk blivit utkonkurrerat och hårt rationaliserat. Mellan 1951 och 2015 försvann nästan en tredjedel av åkermarken – mer än en miljon hektar – i Sverige, enligt SCB. I dag importerar vi över hälften av den mat vi äter. Vi har anpassat vårt system till perioder när handeln fungerar friktionsfritt – och fått lättillgänglig exotisk och billig mat på köpet. Men vi har förlorat beredskapen, påpekar Therese Frisell, talesperson för livsmedelsberedskapsfrågor vid Livsmedelsverket.

–Principerna i dagens livsmedelssystem bygger mycket på begrepp som ”just in time” eller ”production on demand”. Det kostar pengar att lagra, det är därför det moderna samhället kan vara beredskapens fiende, säger hon. Sverige skulle ha svårt att försörja befolkningen med mat och rent vatten i ens tre månader vid höjd beredskap eller krig, enligt en ny rapport från bland annat Livsmedelsverket. Det handlar inte bara om att matimporten skulle bli lidande – vår egen matproduktion är också beroende av import av insatsvaror, som gödsel eller bekämpningsmedel.

–I kedjan från hage till mage finns många saker som måste klaffa för att det ska funka, säger Therese Frisell. Det pågår visserligen ett arbete för att öka beredskapen igen, inom ramen för återuppbyggnaden av civilförsvaret. Men myndigheterna arbetar utifrån scenariot att handeln med Sverige störs – inte av att den slås ut helt. Dessutom i max tre månader.

Vad händer om en klimatrelaterad kris, som extrem torka, slår ut stora delar av livsmedelsproduktionen och om liknande kriser samtidigt inträffar på de marknader som vi importerar vår mat ifrån? Det finns inte särskilt mycket forskning på detta – Livsmedelsverkets scenarier sträcker sig exempelvis bara fram till 2025. Stockholm Resilience Centre är dock just nu med och startar ett projekt om framtida resilienta och hållbara livsmedelssystem. –Vi ser att i framtiden ökar risken för både torka, skadedjur och översvämningar i jordbruket. Det blir mer extrema variationer och allt kan komma om vartannat, säger Line Gordon.

Känsligheten förstärks ytterligare av att världen i dagsläget är beroende av några få ”bread baskets”, som hon kallar det – områden som producerar väldigt mycket av världens mat. – Om vi börjar få störningar i de regionerna samtidigt blir det en mycket stor sårbarhet med risk för

kollaps i handeln.

Line Gordon pekar på att USA och Brasilien är två av de länder som står för störst matexport i världen – länder som den senaste tiden visat klart isolationistiska tendenser. Samtidigt tror hon att Sverige kommer att klara sig relativt bra i en global matkris, inte minst för att vi är relativt rika och – till skillnad från många fattigare delar av världen – kommer att ha råd om maten blir dyrare. Och det finns faktiskt fördelar för Sveriges egen matproduktion med ett varmare klimat. När växtzonerna rör sig norrut kan större delar av landet odla mat, och nya grödor – som till exempel vindruvor – skulle kunna börja odlas i stor skala i landets södra delar. Den längre odlings säsongen gör också att antalet skördar per år skulle kunna öka.

–Det är inte säkert att uppvärmningen är bara dålig för Sverige ur det perspektivet. Men det kommer att krävas en stor och komplicerad anpassning av jordbruket, både genom mer bevattning och genom att använda nya grödor, säger hon.

Sverige under eld

I augusti 2050. Det är över 30 grader varmt men du ser inte solen. I dagar har röken målat himlen mörk. Branden är under kontroll, enligt räddningstjänsten. Man har bildat stora brandgator runt de enorma områden med kalhyggen där allt brännbart rensats bort. En av brandgatorna ligger bara en halv mil bort. Skönt att det är en stor sjö emellan. Plötsligt bränner det till på armen. En geting, tänker du. Det bränner till igen, nu på ryggen. Så ser du. Glödande barr flyger som arga eldflugor i vinden. Ett av dem landar på den snustorra marken bredvid dig. En liten låga flamar upp. Du stampar på den, men redan har två nya lågor slagit upp på andra ställen.

Två minuter senare är elden överallt. Du rusar in i köket, dränker en kökshandduk i vatten och virar den över mun och näsa. Tar plånboken, rycker tag i ett gammalt fotoalbum i hallen, springer mot bilen. Du kör i full fart, trots att du knappt skönjer vägen framför dig. Lågorna sträcker sig som ilska tungor upp mot himlen.

På senare år har vi fått smakprov på en av de tydligaste klimateffekterna i Sverige: Extremvärme. Värmen i sig är dödlig – i Australien kallas den för ”den tysta döden”. Bara sommaren 2018 beräknas 600 svenskar ha dött av hettan. Men värmen ökar också risken dramatiskt för

dödliga bränder. Till 2050 väntas trenden med både mer extremvärme och högre brandrisk förstärkas. Enligt en rapport från MSB, Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap, kommer brandrisk-säsongen att starta flera veckor tidigare i stora delar av landet. Högriskperioder, som sommaren 2018, kommer att bli allt vanligare. Allra värst ser det ut för Öland och Gotland. -De analyser vi har gjort är grova men vi räknar med ungefär dubbelt så många dagar med hög brandrisk, säger Leif Sandahl, brandingenjör på MSB. De flesta av oss har sommaren 2018 i färskt minne, men Leif Sandahl lyfter i stället 2014 som exempel på händelser som kan bli vanligare i Sverige 2050.

I januari 2014 studerade han två bränder som han "trodde var lögn", som han säger. De inträffade i Norge. I ett område utanför Trondheim brann ett område på 1 000 hektar och 70 hus – mitt i vintern. -Det ska inte vara möjligt, säger Leif Sandahl. Men bara två dagar senare var det dags igen, 20–30 mil från den första branden. Ytterligare 1 000 hektar stod i lågor. Ett halvår senare inträffade nästa "omöjliga" brandkatastrof, nu i Sverige. Branden i Västmanland är det närmaste en megabrand Sverige har kommit. Märkliga väderfenomen uppstod, som så kallade pyrocumulonimbusmoln – övadersmoln som bildas av branden själv, som skapar vindar som får branden att sprida sig. I extrema fall kan molnen skapa blixtrar som i sin tur skapar nya bränder, men om det skedde i Västmanland är oklart. Däremot är det fastställt att den "hoppade" mer än tre kilometer, bland annat över en bred sjö. Lågorna var tiotals meter höga. Det sista dygnet brann 10 000 hektar mark. Enligt Leif Sandahl motsvarade effektutvecklingen i branden 50–150 kärnkraftsreaktorer. Att släcka den gick inte, det enda alternativet var att försöka begränsa den och vänta på regnet. Det är så extremt att det inte går att fatta. Vad kan man göra som människa åt den typen av krafter? Det var ett under att inte fler dog. I framtiden ökar risken för både vinterbränder och megabrand, enligt Leif Sandahl. Kanske kan en konsekvens bli att vi tvingas begränsa friluftslivet i Sverige under extrema perioder, spår han. -Vi kanske inte kommer att få campa eller vistas i vissa områden. Så gör man redan i södra Europa.

Sverige under va en

1 november 2050. Du kliver ut genom dörren och i samma sekund sliter en

byvind tag i både dig och ditt paraply. Du lyckas precis hålla dig på benen. De fick vad de bad om, tänker du. Hela året har alla tjatat om att vi måste få regn. Nu har det öst ner i veckor. Bränderna har ersatts av enorma gyttjehav. Vågar har stängts av och många av de få skördar som överlevde torkan har förstörts. Du springer mot tunnelbanan, ser i ögonvrån hur vågorna slår mot den extra vallen som staden byggde upp längs med kajen för några år sedan. Gatan framför är täckt av flera centimeter vatten. Du rusar in genom tunnelbanenedgången. Skönt, nu kan du andas. Du går ner för trapporna. Då hör du ett dån. Du vänder dig om och ser vatten komma forsande ner för trappan.

Hösten 2000 var Gamla stans tunnelbanestation centimeter från att översvämmas. Efter en extremt regnig höst nådde Mälaren nivåer mer än en meter över det normala. Bostäder, jordbruk, skogsbruk, vågar och vallar längs hela Mälardalen drabbades av svåra översvämningar. Dricksvattnet smutsades ner på flera håll, med högre andel partiklar och humus som vattenmassorna förde med sig. Hur ser det ut 2050, får vi räkna med mer regn som skapar ännu värre översvämningar? Enligt Erik Kjellström på SMHI är det en fråga som klimatforskare fortfarande brottas med att besvara. Här är inte utvecklingen hittills lika tydlig som med till exempel temperaturen. -Nederbörden ökar visserligen, men den har större variabilitet. Med den brasklappen så visar våra klimatmodeller på ökad nederbörd framöver. Den stora skillnaden mot i dag väntas dock inte vara mängden nederbörd – utan hur den kommer. Regnet kommer att komma mer intensivt, enligt SMHI:s modeller. Det är just intensivt regn, när vattnet inte hinner rinna undan, som skapar de största riskerna för översvämningar. När Slussen byggs om i Stockholm görs det delvis med syftet att öka möjligheterna att tömma Mälaren på vatten. Den kommer också att anpassas till en nettohöjning av havsnivån i Saltsjön med en halvmeter. Länsstyrelsen räknar med att Saltsjön lär vara högre än Mälaren 75 dagar per år mot seklets slut. Vad händer då om havsnivån i Saltsjön är hög, samtidigt som Mälaren svämmar över? – Den typen av samverkande händelser kan skapa riktigt stora bekymmer på flera håll i landet. Om det regnar mycket kring Göta älv och Västsverige samtidigt drabbas av en storm, då får man väldigt mycket vatten att ta hand om i till exempel Göteborg, säger Erik Kjellström.

Och resten av världen

Fullt så dramatiskt som i de beskrivna scenerna behöver livet i Sverige år 2050 förstås inte bli. Men högre temperaturer som ökar risken för fler och värre bränder, torka som ger lägre grundvatten och risk för mindre mat, mer intensiva regnoväder, översvämningar samt sämre vattenkvalitet är alla sannolika fysiska effekter av ett varmare klimat i Sverige. Samtidigt lurar en annan, kanske än mer avgörande fråga i bakgrunden. Vi är beroende av vår omvärld för att hantera de utmaningar vi står inför – men vad är det för värld som Sverige är en del av om 30 år? Kommer världens länder att hjälpa varandra i perioder av kris – eller har isoleringen och konflikterna vuxit? – Det finns enorma risker mellan nu och 2050, som kan måla om hur hela världen fungerar, säger Owen Gaffney, analytiker inom global hållbarhet på Stockholm Resilience Center. Stora delar av världen kan till exempel bli svåra att bo i, menar han, med risk för omfattande migrationsflöden som följd. Tröskeleffekter i klimatet, som avsmältningen av permafrost eller avskogningen av Amazonas, kan få klimatförändringen att accelerera. Det kan i sin tur innebära ekonomiska och politiska chocker. En rapport från konsultbolaget PWC, beställd av Nationella expertrådet för klimatanpassning, pekade förra året just på den stora osäkerheten kring hur omvärlden förändras av klimatet: "Sverige som land är i dag inte tillräckligt starkt rustat att hantera effekter av klimatförändringar i andra länder. Beredskap för att hantera indirekta klimateffekter behöver byggas parallellt med den egna motståndskraften mot klimatförändringar i Sverige", skriver rapportförfattarna.

Enligt Owen Gaffney befinner världen sig nu i ett avgörande skede politiskt, där frågan om globalt samarbete kanske är viktigare än någonsin. – Vi är vid ett vägskäl nu och vilken väg vi väljer är kanske viktigare för Sverige än alla de andra lokala effekterna av ett förändrat klimat. Efter 2050 då? Ja, det är den perioden vi verkligen kan påverka med de utsläppsminskningar vi åstadkommer nu, enligt SMHI:s Erik Kjellström. –Om man ska prata om en potentiell klimatkatastrof är det först då den kommer. Men ett katastrofscenariot redan nu skulle vara om världen inte kommer någonstans i klimatarbetet. ♦

Tänkvärda ord - ska vi blunda - eller ska vi människor och politikerna börja agera?

Ashwaga.. va?!?

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

Helt klart lättare att förstå än att uttala.



NYHET!

Great Earth®

www.greearth.se @greearthscandinavia

Finns hos återförsäljare



BIOLOGISK MÅNGFALD ÖKAR SKÖRDARNA



Att ha många olika pollinerare och många olika fiender till skadegörare i ett odlingslandskap kan öka skördarna dramatis t, enligt en omfa nde internationell studie.

Studien som nu publiceras i den vetenskapliga tidskriften *Science Advances* omfattar över hundra forskare från hela världen och data från cirka 1 500 jordbruksfält – från kaffeplantager i Indien till sädesfält i USA, mangoplanteringar i Sydafrika och rapsfält i Sverige. Från Sverige har fem forskare deltagit, vid Sveriges lantbruksuniversitet och Lunds universitet. En av dem är Henrik Smith, professor i zoöekologi och föreståndare på Centrum för miljö- och klimatforskning (CEC) vid Lunds universitet.

”Jag blev förvånad över att effekten av antalet olika arter var så stark. Resultaten visar på vikten av att bibehålla biologisk mångfald i jordbrukslandskapet, inte bara

för arternas egen skull, utan även för att bibehålla ekosystemtjänster som är viktiga för jordbruksproduktionen”, säger han i en kommentar.

I studien har forskare undersökt hur två olika ekosystemtjänster, pollination samt naturlig biologisk kontroll av skadegörare, påverkas av om det är en mångfald av arter som utför dem. I bägge fallen blir effekten bättre när det är flera arter som utför tjänsterna, med följd att avkastningen blir högre.

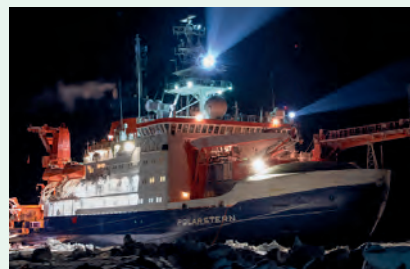
Att stora åkrar premierats på bekostnad av till exempel ängs- och betesmarker har enligt forskarna därmed slagit tillbaka mot jordbruket i form av mindre skördar. Den nya kunskapen ger dock möjligheten att återigen öka skördarna genom att satsa på att gynna biologisk mångfald i odlingslandskapet. Att minska användningen av bekämpningsmedel kan öka mångfalden samtidigt som ökad mångfald kan minska behovet av bekämpningsmedel.

Henrik Smith efterlyser nu mer forskning som undersöker hur studiens resultat kan översättas till olika regioner och odlingssystem.

”I förlängningen hoppas vi att detta inspirerar till att den biologiska mångfalden ses som en integrerad del av ett framtida hållbart jordbruk”, säger han. ♦

Pernilla Strid

pernilla.strid@aktuellhallbarhet.se



TYSKARNA HAR KOLLAT HUR KLIMATFÖRÄNDRINGARNA PÅVERKAR ARKTIS

För ett drygt år sedan körde det tyska forskningskeppet, *Polarstern*, medvetet rakt in i polarisen för att frysa fast under ett helt år. Syftet? Hur klimatförändringarna påverkar Arktis. Efter 389 dagar till havs ankrade skeppet åter i Tyskland. Ombord var över 1 000 borrhävar av arktisk is, skriver Euronews. Med på resan var bland annat naturfotografen Esther Horvath, vars spektakulära och iskalla bilder från resan kan beskådas i *Smithsonian Magazine*. Många liknande studier görs runt om i världen.

VIKTIG INFORMATION FRÅN HÄLSOFRÄMJANDET STOCKHOLM

Under pågående pandemi kommer vi inte att skicka ut något tryckt program. Kommunikationen sker genom det månadsvisa Nyhetsbrevet och via vår Facebookgrupp, [facebook.com/halsoframjandetstockholm](https://www.facebook.com/halsoframjandetstockholm). Du kan också gå in på Hälsofrämjandets hemsida, [halsoframjandet.se](https://www.halsoframjandet.se). Allt detta gäller liksom tidigare även alla medlemmar i SVF.

Håll utkik efter vårt Nyhetsbrev i din epost. Det är viktigt att du uppdaterar dina epostuppgifter för att få utskicket av Nyhetsbrevet. Skicka alltså in din epostadress till: info@halsoframjandet.se om du även i fortsättningen vill få Nyhetsbrevet eller om du inte har Nyhetsbrevet sedan tidigare.

Inför vårterminen kan vi glädja er med att alla våra aktiviteter kommer att vara kostnadsfria för medlemmarna.

Vill du bli medlem i HF Stockholm?

Anmäl dig på www.halsoframjandet.se.

/Hälsofrämjandet Stockholm

MASESGÅRDEN VECKA 50-2020

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) firar sitt 80-årsjubileum vecka 50 på Masesgården utanför Leksand i Dalarna. Medlemmar i RHF och SVF får 30% i rabatt på det ordinarie priset. Nu i Coronatider är dessutom priserna redan rabatterade med 10% jämfört med tidigare. Pehr-Johan Fager (Ordförande RHF), håller föredrag om Are Waerland. MariAnne Bahlenberg (Kassör i RHF) håller hormonyogaföreläsning för både kvinnor och män. Pehr-Johan och MariAnne kommer att finnas på plats under veckan. Det är först till kvarn som gäller eftersom antalet platser är begränsat. Ring 0247-645 60.

HÄLSOFRÄMJANDET STOCKHOLM - ÅRSMÖTET 2021

Hjärtligt välkommen till Hälsofrämjandet Stockholms Årsmöte den 21 februari 2021 kl 17.00.

På grund av rådande omständigheter så kommer mötet att hållas digitalt via Zoom. Anmäl dig till ordförande, MariAnne Bahlenberg marianne.bahlenberg@gmail.com eller 0733-80 74 60, så får du länk till mötet.

/Hälsofrämjandet Stockholm

GATES OM SVERIGE UNDER CORONAN FÖREBILD

Gunilla von Hall/SvDs korrespondent i Genève, 2020-09-15



Bill Gates. Foto: Luke MacGregor/TT

GENÈVE Coronaviruset har fått förödande följder för länder och ekonomier. Förutom kollapsande tillväxt, exploderande arbetslöshet och växande inkomstgap har något annat skett: utvecklingen mot en bättre värld har tvärnitat. Decennier av framsteg mot bättre hälsa och minskad fattigdom har på kort tid raderats. Nu går utvecklingen baklänges, konstaterar Bill Gates med hänvisning till FN:s hållbarhetsmål. – Pandemin har ökat ojämlikheten i världen på nästan alla plan. Det kommer att ta två-tre år innan vi är tillbaka på banan. Det säger den välkände Microsoftgrundaren och filantropen till en grupp journalister inför att Bill & Melinda Gates rapport om världsläget i spåren på pandemin. Sedan pandemin startade har extrem fattigdom i världen ökat med 7 procent – efter 20 års minskad fattigdom. Vaccintäckningen har under samma period rasat till samma nivå som på 1990-talet.

Pandemin slår oproportionerligt hårt mot kvinnor och etniska minoriteter. Så är det även i rikare länder som USA. Där har ”dubbelt så många svarta och personer av latinamerikansk härkomst jämfört med vita inte längre råd att betala hyran”. I spåren på den globala pandemin väntas rikare länder nu dra åt svängremmen. Stöd och bidrag till fattigare länder befaras minska, vilket ökar ojämlikheten och får världen att backa ännu mer, befarar Bill Gates. – Jag är orolig för att vissa givarländer, antingen när det gäller hjälpens kvalitet eller beloppen, kommer att titta på pandemin och inte prioritera stödet som de brukat, säger han. Här kan Sverige fungera som

en motkraft, anser Bill Gates, och ett uppmuntrande exempel för andra länder att följa. Så här svarar han på en fråga. – Sverige är en mycket generös biståndsgivare som tillsammans med Norge ligger i topp med 1 procent av BNP. Jag önskar att alla givare var så generösa. Men allt över 0,7 procent är utmärkt. Han säger att svenskar bör känna sig ”stolta över denna generositet”. – Trots inhemska utmaningar har Sverige lyckats bevara nivån och vara ett framstående exempel. Svensk uppmuntran för detta har alltid varit till stor hjälp. Han hoppas också att Sverige deltar ännu mer i forskning och utveckling. Ur denna pandemi kan flera plattformar för utveckling av vacciner skapas. – Det kan även ge oss vacciner mot malaria, tuberkulos och hiv mycket snabbare, säger Gates.

När det gäller vacciner mot coronaviruset är han oväntat optimistisk. Världshälsoorganisationen tror på ett fungerande och säkert vaccin först i mitten på nästa år. Men Bill Gates har en annan syn.

– Jag är nästan säker på att vi kommer att ha ett antal vacciner i början av nästa år. Sedan är frågan hur mycket vi kan producera och hur vi ska få ut det till de mest behövande. – Det får inte bara vara rika länder som vinner ett budgivningskrig, tillägger han.

Ojämlig fördelning av coronavacciner kan få dramatiska följder i dödsfall, varnar Bill Gates. Om rika länder köper upp de första två miljarderna av vaccindoser i stället för att se till att de fördelas jämnt kan ”dubbelt så många människor i världen dö av COVID-19”, säger han.

Däremot tycks Bill Gates inte vara

särskilt orolig över plötsliga avbrott i testningen av coronavaccin – vilket drabbade AstraZeneca förra veckan då en person i den kliniska prövningen utvecklade en nervsjukdom. Tillsynsmyndigheter i Europa och USA hanterar sådana saker hela tiden, säger han.

– Det är inte alls förvånande att ha sådana negativa händelser. Det visar vikten att ha flera olika metoder för utveckling av vacciner. Nu finns sex olika som har mycket goda chanser att godkännas tidigt nästa år.

Man ska inte glömma att chansen att lyckas med ett vaccin i början av utvecklingen är 7 procent, framhålls det. När man väl är inne på mänskliga kliniska prövningar är chansen 17 procent.

– Därför satsar regeringar på långskott som de tror kommer att ”vinna” – men de flesta kommer att förlora. En väg att minimera riskerna är att länder gemensamt investerar i en stor portfölj med vaccinkandidater.

Bill Gates vill förutom vikten av vacciner betona pandemins ekonomiska effekter. En katastrof, kort och gott. Trots jättstöd från Internationella valutafonden (IMF) för att stimulera världens ekonomier kommer den globala ekonomin att förlora 12 000 miljarder dollar eller mer fram till slutet av 2021, uppges i rapporten.

– Den summan är omöjligt att fatta. Men den finansiella förlusten på grund av COVID-19 är dubbelt så stor som under den stora recessionen 2008.

– Senast så många länder i världen var i recession samtidigt var 1870. Bokstavligen två livstider sedan. ♦

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

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

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

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

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

ÄR DAGENS GRÖNSAKER OCH FRUKTER NÄRINGSFATTIGARE ÄN DE VAR FÖRR?



Forskning visar att dagens grönsaker och frukter är näringsfattigare idag än de var förr. Fokus för de kommersiella växtförädlarna har varit kvantitet framför kvalitet. Hela industrin har strävat efter att utveckla grönsaker som växer snabbt, ger stora skördar och håller bra för transport. Det har saknats en strävan att ta fram eller behålla mer näringsrika plantor.

Medan ursprunglig matjord innehåller ungefär 50 olika mineraler, består konstgödsel vanligtvis av de tre mineralerna kväve, fosfor och kalium (NPK). Framställningen av konstgödsel är vanligtvis mycket energikrävande vilket innebär mer växthusgaser med negativ påverkan på klimatet. Mineralerna i konstgödsel ger snabb energi till plantorna och gör att de växer fort. Det kan liknas med snabb energi i form av snabba kolhydrater till oss människor. Kvaliteten blir dock sämre. Konstgödsel lakar med tiden ur övriga mineraler ur jorden och minskar jordens bördighet. Det försämrar förutsättningarna för odling och är i längden ohållbart.

Eftersom växter suger upp den näring som finns i jorden, blir grönsaker och frukter odlade med konstgödsel mer näringsfattiga och svaga. Forskning från bland annat Sveriges lantbruksuniversitet visar att den svenska åkerjorden

exempelvis innehåller hälften så mycket järn som i början av 1960-talet. Även de viktiga mineralerna koppar och magnesium har urlakats betydligt. Dessutom kan växten inte bygga upp sitt immunförsvar lika bra när kemiska bekämpningsmedel används, vilka i regel används i konventionell odling. Marie Olsson är professor i växtförädling på SLU. Hon menar att det, beroende på hur grönsakerna har odlats, kan skilja 100 procent mellan de grönsaker som har högst andel fytochemicalier och de grönsaker som har lägst andel fytochemicalier.

Ett mer hållbart sätt att odla växter är till exempel att använda naturgödsel. Med organiskt material kan mullhalten byggas upp och jordstrukturen förbättras. Det innebär mat för maskar, svampar, bakterier och andra organismer. Jorden förblir levande och näringsrik.

Genom att köpa ekologiskt stödjer du ett jordbruk utan konstgödsel, bekämpningsmedel och hormonstörande ämnen. Då gör du även en stor tjänst för din hälsa! ♦



Sophie har i grunden en magister i nationalekonomi med naturresursinriktning och har arbetat med klimatfrågor på en svensk myndighet i många år. Efter sitt tredje barn utbildade hon sig även till Raw foodkock. Då medvetna matval är ett av de mest avgörande stegen vi som individer kan ta för oss själva och planeten, startade hon Sophie's Raw AB" i syfte att bidra med en riktigt god, mer hälsosam, djuretisk, naturresurs- och klimatvänlig glass på matmarknaden. Sophie brinner för att skapa recept som tar hänsyn till vad som är bäst för såväl hälsan som vår planet. Varmast om hjärtat ligger att laga mat som är växtbaserad. Med sin blogg, <https://kurera.se/sophie-bohnstedt/>, vill hon genom information och näringsrika samt goda recept inspirera till medvetenhet när det gäller hur vår matkonsumtion påverkar oss själva, andra människor, djur, naturresurser och klimat.

RISK FÖR HJÄRTINFARKT KAN UPPTÄCKAS AV TANDLÄKARE

Förkalkning i halspulsådern är ett tecken på ökad risk för hjärtinfarkt som kan upptäckas av tandläkare vid röntgen av käken. Med bara en kort utbildning i att tolka röntgenbilder, kan allmän-tandläkare lära sig att känna igen dessa förkalkningar. Det visar en ny avhandling vid Umeå universitet.

–Tandläkaren kan spela en viktig roll i att förebygga förtida död i hjärtsjukdom. Med bara en kort fortbildning i att tolka röntgenbilder, kan tandläkare lära sig att känna igen förkalkningar i halspulsådern så att patienten kan söka behandling i tid, säger Nils Gustafsson, doktorand vid Umeå universitet.

Det är vid så kallad panoramaröntgen, översiktsbilder av tänder och käken, som tandläkaren även ser halsen ned till fjärde halskotan. Därmed är det då också möjligt att se förkalkningar i halspulsådern. Det är dock inget som tandläkare normalt sett letar efter.

Förkalkning i halspulsådern ett tecken

I sin avhandling vid Institutionen för Odontologi vid Umeå universitet har Nils Gustafsson studerat drygt 800 deltagare från hela Sverige som nyligen haft en hjärtinfarkt. De har jämförts med en lika stor kontrollgrupp. Jämförelsen visade att förkalkningar i halspulsådern var 22 procent vanligare bland dem som haft hjärtinfarkt.

Ett annat tillstånd som kan bidra till hjärtsjukdom och som också upptäckts av tandläkare, är tandlossning.

Det gick även att se att personer med tandlossning oftare hade en förkalkning i halspulsådern. Bland dem som hade både förkalkad halspulsåder och tandlossning, var risken att få hjärtinfarkt hela 75 procent större än i kontrollgruppen.

Lätt att upptäcka för tandläkare

Studierna visade också att förkalkad halspulsåder medför en högre uppskattad risk för att i framtiden drabbas av hjärtsjukdom och för tidig död. Detta samband gällde i huvudsak för män, som oftare drabbas av hjärtinfarkt i yngre ålder än kvinnor. Personer med diabetes hade också oftare förkalkningar. Skillnaderna för diabetes var dock inte statistiskt säkerställd.

I avhandlingen undersöks också tandläkares förmåga att upptäcka förkalkningar i halspulsådern i panoramaröntgenbilder före respektive efter en kortare utbildning i diagnostik i halsområdet. Resultatet var att allmäntandläkare hade hög tillförlitlighet i sina bedömningar av förkalkningar i panoramaröntgenbilder innan utbildningen och tillförlitligheten ökade ytterligare efter utbildningen. Denna förbättrade förmåga kvarstod ännu ett år efter utbildningen, vilket talar för att effekten är bestående.

Vinst för folkhälsan

–Eftersom många själva inte vet om att de löper ökad risk för hjärtsjukdom och kan vara helt utan förebyggan-

de behandling, som exempelvis blodtryckssänkande läkemedel, vore det en stor vinst för folkhälsan om det tas fram riktlinjer för hur allmäntandläkare som upptäcker förkalkningar på dessa patienter ska hantera fyndet. Det är också viktigt att tandläkare som genomför panoramaröntgenundersökningar får utbildning för att hitta de tecknen säger Nils Gustafsson.

Deltagarna i studien i avhandlingen kommer från den nationella studien Parokrank. Totalt deltog 1 610 personer vid 17 sjukhus runt om i Sverige. Alla deltagare undersöktes av läkare och tandläkare, vilket inkluderade översiktsröntgen av tänder och käkar. Man utvärderade också 14 allmäntandläkares förmåga att upptäcka förkalkningar i halspulsådern på bilder från 100 patienter, före respektive två veckor och ett år efter att de genomgått en två timmar lång utbildning i sådan diagnostik. ♦

Avhandling:

Karotisförkalkningar i panoramaröntgenbilder – Diagnostisk tillförlitlighet och samband med hjärt-kärlsjukdom, diabetes och tandlossning.

Kontakt:

Nils Gustafsson, Institutionen för odontologi, Umeå universitet, nils.gustafsson@umu.se



Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning

HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

www.helhetshalsa.se



Collagenbildande ämnen för veganer



Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu



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



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

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

GMO – GENMODIFIERADE ORGANISMER OCH GENTEKNIK ÄR EN LIKA VIKTIG FRÅGA I DAG SOM PÅ 1970- 80-TALEN?



Frågan om GMO engagerar för arande många människor och tekniken berör frågor som Naturskyddsföreningen länge arbetat med. RHF och SVF anser att det för arande behövs ett särskilt regelverk för bedömning och hantering av genmodifierade organismer!

Genom att välja ut och korsa djur och växter med specifika egenskaper har människan länge kunnat påverka och förädla avkommors DNA. För några årtionden sedan lärde vi oss att förflytta gener mellan olika individer av samma art eller från en art till en annan. Upptäckten av Gensaxen CRISPR-Cas9 – som presenterades 2012 – innebar en helt ny revolution för att ändra i organismers DNA och hur det uttrycks, men också för att hitta och reparera defekter. Att geneditera med CRISPR-Cas9 innebär att det på ett väldigt exakt sätt går att hitta gener och ta bort eller lägga till delar i levande organismers DNA. En del av komplexet – enzymet Cas9 – är själva "saxen" som klipper DNA och en annan del – RNA – fungerar som "adresslapp" och gör att klippet sker på rätt ställe. DNA kan alltså förändras med

väldigt hög precision. Verktöget är också väldigt enkelt och flexibelt att använda – det är bara RNA-adresslappen som behöver bytas ut för att styra var saxen ska klippa.

Tillsammans med en forskargrupp vid University of California, Berkeley – ledd av Jennifer Doudna – publicerade Emmanuelle Charpentier och hennes medarbetare i augusti 2012 en artikel i tidskriften Science som beskrev hur man på ett målinriktat sätt klipper DNA med CRISPR-Cas9. Efter publiceringen exploderade intresset och redan under första halvåret 2013 användes CRISPR-Cas9 i laboratorier runt om i världen för att förändra gener och genuttryck hos allt från bakterier, jäst och gröna växter till zebrafiskar, fruktflugor, möss, råttor och mänskliga celler. I en snabb följd har det nya verktyget använts och utvecklats inom ett flertal forskningsområden och praktiska sammanhang. CRISPR-Cas9 används både som ett forskningsverktyg och som en teknik för att utveckla nya behandlingsmetoder mot allvarliga sjukdomar.

Hälsofrämjandet och SVF har invänt mot gentekniken genom ett flertal skrivelser till regeringen under årens lopp. Även Naturskyddsföreningen och flera miljögrupper har protesterat. Dessutom har EU fortfarande förbud mot gentekniken. Nu när forskare har fått nobelpris för Gensaxen så hävdar man att gentekniken kan bidra till enorma framsteg i växtförädlingen och därmed det framtida hållbara jordbruket. Dessa framsteg kommer dock inte samhället till nytta så länge den restriktiva lagstiftningen i EU består, skriver flera debattörer.

Emmanuelle Charpentier och Jennifer Doudna fick 2020 års Nobelpris i kemi för sitt arbete med den så kallade Gensaxen.

Nobelpriset går till upptäckter och framsteg som har kommit mänskligheten till stor nytta. Detta gäller i hög grad Gensaxen. Med detta verktyg tar de molekylära livsvetenskaperna ett stort språng in i en tidsålder där biologin kompletterar den roll som kemin och fysiken spelat under 1900-talets samhällsutveckling – och med betydligt mindre miljöpåverkan.

I tusentals år har människan förbättrat de grödor som odlas genom att välja ut

de bästa exemplaren. Gradvis har våra kunskaper ökat och de vetenskapliga metoderna förbättrats, och därmed precisionen i förädlingsarbetet. Gensaxen utgör det senaste verktyget i arbetet för att ta fram grödor med egenskaper som gör nytta för konsumenterna, samhället och inte minst miljön.

Vem kontrollerar GMO-tekniken?

Naturskyddsföreningens grundinställning till genmodifiering är densamma som till annan ny teknik. Det ska göras en grundläggande kostnads- och nyttobedömning. Nya metoder ska självklart inte medföra ökade risker för negativa miljö- eller hälsoeffekter, men det räcker inte. Vi anser att en ny teknik bara ska introduceras om den kan bidra till en mer hållbar samhällsutveckling. Man måste se på både de miljömässiga och de socioekonomiska effekterna. Vanliga miljökriterier som försiktighetsprincipen och förorenarbetalarprincipen ska tillämpas, men frågor om ekonomisk och social rättvisa behöver också vägas in. Vem kontrollerar tekniken? Vem tjänar och vem förlorar på att den introduceras?

Genmodifieringsteknikerna innebär ett vetenskapligt språng, eftersom de gör det möjligt att skapa organismer med genkombinationer som inte skulle kunna uppstå naturligt. De nya möjligheterna medför nya risker, särskilt när genmodifierade organismer kommer i kontakt med naturliga ekosystem. Det finns alltid risker med att introducera nya organismer i ett ekosystem, men med genmodifierade organismer finns speciella osäkerhetsfaktorer. Dels innehåller de ofta DNA från helt orelaterade arter, dels kan själva modifieringsteknikerna ha biefekter som inte uppstår vid vanlig sexuell korsning eller parning.

Osäkerhet kräver regleringar

Naturskyddsföreningen anser därför att det behövs en särskild GMO-lagstiftning som innebär en förhandsprövning i varje enskilt fall. Om en teknik har använts länge utan negativa konsekvenser bör man kunna ha en förenklad bedömning – ett "snabb-spår". Eftersom osäkerheten är stor ska försiktighetsprincipen gälla, bland annat genom en omvänd bevisbörda. Det är den som vill introducera en GMO som ska kunna visa att riskerna hanteras tillräckligt väl. Av samma skäl behövs ett strikt miljöskadeansvar. Den som introducerar en GMO ska vara fullt ersättningsskyldig för skador, även på lång sikt. För att garantera detta kan det

krävas en obligatorisk försäkring och/eller en avgiftsfinansierad fond.

Naturskyddsföreningen vill också ha ett heltäckande system för registrering av var någonstans GMO används, till exempel på vilka fält genmodifierade växter odlas. Det behövs för att förebygga oönskad spridning av modifierade gener, som till exempel kan inträffa om frö finns kvar i åkerjorden och en annan korsningsbar växt odlas på samma fält ett senare år. Registrering är också en förutsättning för att kunna spåra vem som bär det ekonomiska ansvaret om en miljöskada skulle inträffa.

Här hittar du några korta svar på några vanliga frågor om genmodifiering.

Är inte all växt förädling en sorts genmodifiering?

All växtförädling leder till förändringar i växternas genuppsättning. Det är ju själva syftet med verksamheten. Men det är bara genmodifiering som innebär att man gör direkta tekniska ingrepp i växternas DNA. Den officiella svenska definitionen av en genmodifierad organism, som är gemensam med alla EU-länder, är just att "det genetiska materialet har ändrats på ett sätt som inte inträffar naturligt genom parning eller naturlig rekombination". Traditionella växtförädlingsmetoder bygger alltid på den naturliga sexuella förökningen.

GM-grödorna finns väl redan överallt?

Nej, inte alls. De genmodifierade grödorna odlas visserligen på stora arealer, lite mer än en tiondel av världens åkerareal. Men odlingen är koncentrerad till ett fåtal länder. Nästan hela odlingsarealen finns i Nord- och Sydamerika. Bara 13 % av GM-arealen ligger i andra världsdelar, framförallt i Asien. Mindre än en promille av odlingsarealen finns i Europa. I de allra flesta länder i världen finns ingen GM-odling överhuvudtaget.

Du kan läsa mer om vad Naturskyddsföreningen tycker i sin GMO-policy.

Det finns dock ett problem som hotar att blockera tillämpningar av Gensaxen i europeisk växtförädling. EU har sedan 1990 stegvis byggt upp ett regelverk kring genetiskt modifierade grödor – GM-grödor – i syfte att möjliggöra tillämpningar på ett för människa och miljö säkert sätt. Men i praktiken har det varit nästan omöjligt att få tillstånd att odla dessa i EU, även om den europeiska myndigheten för livsmed-

elssäkerhet, EFSA (European Food Safety Authority), har konstaterat att de är säkra. Konsekvensen av detta är att en stor del av forskning och utveckling av GM-grödor har lagts ner eller flyttat till andra delar av världen. Det är framför allt inom politiken detta motstånd mot GM-grödor finns, och det hotar att spilla över på Gensaxen.

Nu får framtida studier visa vad forskarna kommer fram till inom genteknikens för och nackdelar vid praktiskt utnyttjande. Det gäller att avvakta och se - om man inte bara ska glädja Monsanto utsädesföretag. Ofta har bakslagen kommit senare. ♦

E er en del skriverier i media nyligen bl. a. SvD - DEBATT 12 okt. 2020 i en svår fråga har RHF och SVF velat ta upp genfrågan igen e er alla är för att försöka reda ut begreppen hur Gensaxen ev. kan förbättra våra grödor i Sverige.

Här har Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen en viktig fråga att följa sedan Gensaxen förts in i debatten och i praktiken - om vi tillsammans med Naturskyddsföreningen ska ompröva vårt tidigare ställningstagande. RHF och SVF bör samtala med Naturskyddsföreningen, Biodynamiska föreningen och Ekoodlarna, om hur de ser på denna förändring inom ekoodlingen i Sverige.

/Kurt Svedros

Ett stort tack för 2020 och en önskan om ett bra år 2021

Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen framför ett stort tack till alla er som stött verksamheten på olika sätt under 2020 – som medlemmar, sponsorer eller samarbetspartners. Tack vare er så har verksamheten både utvecklats och olika projekt kunnat genomföras.

Sist men inte minst vill vi tacka alla medlemmar som skänkt penninggåvor.

/Styrelserna för SVF och RHF

SÅ BLIR MATSYSTEMET MER HÅLLBART

DE TRE VIKTIGASTE VÄGARNA FRAMÅT

Ökad andel hållbar växtbaserad mat, en svenskare matloop och ett mångfalds-jordbruk är de tre viktigaste förändringsområdena för att minska miljöpåverkan och uppnå ett mer hållbart matsystem, visar ny rapport från ICA. Den globala matproduktionen lyfts av FNs klimatpanel som en av de största orsakerna till de förändringar som sker vad gäller både klimat, biologisk mångfald samt planetens och människors hälsa.

ICA har i dialog med ledande experter och baserat på befintlig forskning ringat in de största förändringsområdena för den svenska matkonsumtionen och identifierat de största möjligheterna för att nå ett mer hållbart matsystem. Rapporten "Matrevolutionen – Ett hållbart matsystem för framtida generationer" identifierar tre förändringsområden som har störst potential att göra skillnad. – ICA har länge arbetat hårt med hållbarhetsfrågor, till exempel med insatser för att främja svenskt jordbruk i samarbete med LRF, leverantörskrav och klimatmärkta recept. Utifrån klimatkrisen och de allvarliga hoten mot våra ekosystems funktion, behöver vi göra ännu mer. Genom att dela med oss av den här rapporten och öppet visa vilka områden som vi vill skapa förändring inom, hoppas vi kunna öka samarbetet med andra inom livsmedelskedjan och skapa ännu större förändring, säger Ann-Katrin Tottie, framtidsanalytiker på ICA. Rapporten är framtagen i samarbete med Sprillo, www.sprillo.se. ICA och ICA-handlarna har under många år samarbetat med LRF och producenter för att öka andelen svenskt kött och mejeri och detta arbete kommer att fortsätta. ICA värnar om hela det svenska lantbruket, och tar nu nästa steg i arbetet för att öka andelen svenskt även inom växtbaserad mat.

Vägen till ett hållbart matsystem

Utifrån analys av rådande forskning och i dialog med experter från bland annat SLU, LRF, Stockholm Resilience Centre, Albaeco och WWF har ICA prioriterat tre förändringsområden; ett mångfaldsjordbruk, en svenskare matloop samt ökad andel hållbar växtbaserad mat. Arbetet med att ta fram de tre områdena har lett till viktiga nyckelspaningar som tydligt pekar ut riktningen.

Ett av de starkaste verktygen för att minska matsystemets miljö- och klimatpåverkan är att öka andelen växtbaserad kost.



Anledningen är att vi idag äter för lite frukt och grönsaker och behöver äta fler alternativa proteiner. Att främja svensk och lokalproducerad mat skapar ofta en närhet mellan kund och lantbrukare vilket kan ge ökad förståelse för flera mervärden. Men det räcker inte, utöver förändringar i konsumtionsmönster behövs även produktionen av mat fortsätta att utvecklas för att minska miljöpåverkan och ge jordbruket ytterligare mervärden. Men för att klara denna omställning är det nödvändigt att samverka i hela matsystemet och att dela ansvaret för omställningen.

– De tre förändringsområdena som rapporten identifierar kommer att ligga till grund för utvecklingen av våra pro-

dukter framåt, vi ska satsa på de insatser som får störst positiv påverkan på kortast tid för ett hållbart matsystem. Men för att åstadkomma förändring måste vi jobba tillsammans. Vi och övriga aktörer i livsmedelsbranschen behöver fokusera på lösningar, där hoppas vi att vår rapport kan vägleda i den gemensamma kraftsamling som krävs, säger Ann-Katrin Tottie, framtidsanalytiker på ICA. ♦

För mer information CA Gruppens presstjänst

Telefon: +46 (0)10 422 52 52
ica.se, icagruppen.se

Kokos – älskare



Ekologiska produkter från Desert Essence:

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

Eko och vegan utan tillsatser.

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

Life
www.lifeproducts.se

www.lifeproducts.se

Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

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

MACA

Gryningen
Stockholms ekologiska hälsobutik

Folkungagatan 68, Stockholm
08-641 27 12

BESÖK I ODLINGSTRÄDGÅRDEN HOS ULLA TROËNG I MARIEFRED DEN 26 SEPTEMBER 2020



Hälsofrämjandet i Stockholm organiserade en dagsutflykt till den fantastiska trädgårdsodlingen hemma hos Ulla samt besök i Mariefred.

Vi började med att ta del av Ullas fantastiska odlingsmetoder, med ekologisk tänkande för både miljö, människor och natur och samtidigt kunna få grönsaker att frodas och sköras under hela säsongen på en minimal yta.

Vi vandrade runt trädgården med visning av en stor variation av växter, träd och buskar som dinglade fulla med frukt, bär, grönsaker i härliga färgkombinationer.

En heldagsutflykt som innehöll många intryck både av odlingstips och råd samt ett besök och promenad i den pittoreska gamla staden Mariefred med den vackra Gripscholms Slott som avslutades med lunch, fika m.m.

Vi fick med oss hem en presentpåse från Ulla som innehöll olika frukter från årets säsongsskörd. ♦

Elba Pineda Gustafsson



Rapport från trädgården

Nu så här i slutet av året är inte odlingsarna helt avslutade. I pallkragarna växer grönkål och svartkål som jag försöker skydda mot djurangrepp med hjälp av hönsnät. Harar och rådjur kan nog stoppas, men inte älgen om den kommer in. Därför har jag en del plantor i krukor i växthuset som reserv. Ute i pallkragarna står fortfarande purjolök och nyazeeländsk spenat. Det finns även höstsådd sallad och vintersallad under fiberväv. Morötter och rödbetor har skördats och står kallt i hinkar. Alla tomater har skördats och ligger svalta i

nätkorgar. I alla fönster inne står paprikaplantor i krukor. Varje planta har 10-12 paprikor. Jag äter flera färska paprikor varje dag. Jag har även fryst in tärnad paprika i askar.

För bara någon dag sedan satte jag vitlök och har lagt över nät som skydd mot katter och fåglar. Några sista björnbär finns på buskarna.

Päronen har skivats och torkats på torkkollar. Äpplen ligger i lådor och vi har även 60 liter äppelmust. Det har blivit mycket frukt i år och det har glatt mig att många som inte vill

eller kan ta hand om sin frukt har skrivit på facebook att andra får komma och plocka. Jag har därför plockat en hel del i olika trädgårdar och delat ut till bekanta utan fruktträd.

Frysen är full med bär och matkällaren med syrade grönsaker. Nu är dags att plocka fram groddburkarna för att berika måltiderna med vitaminrika groddar. Det är hög tid att gå ut i skogen för att plocka slånbar och svamp. Förråden är fyllda och frön är sparade för nästa odlingsäsong. ♦

/Ulla Troëng

Recept för julbordet

ULLA TROËNG

Svampsill

300 gr ostronskivling i bitar
Fräs svampen och låt svalna

Koka upp;
2 dl vatten
3 msk socker
3 msk ättikssprit 12%
1 tsk salt
10 svartpepparkorn
10 vitpepparkorn
10 kryddpepparkorn
3 lagerblad

Låt allt svalna och lägg sedan i svampen
Variera sillen med att antingen skiva i tunt skuren morot och rödlök eller
1/2 dl ifraiche
1 msk citronsaft
2 msk hackad rödlök
2 msk tångkaviar

Potatisfrestelse

800 gr fast potatis
4 dl havregrädde
1 lök finhackad
8 soltorkade tomater i bitar
10 oliver i bitar
1 msk hackad kapris
3 mak grönsaksfond

Fräs löken
Koka upp grädde och fond
Skiva eller strimla potatisen
Varva i ugnsfast form med tomat, oliver, kapris och lök
Slå över grädden.
Toppa med potatis
Laga till i 200 grader i 50-60 minuter.
Nere i ugnen.

Rödkålssallad

3-400 gr rödkål finstrimlad
1 msk citronsaft
2 tsk soja
2 msk olivolja
1 tsk agave

Finhackad persilja
1 dl valnötter rostade i stekpannan
Blanda allt. Toppa ev. salladen med granatäppelkärnor eller klyftade apelsinbitar utan hinnor.

Morotslax

4 morötter som ugnsbakats i 200 grader i 60-90 minuter
Ta försiktigt av skinnet och tunnskiva morötterna

Häll på marinad
1 msk rapsolja
2 tsk vinäger
1 msk vatten
1 msk råsocker
1 finhackat Nori-blad
Låt allt marineras en dag



Grekiska färsbollar

400 gr Anammas formbara färs
1 hackad stekt lök
1 msk oregano
1 msk basilika

Blanda allt och forma
bollar och stek

Värmande linssoppa

3 cm finhackad ingefära
3 tsk röd currypasta
2 tsk spiskummin
Fräs i olja
Tillsätt sedan;
1 hackad lök
2 hackade vitlöksklyftor
1 liter buljong
1 burk kokosmjölk
2 dl röda linser
Låt allt puttra mjukt

Tillsätt;
1 msk limesaft
50-100 gr spenat

Linsfärs

300 gr linser
1 buljongtärning
Koka mjuka
3 dl fullkornsrís kokas mjukt

Kör linser och ris för sig i
matberedaren och blanda med
2 finhackade lökar
2 finhackade vitlökar
1/2 dl ketchup
1 msk sweet chilisås
1 msk agave
1 msk senap
1 msk oregano
4 msk näringsjäst

Tryck ner allt i en oljad form
Baka i 180 grader i 30-40 minuter
Servera gärna med svampsås
eller pepparsås

Nötbollar

10 urkärnade dadlar
2 dl cashewnötter
2 dl havreflingor
2 msk agave
Finrivet skal av 1 citron
1 krm vanilj

Kör allt i matberedare
och rulla bollar i kokos.

*Annat som är gott
på julbordet är*

Bröd, vegetarisk pastej,
syrad gurka, grönkålssallad,
syrade grönsaker, oliver,
Vegansk ostbricka med
frökes.

Boktips

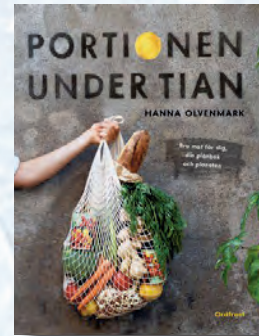
Till jul passar det bra att önska sig nya böcker eller att ge bort böcker. Så här i coronatider finns det massor av tid för läsning, så här kommer några tips på mina favoriter:



Veganske husmanskost
Johansson
Bra handledning för hur man veganiserar husmanskost



Baka med bönor
Wallentinsson
Recept på hur man berikar både matbröd och kakor med olika baljväxter



Portionen under tian
Olvenmark
Helveganska rätter från alla länder i Asien



Bosh! 100 % vegansk
Firth
Lättlagade rätter från podden med samma namn



Det gröna Asien
Lundström
Helveganska rätter från alla länder i Asien



Pillans vegankokbok
Karlsson
En klassiker med både recept på mat och bakverk



Grön paleo
Zoe
Paleo på veganvis med mängder av grönsaker, nötter och bär istället för animaliskt



The new green protein
Elgquist
Inriktat på proteinrikt med 60 läckra recept



Konsten att inte dö
Greger
Vegansk läkare som sammanställt forskning kring fördelarna med växtbaserad kost

SKOLVANDRINGAR



Vegan kokboken Quinn

140 veganrecept helt utan animaliska ingredienser



Det veganska köket Kristin Sso

En veganbibel med både handledning och recept på allt du behöver tillaga



Vegansk vardagsmat Hedberg

Eat clean - veganska och lutenfria recept



RHF:s och SVF:s populära skolprojekt blev av trots rådande coronavirus, tack vare vår duktiga ledare Marie Håkansson. Även i år blev det några skolor där vår duktiga ledare Marie ordnade "Naturens skåp".

Rapport från höstens vandringar
Efter rådande Coronavirus så blev det endast två fina vandringar i höstsolen och åldrarna har varit 4-5 år.

Dessa dagar har varit som vanligt helt fantastiska med underbara barn som ville lära sig allt! Vi smakade, luktade och kände på naturen. Dessa dagar har varit som vanligt helt fantastiska med underbara barn som ville lära sig allt! Vi smakade, luktade och kände på naturen!

Mina iakttagelser:

När jag pratar om ett träd - så kommer så många frågor som inte hör ihop till exempel "jag har tappat några tänder, har du tappat tänderna? Bor du i skogen, har du barn"? Efter dessa djupa och fina frågor så vandrar vi vidare. Vi gör ett te på tallbarr, frottage på barken, visar hur man gör en olja, gör fotsalt, skakar björklöv i vatten. Barnen är så intres-

serade, många har kvistar och mossa i håret. En del har som vanligt snubblat över min väska, trots att vi försöker hålla avstånd! Efter vandringen så smakar vi på vårt te. De får också en varsin kotte i ett snöre som minne. Det är alltid lika uppskattat. Trots att vi står i en hög med kottar, så blir de så glada ändå!

Lärarröst dagen efter:

-Nu håller vi på att göra frottage av träden!

-De som var mest "rörliga" hade uppfattat så mycket. Förvånande att de kom ihåg. Allt var lyckat: smakandet, kännandet, luktandet, intresset, inblick, kunskapsstörst. Måste också nämna det här med lupporna. Återigen är det så intressant. Alla kan titta, behövs ingen kunskap, den som är mest okoncentrerad blir intresserad. Skickar alltid recept på fot- och nässelsalt till barnen samt tips på böcker och inköp av luppur.
Tack för denna gång! ♦

Bästa hälsningar Marie
Hösten 2020.

RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel					Rabatt
BUTIK,	L Adress	Ort	Tel		Kod: HÄLSA
Tia Jumble,	Ayurvediskt.myshopify.com.				10% t o m 31/1-2021
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60		10%
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	Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10		10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilleorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs	10%
Linnéplatsens Hälsocenter	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%
Naturigtvis,	L Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30		10%
www.naturigtvishallekis.se					
Life Hälsa för alla	Högdalsgången 26	Högdalen	08-647 10 08		10%
Inga-Lills Vitalbod	Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10		10%
Järpens Hälsokost	Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015		10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59		10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11		10%
Sofimar, ekobutik	L Järnvägsgränd 9	Karlstad	070-172 58 38		10%
www.sofimar.se					
Kinna Hälsokost	Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80		5%
Life Hälsobutiken	L Limstagatan 1	Kramfors	0612-136 70		5%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44		10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24		10%
Life Hälsokost	Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45		10%
Bio Sols Hälsobutik	Ekholtens Centrum	Linköping	013-15 75 52		10%
Dermanord	Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00		10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50		10%
Green Queen	Nobel 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12		10%
www.greenqueen.eu					
Hälsobutiken Må Bra	Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20		10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55		10%
Nature, Caroli city	L Storkvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr	10%
ABC Hälsokost	Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90		5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00		5%
Life Hälsobutiken	Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90		10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26		10%
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81		10%
helhetscenter@hotmail.com					
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40		10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12		5%
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78		10%
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93		10%
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	0730-745 176		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 Kärvsta 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%

RESTAURANGER, CAFÉER O CATERING

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32		5%
Gröna Ekologisk Caféet.	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	Nobel 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12		5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88		10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80		10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55		10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bävernäs Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43		10%

EGENVÅRD

Tia Jumble – Ayurvedisk hälsokonsultation, tiamjumble.com. Hälsokonsultation med pulsläsning, bokas via bokadirekt.se (sök på Tia Jumble).				Kod: HÄLSA. 100 kr rabatt på ordinarie priset 1 250 kr.	
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29		10%
www.4WellnessSweden.se					
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55		10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38		10%
www.sofimar.se					
Anette Einar, Massage, bildarbete	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	vedicart, yoga	10%
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	Östanväg 69	Malmö	040-16 02 92		10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Liljan Sy homeopati och zonerapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13		10%
www.liliansy.se					
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43		10%
www.nosundshalsocenter.se					
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81		10%
helhetscenter@hotmail.com					
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97		10%
www.chiroform.se					
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20		10%
www.sundhetskompaniet.se					
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36		10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungfug. 18	Stockholm	070-497 31 55		10-20%
Carina Lingman, ansikts/fotmassage/Havreg. 10		Stockholm	073-980 79 33		20%
Althea Hudvård & Livsstil	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12		5%
www.althealivstils.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					
Kornets Hälsa Spa, Massage m.m. Fatburgsgatan 18A,		Stockholm	0708-912510,		20%

HÄLSOHEM

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

KURSER

Betula Vita erbjuder kurser och workshops, www.betulavita.se,		Nacka	073-6428874		
10%					
Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07		10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81		10%
helhetscenter@hotmail.com					
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377		10%
www.levandefoda.se					

ÖVRIGT

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder	10%
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

Sundqvists Resor	Busplan	Mariehamn, Åland	020-795 095		
www.vandringsresor.com 5%					
Wi-resor	Birger Jarlgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30		5%
www.wiresor.se					

Böcker till bra pris!

ALOE VERA

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

Pris (15:-) **10:- + porto**

SKÖNA MAGKÄNSLOR

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

Pris (15:-) **10:- + porto**

GRÖN SKOLLUNCH

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

Pris (65:-) **50:-**



Hälsorörelsen arbetar med projektet: "Frisk i naturen, gröna hälsoargument baserade på fakta".

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

Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring 08-702 1116.

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

DEN VÄXTBASERADE KOSTEN

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

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

Beställ nr B186

Pris (150:-) **125:- + porto**



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 matlänkare

Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya vegofavoriter för unga matlänkare. Från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardagsrätter och spännande bjudmat.

Beställnr B 178

Pris (140:-) **125:-**



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)

Beställ. nr B 103

Pris (40:-) **30:-**

NYA BÖCKER

Anja

Arneving

B181, Kryddor i stället för medicin

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

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



B182, Hälsoörter

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

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

B183, Kloka Boken

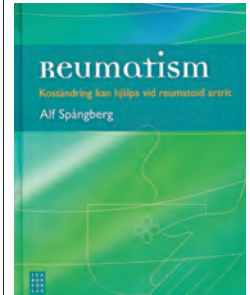
Anja delar med sig av gamla kunskaper och klokheter som hon samlat på sig.

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

B184, Allergi

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

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



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg

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

Beställ. Nr B 173

Pris (70:-) **50:- + porto**

EGENVÅRD

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

En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier.

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

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

Beställ nr B170

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



LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS

Arne Ståhlberg och Magnus Nylander
Häfte på 26 sidor Om Immunförsvaret,
Kostfibre, Selen och Probiotika.

Beställnr B 185

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

NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

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

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

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.



Q10 Energy

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



B12

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

För bästa upptag

100% veganska produkter



D-3

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

Din Vego Boost

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

Nu också till barn



Endast 1 om dagen

Omega-3

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

Lecitin

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



NYHET



KIDS Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K₂, Vitamin B₁₂ i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



Multi

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



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

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnismypharma.se och andra internetbutiker.

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

