



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 2 | 2021 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**KOM MED OCH
STÖD VÅRT ARBETE!**

Vi behöver dig!
Som medlem får du
nr 2, 5, 10 och 12 av
tidningen **HÄLSA**
(värde 260kr) 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**

svf@vegetarian.se eller
info@halsoframjandet.se

Mer info finns på:

www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

LEDARE

Vart är vårt samhälle på väg?

Foto: Dusan Jovic, Unsplash



Det senaste dryga året har varit omtumlande för de flesta. Det har inte gått en dag utan att media varit fulla med information om coronapandemin. Det är allt från daglig uppdatering kring antal sjuka och döda till sjukvårdens otillräcklighet, men också att massvaccinering ska vara vår räddning.

Nya restriktioner kring vad vi får göra eller inte göra när det gäller vår mänskliga samvaro har också duggat tätt från Folkhälsomyndigheten och regeringen. Vi har sett en polarisering där ena ytterligheten tycker restriktionerna bör vara än striktare och den andra att man bör lätta på dem, då de gör mer skada än nytta. Många människor mår dåligt rent psykiskt, vilket bland annat leder till ökat våld i hemmen, depression och att fler tar sitt liv.

Ja, vårt sätt att leva och umgås har förändrats vilket skapat en annan typ av ohälsa. Vad vi hållit på med det senaste året är ett påtvingat jätteexperiment med oanade konsekvenser på människors psykiska och därför också fysiska hälsa. Men ingen borde egentligen vara förvånad över de resultat vi redan ser, människan är ett flockdjur som behöver social gemenskap. Kanske är "medicinen" värre än sjukdomen om man ser det till

hela befolkningen? Och vad vi nu ser är bara de akuta konsekvenserna av restriktionerna, men ingen vet vilka långsiktiga effekter det kan få.

Ser vi på själva sjukdomen covid-19 så har den tyvärr skördat många liv, och en övervägande majoritet av dessa har varit äldre sköra personer. Sköra, inte enbart för att de varit gamla, utan främst för de varit sjuka och "fullproppade" av läkemedel i stället för näringsriktig mat, men också för de inte fått tillräckligt med fysisk aktivitet ute i friska luften.

Det här är något man inte vill prata om från myndigheter eller massmedias sida. Nej, man stoppar huvudet i sanden och anser att enda räddningen är att få så många vaccinerade så snabbt som möjligt. Märkligt nog ska alla som haft covid-19 också vaccineras, trots att de på ett naturligt sätt redan blivit immuna. Vad man inte talat om är hur viktiga levnadsvanorna är för oss människor för att inte bli sjuka. Redan på 1940-talet bidrog det "recept", som vår grundare Are Warlerland förde fram, till att 100-tusentals svenskar fick ett bättre och friskare liv.

Man undrar vad man är rädd för? Det har nu gått så långt att man i radioprogrammet Konflikt på SR, som tog upp olika konspirationsteorier, indirekt påstod att tillskott av viktiga näringsämnen skulle vara ovetenskapligt och del av sådana teorier – näringsämnen som D-vitamin, C-vitamin och zink, som har stor betydelse för ett väl fungerande immunförsvar och som speciellt äldre har för lite av.

Officiell statistik från SCB visar att 91 % av de avlidna 2020 var 70+, och 79,1 % medicinerade mot högt blodtryck. Hela 85,4 % hade faktiskt någon av de vanliga folksjukdomarna som gemensamt kallas det metabola syndromet. Men ser man vidare på SCBs statistik så har faktiskt inte den totala dödligheten i Sverige ökat speciellt mycket under 2020 jämfört med tidigare år trots att vi varit helt utan vaccin mot covid-19. Under fjolåret dog 0,95 % av befolkningen, och i snitt åren

2015-2019 var det 0,91 %. 2015 var det för övrigt 0,93 % som dog.

Visst gör vaccin nytta, men till vilket pris. Regeringen har avsatt 4,5 miljarder kronor för att vaccinera mot en enda sjukdom. Tänk om man satsade 10 % av de pengarna på att sammanställa all den forskning som finns kring hur ändrade levnadsvanor håller oss borta från sjukvårdens korridorer, och sedan starta en massiv kampanj för att sprida de resultat man fick. Men man behöver också ändra fundamentala strukturer i samhället så människor lättare kan följa råden. Då är det inte bara infektionssjukdomar som skulle minska, utan några som helst biverkningar, utan också alla de vällevnadssjukdomar som är det som belastar sjukvården mest.

Att enbart satsa på vaccinering är bara ännu ett steg in i det medikaliserade samhället där de som redan tjänar bra på att människor blir sjuka fyller på sina kassor. Och nu diskuteras vaccinationspass för att kunna få resa mellan länder och t o m få besöka större arrangemang och restauranger. Vare sig man vill eller inte kommer vaccinering bli ett tvång om man vill leva ett någorlunda normalt liv. Var finns incitamentet för att leva hälsosamt? Vart är samhället egentligen på väg?

Massorna har aldrig suktrat efter sanningen. *Den som ger en illusion av trygghet får folket med sig. Den som angriper illusionen blir alltid deras fiende.* (Fritt efter Gustave Le Bon, fransk polyhistor*, född 1841). ♦

PEHR-JOHAN FAGER
Ordförande Riksförbundet
Hälsofrämjandet

* Polyhistor är en månglärd person som är kunnig i de mest skilda vetenskapsgrenar. Ett annat ord för det är renässansmänniska.

Ett helt liv i hälsans tjänst –

Kurt Svedros – har gått ur tiden, 93 år
(1928-2021)



Kurt var med när Are Waerland startade Stockholms Waerlandklubb 1945. Han var den som kände Are Waerland längst och bäst. 1949-50 tjänstgjorde Kurt i ett högpresterande elitförband i det militära, där han inspirerade både män och befäl till att äta vegetariskt. (Det var Kurt som drev igenom vegetariskt alternativ inom det militära).

Kurt ledde arbetet med Stockholms hälsoklubb under ett decennium från slutet av 50-talet och startade Hälsans ungdom, hälsofrämjandets ungdomsverksamhet på 60-talet. Samtidigt initierade han miljöarbetet inom Hälsofrämjandet, långt innan det var en allmänpolitisk fråga. **Kurt** arbetade med miljöfrågorna tillsammans med andra engagerade medlemmar inom Hälsofrämjandet under temat "biologisk trygghet". Under de senaste 10 åren har Kurt marknadsfört broschyrhäftena **Allemansrätten** och **Frisk i Naturen** framför allt via utskick till skolorna genom kanalen Utbudet.

Kurt var Hälsofrämjandets förbundssekreterare under delar av 70-talet och vice ordförande under 80-talet och ordförande ett antal år och deltog i arbetet in i det sista.

Kurt var också med i **Tallmogårdens** (Dalarna) verksamhet bl. a som styrelsens

ordförande liksom i arbetet på Kiholm i Södertälje föregångaren till Tallmogården. **Kurts** politiska kontakter, särskilt på landstingsnivå, var till stor hjälp för att få Tallmogården känd och accepterad av ett antal landsting, som efterhand skickade många patienter till Tallmogården.

Kurt var också med i **Risénstiftelsen** (ordförande) tillsammans med Thorulf Wall och Dag Svedros. Efter mycket arbete så lyckades **Kurt** och **Thorulf** få stiftelsen i full verksamhet igen efter ett antal år med låg verksamhet.

Kurts osjälviska läggning och beslutsamhet när det gäller att hängivet ägna så mycket tid åt hälsoidéerna, helt ideellt och utan egennytt, saknar motstycke. När någon ska beskriva Kurt är vanliga ord: Oförvägen, orädd och orubblig. Han uppfattades som glad, omtänksam, engagerad och kallades ibland kärleksfullt för "Stålmannen" med sin utstrålning, sin hälsosamma stil och i sitt bemötande gentemot andra och alltid trogen de idéer som Are Waerland på sin tid framförde runt om i världen.

/Styrelsen Riksförbundet
Hälsofrämjandet

Kurt deltog under många år i Svenska Vegetariska Föreningens (SVF) arbete. Han sammanställde SVF:s historia från 1903-2003 i tre olika häften, en synnerligen angelägen insats som krävde många månaders arbete, deltog i styrelsearbetet både som ledamot och ordförande under flera år och inte minst tog han fram artiklar och bilder till Vegetar/Hälsofrämjaren från ca år 2000 och fram till hösten 2020. Tog initiativ till många skrivelser till olika myndigheter och till Regeringen och olika ministrar. Ofta handlande skrivelserna om någon miljöfråga eller att landsbygden skulle förbli levande och inte avfolkas liksom att de odlingsmöjligheter som finns i norra Sverige skulle utnyttjas bättre, inte minst av beredskapsskäl.

Kurt arbetade för att samla flera organisationer under ett namn, Hälsorörelsen. Kurt kommer att vara saknad av alla de som haft kontakt med honom särskilt vi som arbetat nära honom.

Kurt var en strålande förebild för hälsorörelsen.

/Svenska Vegetariska Föreningen
/gm Henrik Sundström, ordf

Svenska bönor och ärter

– det mest klimatsmarta vi kan äta

1 februari, 2021. Artikel från SLU, Ämne: Miljö & klimat.

Svenskodlade ärter, bönor och linser kokade och förpackade i Sverige har väsentligt lägre klimatpåverkan än deras importerade motsvarigheter. Men, om de svenska baljväxterna transporteras utomlands för förädling och paketering försvinner klimatvinsten snabbt.

Baljväxter såsom ärter, bönor och linser är viktiga i en hållbar kost och bidrar därför med positiva ekosystemtjänster i jordbruket. Baljväxterna är mycket klimatsmarta proteinkällor i förhållande till animaliskt protein, trots detta kommer endast en procent av svenskarnas proteinintag från baljväxter.

Men vad kännetecknar de mest hållbara alternativen?

Den frågan är viktig att belysa eftersom det finns en stor variation i var och hur baljväxter produceras, förädlas och transporteras. Och trots att "lokalt" och "svenskproducerat" är viktiga mervärden för konsumenter så fylls butikshyllorna framför allt med importerade baljväxter som transporteras långt, bland annat från Kanada, USA, Kina och Turkiet. Dessutom finns ingen anläggning för att processa och förpacka baljväxter i tetra i Sverige, utan detta görs istället i Italien.

I en nyligen publicerad studie i tidskriften *Sustainable Production and Consumption* har en forskargrupp från SLU med hjälp av livscykelanalys utvärderat miljöprestanda hos fem olika svenska baljväxter (gulärt, gråärt, åkerböna, trädgårdsböna och lins) odlade ekologiskt och konventionellt. Ärtor, lins och trädgårdsböna har sedan jämförts med vanligt förekommande importerade baljväxter i svenska butiker. I jämförelsen mellan inhemska och importerade baljväxter ingick även transporter, förpackning och beredning.

Svenska baljväxter bäst – om de inte förädlas utomlands

Resultaten visade mycket stora skillnader i energianvändning och utsläpp av växthusgaser, vilket framför allt hänger samman med transporter. Detta gällde särskilt lastbiltransporterna från Italien för ärter och bönor förpackade i Tetra Recart. Svenskproducerade ärter som såldes torra och kokades i hemmet hade

bara en åttondel så stora klimatutsläpp som importerade baljväxter som processades i Italien. Många av de importerade konventionella baljväxterna utmärker sig med hög användning av kemiska bekämpningsmedel mot ogräs och skadedörare. Flera av de länder som Sverige importerar mycket baljväxter från har dock ingen eller mycket bristfällig uppföljning av bekämpningsmedelsanvändningen i specifika grödor, vilket gör det svårt att kvantifiera användningen och dess följder. Många importerade baljväxter odlas dessutom i områden där påverkan på den biologiska mångfalden är stor.

– Vi hör ofta att svenskproducerade produkter har bättre miljöprestanda än importerade produkter, och här ville vi undersöka om så är fallet för baljväxterna, säger Pernilla Tidåker, forskare inom livsmedelssystem och teknikartikels huvudförfattare.

– Vi fann att klimatpåverkan är väsentligt lägre för de svenska baljväxterna då de kokas och förpackas i Sverige. Och att svenska baljväxter har mindre negativ påverkan på biologisk mångfald.

Miljövinst att samodla med spannmål Höga hektarskördar brukar ofta innebära lägre energianvändning och växthusgasutsläpp. Den här studien visar dock att även låga skördar kan ge mycket låg miljöpåverkan om ärter eller linser samodlas med spannmål. Slutsatsen är att såväl inköpare som konsumenter kan göra skillnad genom sina val.

– Svenska bönor och ärter är bland det mest klimatsmarta vi kan äta, säger Pernilla Tidåker. Speciellt gula och grå ärter och åkerbönor är något vi borde äta mycket mer av – idag går nästan allt till foder, vilket är en stor förlust energi- och proteinmässigt. Svenskproducerade linser är en annan produkt som faller bättre ut än de importerade i vår jämförelse.

Det är välkänt att baljväxter är värdefulla avbrottsgrödor i spannmålsodling och att deras tillskott av biologiskt fixerat kväve innebär viktiga miljövinster i odlingen. Ändå odlas försvinnande lite baljväxter i Sverige idag, endast på cirka två procent av åkerarealen.

– Genom att denna studie har tydliggjort miljöfördelar med svenskodlade baljväxter kan vi förhoppningsvis

se fram emot en ökad konsumtion av svenska baljväxter, som driver på en ökad inhemska odling av dessa grödor, säger Georg Carlsson som forskar inom odlingssystemsekologi, och en av medförfattarna.

Artikeln avslutas med rekommendationer för en hållbar produktion och konsumtion av baljväxter:

- Minimera användningen av kvävegödsel i odlingen.
- Använda förnybara bränslen.
- Undvika inköp av baljväxter som odlats i områden med stor negativ påverkan på biologisk mångfald.
- Köpa torra baljväxter eller baljväxter som kokats och förpackats så nära slutkonsument som möjligt.

Studien finansierades av forskningsrådet Formas. ♦

Vetenskaplig artikel:

Towards sustainable consumption of legumes: How origin, processing and transport affect the environmental impact of pulses, (Tidåker, P., Carlsson Potter, H., Carlsson, G., Röös, E.) *Sustainable Production and Consumption* 27, 496-508.

Kontakt:

Pernilla Tidåker, universitetslektor i livsmedelssystem på institutionen för energi och teknik, Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), Uppsala, pernilla.tidaker@slu.se
Elin Röös, universitetslektor och projektledare för Formasprojektet New Legume Foods, institutionen för energi och teknik, Sveriges lantbruksuniversitet, Uppsala, elin.roos@slu.se

Fotnot:

Mer om forskningsprojektet New Legume foods.

Svenska Vegetariska Förening

Snabba kolhydrater kan leda till sjukdom och för tidig död

1 mars, 2021. Artikel från Göteborgs universitet, Ämne: Hälsa & medicin.

Snabba kolhydrater kan öka risken för hjärtinfarkt, stroke och för tidig död visar ny studie.

– Kolhydrater av låg kvalitet är sannolikt minst lika dåliga eller sämre än många typer av fett, säger Annika Rosengren, professor i medicin vid Göteborgs Universitet.

Resultaten från studien, där 4 000 svenskar ingår, visar på en tydlig koppling mellan en kost med hög andel snabba kolhydrater, alltså med högt glykemiskt index (GI), och framtida hjärt-kärlsjukdom och död. Kopplingen fanns oavsett om man hade tidigare hjärt- och kärlsjukdom eller inte.

– Detta föranleder att vi delvis tänker om när det gäller vad som är skadligt i vår kost och vad som är nyttigt. Samtidigt är det en hel del i nuvarande kostrekommendationer som står sig bra: högt intag av frukt och grönsaker, och

kolhydrater med högt fiberinnehåll som bönor och fullkornsprodukter hör till det som redan ingår.

Deltagarnas kostvanor kartlades

Forskarna använde ett frågeformulär för att kartlägga deltagarnas kostvanor över tid, och beräkna GI-värdet på maten.

Bland studiedeltagare med bakomliggande hjärt- och kärlsjukdom hade den femtedel av deltagarna vars diet låg högst på GI-skalan, jämfört med den femtedel som låg lägst, en 50-procentigt förhöjd risk för hjärt- och kärlsjukdom. För dem utan bakomliggande hjärt- och kärlsjukdom var motsvarande riskökning 20 procent. Effekten av kost med högt glykemiskt index var starkare hos personer med övervikt jämfört med normalviktiga individer.

Studiens försteförfattare är David Jenkins, professor vid universitetet i Toronto, Kanada. Han betonar hur resultat från Pu-

re-studien även tidigare visat på hälsoeffekterna av att inta rätt slags kolhydrater.

Studien publiceras i The New England Journal of Medicine och omfattar 137 851 individer. Den bygger på populationsstudien Pure (Prospective Urban Rural Epidemiological study) med deltagare från 27 länder på fem kontinenter. Deltagarna var 35–70 år gamla och medianvärdet på uppföljningstiden nio och ett halvt år. ♦

Vetenskaplig artikel:

Glycemic Index, Glycemic Load, and Cardiovascular Disease and Mortality

Kontakt:

Annika Rosengren, professor i medicin på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet, annika.rosengren@wlab.gu.se

Pandemin sätter spår i naturen

10 februari, 2021, Artikel från Malmö Universitet, Ämne: Hälsa & medicin, Miljö & klimat

Pandemin har gjort att vi träffas och vistas i naturen som aldrig förr. Att folkhälsan gynnas av detta står helt klart. Samtidigt får det ökade trycket på naturområdena negativa konsekvenser för miljön då nedskräpning och slitaget på skog och mark ökar.

Den pågående pandemin gör att vårt idrottande och friluftsliv ser ut att leda till nya och förändrade miljöeffekter visar en studie som har gjorts inom ramen för forsknings- och samverkansprogrammet Mistra Sport & Outdoors där forskare från hela landet medverkar. Covid-19s effekter på idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv har studerats med hjälp av digitala enkäter och intervjuer. Arbetet har letts av Susanna Hedenborg, professor i idrottsvetenskap vid Malmö Universitet och Peter Fredman, professor i turismvetenskap vid Mittuniversitetet.

– Pandemin har sannolikt inneburit en minskning i friluftslivets och idrottens bidrag till den globala uppvärmningen då människor minskat sitt långväga resande. Å andra sidan verkar pandemin

ha förstärkt beroendet av bilen som det huvudsakliga transportsättet för fritidsrelaterade aktiviteter, säger Peter Fredman.

Vad gäller friluftslivet visar resultaten att pandemin inneburit ett ökat deltagande, även om den organiserade friluftslivsverksamheten varit mindre omfattande. Många berättar att de har börjat använda sina naturområden i närheten av bostaden, bland annat som en följd av rekommendationer om arbete hemifrån. Nya grupper har också fått upp ögonen för naturen.

Viktigt att se till både hälsa och miljö

– Utevistelsens betydelse för det sociala livet har understrukits under pandemin. Friluftslivet har inneburit ett alternativ till de sociala sammanhang som gått förlorade när andra sociala aktiviteter, som den organiserade idrotten, har pausats eller gått på sparlåga, säger Susanna Hedenborg.

Rapport:

Idrotten och friluftslivet under coronapandemin – Resultat från två undersökningar om coronapandemins effekter

på idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv. <https://www.mistrasportandoutdoors.se>.

Kontakt:

Susanna Hedenborg, professor vid Malmö högskola, susanna.hedenborg@mau.se
Peter Fredman, professor vid Mittuniversitetet (Mistra Sport & Outdoors), peter.fredman@miun.se ♦

Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar

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

Ozonlagret hotat av nya utsläpp

12 februari, 2021, Artikel från forskning.se, Ämne: Miljö & klimat, Natur & teknik

På 1980-talet började ozonlagret, som skyddar jorden mot farlig UV-strålning, tunnas ut på grund av freonutsläpp. När freonerna fasades ut växte ozonskiktet till sig. Forskare befarar nu att lustgas kan vidga ozonhålet igen.

Hösten 2020 var ozonhålet över Antarktis större än på länge. Och på våren varnade SMHI för ett rekordtunt ozonlager även över norra Sverige. Vad hade hänt?

I maj 2018 upptäckte amerikanska forskare förhöjda halter av CFC-11 i atmosfären. Ämnet är en av de freoner som bryter ner ozonskiktet. CFC-11 används bland annat som kylmedium och har länge varit förbjudet. Men nu hade alltså någon, eller några, använt CFC-11 i något slags produktion. Men var? En månad senare publicerade New York Times en granskning som pekade ut fabriker i Kina som källor till utsläppen. Ett år senare kunde brittiska, sydkoreanska och amerikanska forskare bekräfta Kina som källa och konstatera att utsläpp från Kina stod för 40-60 procent av ökningen av CFC-11 mellan 2014 och 2017.

Det rekordtunna ozonskikt som uppmättes över Antarktis i höstas kan dock inte skyllas på de kinesiska utsläppen, utan beror på naturliga väderförändringar. En ovanligt stark polär virvel över Antarktis hade fått temperaturen att sjunka kraftigt. I den polära virveln samlas rikligt med ozonnedbrytande ämnen, samtidigt som den låga temperaturen gynnar förekomsten av polärstratosfäriska moln. När solen återkommer efter vintern startas reaktioner på molnpartiklarna som resulterar i en nedbrytning av ozon.

Året dessförinnan, 2019, var däremot ozonhålet över Antarktis det minsta på över 20 år.

– I april 2020 var ozonskiktet riktigt tunt över Sverige, när vi ser på Norrköping blev det ett nytt bottenrekord för april. Det har aldrig varit så lågt, inte ens på 1990-talet.

Orsaken är att det då skapades ett ozonhål även över den norra polen, Arktis, och SMHI rekommenderade skidåkare att ta på solskyddsmedel. Precis som i söder berodde det på en kombination av en stark polär virvel och låga temperaturer som har skapat polarstratosfäriska moln.

Ozonskiktet har slutat minska

Ozonskiktet har en stor naturlig variation, vilket gör att det krävs mätningar



Foto: Veerzy, Unsplash

under lång tid för att se åt vilket håll utvecklingen går. Vad mätningarna visar är att ozonskiktet åtminstone inte minskar som det gjorde fram till 1990-talet.

Trots årets tunna ozonskikt vid polerna är det där läkningen beräknas ske framöver, medan de lägre breddgraderna vid ekvatorn kommer att drabbas av ett tunnare ozonskikt. Det beror delvis på klimatförändringarna som gör att mängden ozonrik luft från tropikerna till polerna kommer att öka.

– Det är på sätt och vis oroväckande för där är UV-strålningen högre, säger Thomas Carlund (SMHI).

– Vi mäter ozon men vi mäter också de ämnen som förstör ozon, framför allt klor som kommer med freonerna, säger Johan Mellqvist (Chalmers).

– När man pratar om ozonhålet får man intrycket att det är ett problem som är löst, men det är inte riktigt så, säger Johan Mellqvist.

– Nu kan vi på flera stationer se en avklingning och det stämmer med att utsläppen har minskat, säger Johan Mellqvist.

Gemensamt för de flesta av de ämnen som fasats ut med hjälp av Montrealprotokollet är att de ingår i olika produkter, bland annat kylskåp och luftkonditioneringsapparater, och kan ersättas av andra, mindre skadliga ämnen.

Svårare är det med dikväveoxid, även kallat lustgas, som också bryter ner ozon, förutom att vara en potent växthusgas (300 gånger starkare än koldioxid).

– Man brukar säga att lustgasen är nästa århundrades ozonnedbrytande ämne. Den är inte lika lätt att bli av med, säger Johan Mellqvist.

Lustgasutsläppen ökar

Konstgödsel innehåller viktiga näringsämnen, framför allt nitratsalter av grundämnet kväve. Det har revolutionerat jordbruket och bidrar till att försörja världens befolkning med livsmedel. Men en av baksidorerna är att konstgödsel ger upphov till biprodukten dikväveoxid – lustgas. Växterna tar bara upp ungefär hälften av den kväve som förs in i jorden med konstgödseln. Överskottet får mikroorganismerna ta hand om, genom att omvandla nitrat till kvävgas i en process som kallas denitrifiering.

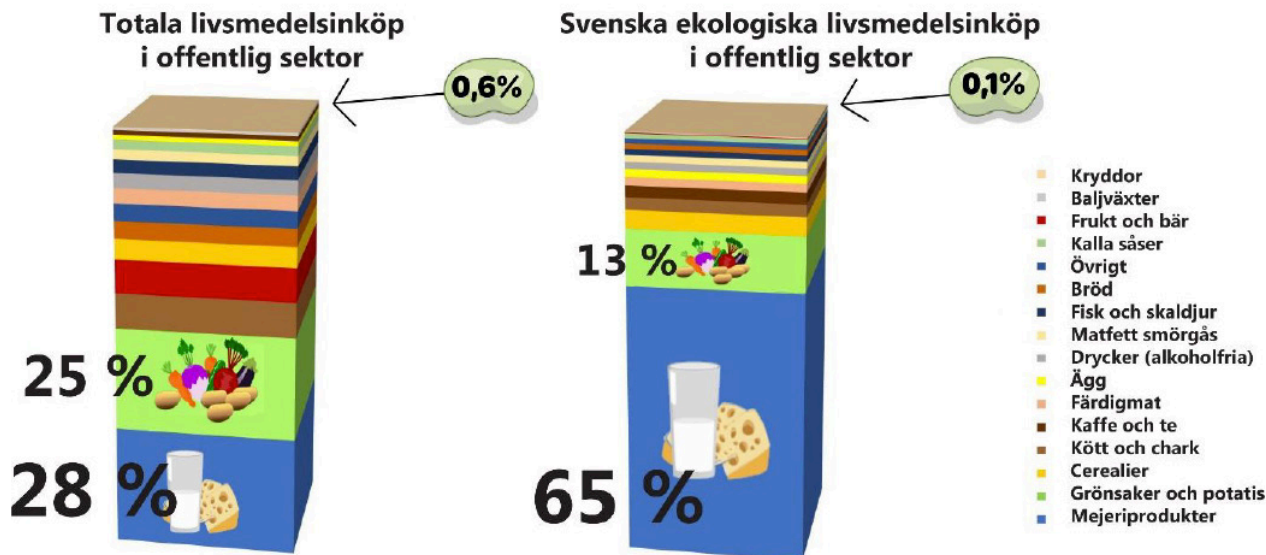
Problemet är att vissa mikroorganismer inte kan slutföra det sista steget i processen, omvandlingen från dikväveoxid till kvävgas. Lustgasen tas istället upp i atmosfären. Över 60 procent av den lustgas som skapas antas komma från gödselad jordbruksmark. Lustgasutsläpp kommer också från energisektorn, industriprocesser och produktanvändning samt hantering av avloppsvatten. I Sverige har utsläppen av lustgas minskat med 18 procent sedan 1990, medan de globala utsläppen har ökat med 30 procent de senaste 40 åren.

Källa: SLU

Problemet är att den främsta källan för utsläpp av lustgas, konstgödsel, samtidigt hjälper till att försörja mer än hälften av världens befolkning med mat från de grödor som odlas. Lustgasen har en livslängd i atmosfären på 120 år och regleras inte i Montrealprotokollet.

Text: Johan Frisk på uppdrag av forskning.se

Mer svensk ekologisk växtmat nu!



Källa: Ekomatcentrums enkätundersökning

Mer svensk ekologisk växtbaserad mat nu! Upprop signerat av Ekomatcentrum och åtta miljö- och konsumentorganisationer har överlämnats till landsbygdsminister Jennie Nilsson.

Den 24 februari överlämnades uppropet Mer svensk ekologisk växtmat nu! till landsbygdsminister Jennie Nilsson. Uppropet är undertecknat av Ekomatcentrum, WWF, Naturskyddsföreningen, Vi Konsumenter, Sveriges konsumenter, Medveten konsumtion, KRAV, föreningen Ekokockar och Baljväxtakademien. Landsbygdsminister Jennie Nilsson var positiv till uppropet och bjöd in till en fortsatt dialog.

Bakgrunden till uppropet är kraftigt ökad efterfrågan på växtbaserad mat och en minimal svensk produktion av baljväxter för humankonsumtion, grönsaker, frukt och bär. Det har resulterat i en snabbt växande import av växtbaserad mat.

– Man får inte glömma pesticiderna. Vårt pesticidfotavtryck beror mycket på importen av konventionellt odlad frukt, bär och grönsaker, Gunnela Stähle, ordförande, Vi Konsumenter.

Ekomatcentrum följer sedan 20 år utvecklingen av ekologisk mat i offentlig sektor. Nu är 39 % av livsmedelsinköpen i kommuner och regioner ekologiska. Det nationella konsumtionsmålet för ekologiskt i offentlig sektor är 60 % ekologiskt till 2030. Vi på Ekomatcentrum befarar att detta mål inte kommer att

nås. Det ekologiska målet har nämligen fått konkurrens. Nya politiska konstellationer kräver mer än eko. Det ska vara svenskt, helst lokalt och det ska vara klimatsmart. OM offentlig sektor ska nå konsumtionsmålet 2030 och OM vi ska nå de nationella miljö- och klimatmålen måste Sverige satsa mer på växtbaserad mat i primärproduktionen och alla efterföljande led i livsmedelskedjan. Idag är den största delen växtbaserad mat som omsätts i Sverige importerad. Av de 30 % svekologiska livsmedel (ekologiskt producerat i Sverige) som serveras i kommuner och regioner är 65 % mjölk och mejeriprodukter. 13 % är potatis och grönsaker och endast 0,1 % är baljväxter.

– Vi ser en stor potential för svenska, ekologiska och gärna KRAV-certifierade vegetariska produkter. Det skulle gynna både klimatet och den biologiska mångfalden, Anita Falkenek, vd, KRAV.

Svenska ekologiska växtbaserade produkter lyser med sin frånvaro i dagligvaruhandeln, det visar Ekomatcentrums rapport Svekovego - Växtbaserat nu och i framtiden. Det finns några undantag, men de är få. ICA och Coop deltog som representanter för dagligvaruhandeln på mötet med ministern och berättade att de arbetar för mer svensk växtbaserad mat på butikshyllorna.

– Vi måste få till en stor marknad för svenska ekologiska vegetariska produkter. För där är konsumenterna idag och

de letar efter det här, Louise Karlberg, verksamhetsledare SNF.

– Vi understryker vikten av en stark politik och att den ska ha ett tydligt konsumentperspektiv. Det är olyckligt att konsumenterna måste välja mellan olika goda syften, Jan Bertoft, generalsekreterare, Sveriges Konsumenter.

Även Livsmedelsföretagen, Svensk Dagligvaruhandel, Lantbrukarnas Riksförbund (LRF) och Ekologiska Lantbrukarna har signalerat att de är positiva till en vidare dialog om mer växtbaserad mat från Sverige, men medverkade ej vid mötet.

– Med uppropet hoppas vi på Ekomatcentrum kunna accelerera dialogen och samarbetet mellan livsmedelsmarknadens aktörer. Målet är att inom en snar framtid kunna anpassa utbudet av livsmedel till den gröna marknadens nya konsumtionsmönster. Ett startskott skulle vara en skrivning om mer svensk växtmat i handlingsplanen för livsmedelstrategin, säger Eva Fröman, Ekomatcentrum.

– Vi hoppas på en politisk uppväckning och ett engagemang från Livsmedelskedjans aktörer och att vi i det här skiftet som vi nu ser, med en ökad konsumtion av baljväxter, tar hem den här affären till Sverige. Anna Richert, senior matexpert, WWF. ♦

Informationscentrum för
Ekologiska Produkter

Aluminium är farligt för människokroppen då att det orsakar skador på kroppen även i små mängder!

Aluminium finns inte som en fri metall utan finns i mineraler och malmer. I sitt fasta tillstånd utgör det inget hot. Aluminium är rikligt förekommande i naturen, det är den vanligaste metallen på jorden och exporteras till en mycket låg kostnad för många användningsområden. Den är korrosionsbeständig och mycket lätt. Av dessa skäl finns en bred användning av aluminium i många konsumentprodukter.

Aluminiumburkar med läsk och öl avger aluminium till de drycker vi konsumerar.

Aluminiumförpackningar och köksredskap av olika slag förstör maten. Ost, färdiga kakmixer, vacciner, baby puder, läppstift, deodoranter, nässpray, div. läkemedel t ex mot halsbränna, diarré, - alla innehåller aluminium. De är farliga och giftiga för människokroppen.

Aluminium används inte endast i ett stort utbud av produkter, utan finns även i surt regn och kemiskt avfall.

Surt regn bryter ner aluminiumet som finns i jorden och ackumuleras sedan i vattenkällor, som kontaminerar sedan fisken och skaldjuret vi äter. Aluminium konkurrerar med kalcium om upptaget i kroppen och kan därmed bromsa barns utveckling, tex mental deprivationen hos små barn och inlärningssvårigheter.

När man får mängder av aluminium i kroppen samlas det i olika vävnader,

inklusive njurar, hjärna, lungor, lever och sköldkörtel, allvarlig irritation i tarmar, hudåkommor.

Andra effekter kan vara Parkinsons och Alzheimers sjukdomar.

Alternativ till aluminium

Det finns alternativ istället för att laga mat med aluminium, till exempel glas.

Det finns också organiska tillsatser som minskar effekten av intaget av giftiga ämnen.

En hälsosam kost bestående av ekologiska livsmedel som odlas i områden med giftfria insektsmedel är en utmärkt lösning.

Att odla mat för egenkonsumtion på platser som har relativt låga halter av giftiga ämnen är också ett bra val.

Aluminium och bröstcancer

Ny forskning från ett växande antal forskare världen över har visat att användningen av vanlig deodorant kan vara kopplad till utvecklingen av godartade brösttumörer, ett tillstånd som är förknippat med en ökad risk att utveckla bröstcancer i framtiden.

En studie publicerad i Journal of Applied Toxicology undersökte kroppsdeodoranter som innehåller höga nivåer av aluminium.

Tillsatsen av aluminium, som är en kemikalie som tas upp av kroppen genom hudvävnaden, fungerar som en hämma-

re av mängden svett som utsöndras av kroppen. Men funktionen av svettinhibering och neutralisering av kroppslukt uppvägs inte av risken med höga halter av aluminium i kroppen.

På liknande sätt har forskning från University of Reading visat att cancer tumörer förekommer oftare i de delar av kvinnobrösten som är närmast deodorantens appliceringspunkt. Kvinnorna i studien fann att cystor nära armhålan hade 25 gånger mer aluminium än den totala mängden i blodet.

Alzheimers sjukdom

I studier utförda på hjärnan hos personer med sjukdomen, fann man att hjärnvävnad ofta innehåller höga nivåer av toxiner som utvecklats av aluminiumintag.

Ord från experterna: "Inget kosmetiskt företag varnar konsumenterna om förekomsten av cancerframkallande ämnen i sina produkter." ♦

Källa: Journal of Applied Toxicology & University of Reading

Försäljningen av KRAV-märkta livsmedel

Försäljningen av KRAV-märkta livsmedel inom dagligvaruhandeln har under de senaste tre åren varit stillastående, men under 2020 vände försäljningen uppåt. Enligt Niensens siffror ökade försäljningen av KRAV-märkt i landets matbutiker och i e-handeln under förra året med 65 miljoner kronor jämfört med 2019, en ökning med drygt 1 procent. Sett till volymer ökade försäljningen av KRAV-märkt ännu mer, omkring 3 procent.

– Detta är glädjande både för miljön och inte minst för alla KRAV-certifierade livsmedelsproducenter, säger KRAV:s vd Anita Falkenek.

De KRAV-märkta kategorier som har bidragit mest till försäljningsökningen är kött och ägg. Även kategorier som djupfryst, grönsakskonserver, kaffe och mjöl

har ökat mer än tidigare år. Detta antas hänga ihop med coronapandemin, då minskad möjlighet att äta ute har gjort att många har lagat mer mat hemma och kanske också passat på att köpa hem lagringståliga matvaror.

Dagligvaruhandeln som helhet har haft en mycket stark tillväxt under 2020, men andelen ekologiskt och KRAV-märkt har inte hängt med där utan snarare minskat något.

– Det är ett bra tecken att både försäljningsvärde och volym ökar, men vi vill förstås även att andelen KRAV-märkt ökar, eftersom det skulle innebära ännu större hållbarhetsnytta. Vi ser att det finns en stor potential för ytterligare satsningar på ekologiskt och KRAV-märkt under 2021 och framåt, säger Anita Falkenek.

Totalt ökade försäljningen av ekolo-

giska livsmedel i svenska butiker och e-handel under 2020 med 340 miljoner kr, en ökning med 3,5 procent jämfört med året innan.

– Vi på Coop arbetar för mer hållbarhetsmärkta produkter i våra butiker. KRAV-märket är en välkänd märkning med efterfrågade mervärden och vi KRAV-märker därför en stor andel av Änglamark-sortimentet. Vi vill på alla sätt underlätta för våra kunder att göra fler hållbara val, säger hållbarhetschef Mattis Bergquist som en kommentar till de positiva försäljnings-siffrorna för KRAV.

Kontakt:

Carina Johansson, presskontakt KRAV, 070-607 30 78, carina.johansson@krav.se
Anita Falkenek, vd KRAV, 070-209 05 82, anita.falkenek@krav.se ♦

Kemikalie kan påverka barns kognitiva utveckling

25 februari, 2021, Artikel från Karlstads Universitet, Ämne: Hälsa & medicin, Miljö & klimat

Foto: Unsplash



Barn till kvinnor som exponerats för kemikalien bisfenol F under tidig graviditet löper risk att utveckla en sämre kognitiv förmåga. Det visar forskare från Sverige och USA.

Det har sedan länge varit känt att kemikalien bisfenol A (BPA) är hormonstörande. Den kan till exempel påverka barns neurologiska utveckling och också öka

risken för infertilitet och hormonrelaterad cancer.

Sedan 2011 finns ett förbud mot att använda BPA i till exempel nappflaskor och leksaker och BPA har också ersatts i många produkter, som i lock till barnmatsburkar, husgeråd och kassakvitton. Det innebär att exponeringen för BPA har minskat.

BPA ersatt med andra bisfenoler

I takt med att BPA har fasats ut har en rad andra bisfenoler, till exempel bisfenol F (BPF) och bisfenol S (BPS), introducerats i produkter till konsumenter.

Om även dessa bisfenoler kan ha hormonstörande effekter på människor har emellertid inte varit känt, något som forskarna inom den så kallade Selma-studien därför ville undersöka.

– Experimentella undersökningar i djur och cellmodeller har visat att ersättningskemikalierna BPF och BPS har liknande hormonstörande effekter som BPA. Tyvärr saknas i stort sett studier som undersökt effekten av ersättningskemikalierna i människor. Syftet var därför att undersöka om exponering för dessa

kemikalier under tidig graviditet kunde kopplas till barns kognitiva utveckling, säger Carl-Gustaf Bornehag, professor och projektledare för Selma-studien vid Karlstads Universitet och Icahn School of Medicine at Mount Sinai.

Genom att mäta nivåer av tre sorters bisfenoler hos kvinnor i graviditetsvecka 10 och göra uppföljande IQ-tester på barnen kunde forskarna visa att exponering för bisfenol F under tidig graviditet kan kopplas till sämre kognitiv förmåga hos barn vid 7 års ålder.

– Vi är egentligen inte förvånade över de här resultaten, säger Carl-Gustaf Bornehag. Resultatet visar återigen att man måste vara försiktig innan man introducerar nya kemikalier.

Väcker oro

– Studien väcker oro, säger Elin Engdahl, forskare vid Uppsala universitet. Exponeringen för BPF ökar eftersom kemikalien nu ersätter till exempel BPA i en lång rad vanliga produkter och material. Jag tycker att större ansvar borde ligga på att bevisa att kemikalier är säkra innan de släpps på marknaden. ♦

Kosttillskott utvecklade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning utan onödiga tillsatser

Se hela sortimentet på www.helhetshalsa.se

HELHETSHALSA
Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Vill du annonsera i Vegetar?

Kontakta
Gunilla Åkerlund
0660-29 99 61
gunilla.akerlund@agrenshuset.se

Vitaminer.nu

B-VITAMINER

FÖR ENERGI OCH VITALITET*

Bättre Hälsa
B12 SUGTABLETT
2500 mcg metylkobalamin

Bättre Hälsa
METYL B-50 KOMPLEX
GreenLine

*B12-, B6-vitamin, riboflavin, tiamin, biotin & niacin bidrar till normal energigivande metabolism. B12-, B6-vitamin, riboflavin & niacin bidrar till att minska trötthet och utmattnings.

WEBBSHOP:
WWW.VITAMINER.NU

Historisk minskning av köttkonsumtionen under 2020 – miljontals individer påverkas

Nu står det klart att köttkonsumtionen i Sverige minskade med 4,5 procent under fjolåret - en minskning i total konsumtion av kött som aldrig tidigare uppmätts från ett år till ett annat!

Minst 7,7 miljoner färre individer hamnade på svenskarnas tallrikar eller i kylskåpen under 2020 jämfört med 2019, varav över 7,6 miljoner var kycklingar och 97 000 var grisar.

– Det är enormt glädjande att så många fler väljer att äta vegetariskt. Djurens Rätt har länge arbetat för att göra skillnad för de djur som är flest och har det sämst och nu ser vi effekten av vårt envist långsiktiga arbete, säger Camilla Bergvall, förbundsordförande för Djurens Rätt. ♦

Sockersug

Gunilla i Norrköping har tipsat om hur hon gör för att slippa sockersuget, särskilt när hon varit stressad. Varje morgon dricker hon en blandning av:

- 1 msk oliv-, solros- eller linfröolja
- 1 tsk äppelcidervinäger
- vatten
- rödbetsjuice

Hon blandar olja och vinäger i ett glas och fyller det till hälften med vatten och resten rödbetsjuice. Detta mår hon bra av.

Du som provar receptet får gärna höra av dig till svf@vegetarian.se och berätta om det fungerat även för dig. Du som har andra hälsotips att rekommendera hör gärna av dig. Tack på förhand!

Kokos – älskare



Ekologiska produkter från Desert Essence:

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

Eko och vegan utan tillsatser.

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

www.lifeproducts.se

Life

Södertälje kommun och Projekt MatLust värd för regional dialog kopplad till FN:s toppmöte om livsmedelssystem Food Systems Summit 2021

I september bjuder FN in till toppmöte om livsmedelsförsörjningen, Food Systems Summit 2021, med fokus på kopplingen mellan mat, klimat och miljö samt hälsa. Södertälje kommun och Projekt MatLust har fått äran att stå värd för en regional dialog den 24 mars, som utgör en del av förberedelserna inför toppmötet.

Globalt produceras tillräckligt med livsmedel. Samtidigt påverkar dagens produktion och konsumtion av livsmedel både klimat och miljö och bidrar även i många fall till felnäring och ohälsa. Livsmedelssystemen behöver transformeras så att maten vi äter framställs och konsumeras på ett hållbart sätt. FN:s generalsekreterare António Guterres har därför tagit initiativ till ett toppmöte om livsmedelssystem, Food Systems Summit 2021 (FSS).

Samtliga medlemsländer har uppmanats att arrangera nationella och regionala dialogmöten om hållbara livsmedelssystem (Food Systems Summit Dialogues) som förberedelse inför toppmötet. Södertälje kommun och Projekt MatLust står värd för en regional dialog, som tillsammans med Härnösands kommuns regionala dialog och Regeringskansliets nationella dialog från 25 januari ska rapporteras som en del av förberedelserna inför FN:s toppmöte.

"Södertälje kommun har en lång tradition av att arbeta med hållbara livsmedel och vi gläds åt att bidra till FN:s toppmöte genom att arrangera denna regionala dialog", säger Boel Godner, kommunstyrelsens ordförande (s) i Södertälje.

Projekt MatLusts och Södertälje kommuns regionala dialog arrangeras den 24 mars i samarbete med Per Callenberg, statssekreterare hos landsbygdsminister Jennie Nilsson och ordförande i Svenska FAO-kommittén. Dialogen hålls med särskilt inbjudna deltagare och gruppen är brett sammansatt för att fånga upp så många perspektiv som möjligt. Dialogen leds av Lovisa Madås från kunskaps- och mediebolaget AGFO, och syftar till att synliggöra svårigheter, hitta möjligheter och identifiera transformativa initiativ för en mer hållbar framtid. Utgångspunkten för dialogen kommer vara FAO-kommitténs nyutkomna skrift "Hållbara livsmedelssystem – kunskap, innovation och samarbete".

"Toppmötet är ett viktigt avstamp i arbetet mot hållbar utveckling både i Sverige och på global nivå. MatLust och Södertälje kommun har konkret och framgångsrikt visat hur samverkan och dialog kan skapa förutsättningar för förändring och därför är jag mycket glad för att genomföra den här dialogen tillsammans", säger Per Callenberg, statssekreterare hos landsbygdsminister Jennie Nilsson och ordförande i Svenska FAO-kommittén.

Sara Jervfors, kostchef i Södertälje kommun och projektchef för MatLust, är praktiskt ansvarig för den regionala dialogen.

"Vi ser förstas detta som ett kvitto på att både näringslivsprojektet MatLust och Södertälje kommun gör viktiga och uppskattade saker för omställningen till ett mer hållbart livsmedelssystem. Nu ska vi nyttja det stora nätverk vi skapat för att skapa en konstruktiv och framåtriktad dialog den 24 mars."

Talare på dialogen är - förutom Per Callenberg, Boel Godner, Sara Jervfors och moderator Lovisa Madås - Olga Grönvall Lund, Reformaten, Michael Maroutian, Sevan AB, Fredrik Kjellroier, ekobonde i Uppland och Pernilla Johnsson, SLU Future Food.

Läs mer om Sveriges åtaganden inför Food Systems Summit 2021 på Regeringens hemsida. Läs mer om Food Systems Summit 2021 på FN:s hemsida.

Kontakt:

Sara Jervfors, projektchef MatLust & kostchef i Södertälje kommun.
Tel: 08-52306466, e-post: sara.jervfors@sodertalje.se.

Ida de Oquifena, kommunikation, MatLust. Tel: 08-52306442, e-post: ida.de-oquifena@sodertalje.se.

MatLust arbetar för att utveckla en hållbar livsmedelsnäring i Stockholmsregionen. Det är ett EU-projekt som erbjuder kostnadsfria utvecklingsprogram, nätverk och andra former av stöd till små och medelstora livsmedelsföretag. MatLust satsar på att bli ett kunskapscentrum och en kreativ mötesplats för mat och hållbarhet och drivs av Södertälje kommun genom Destination Södertälje, med KTH och Södertälje Science Park som partners. ♦

Perfluorerade kemikalier kopplas till missfall

15 februari, 2021, Artikel från Karlstads Universitet, Ämne: Hälsa & medicin

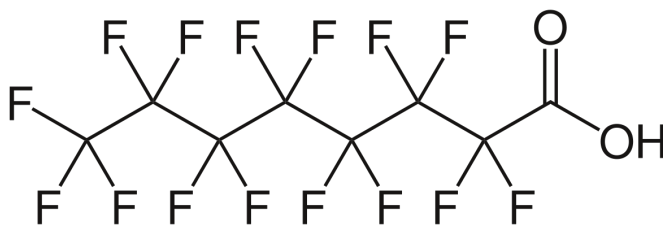


Illustration: Wikipedia

Exponering för perfluorerade kemikalier, PFAS, kan kopplas till missfall under tidig graviditet. Det visar forskning från Karlstads Universitet. PFAS förekommer i bland annat brandskum och i en lång rad vanliga konsumtionsprodukter.

– Vi har tidigare visat att exponering för PFAS-kemikalier kan kopplas till havandeskapsförgiftning och till sämre fostertillväxt, säger Carl-Gustaf Bornehag, professor och projektledare för SELMA-studien vid Karlstads Universitet och Icahn School of Medicine at Mount Sinai i New York, USA.

PFAS finns nästan överallt

De förekommer inte naturligt, utan började framställas i mitten av 1900-talet. Nu finns 4700 olika PFAS-ämnen, som är så svåra att bryta ner att de finns nästan överallt i miljön. De används i en mängd olika produkter på grund av dess unika egenskaper av att både vara vatten- och oljeavvisande och tåla höga temperaturer, bland annat i impregneringsmedel, textilier och heltäckningsmattor, i papper och kartong, matförpackningar, i stekpannor, rengöringsmedel och brandskum...

De allra flesta i Sverige får i sig mest PFAS från maten och inomhusmiljön. På platser där dricksvattnet har förorenats av PFAS, till exempel från brandövningsplatser, kan de svara för en större del av det man får i sig. PFAS är en förkortning av poly- och perfluorerade alkylsubstanter och ett samlingsnamn för en stor grupp ämnen.

Källa: Livsmedelverket

– Resultaten visade att en fördubblad blodkoncentration av PFAS-kemikalien PFOA, innebar en ökning av risken för missfall med fyrtioåtta procent när vi justerade för mammans ålder och rökning samt hur många barn kvinnan fött, säger Carl-Gustaf Bornehag. En fördubbling av exponeringen motsvarar

skillnaden mellan de tjugofem procent lägst exponerade kvinnorna med de tjugofem procent högst exponerade.

Lagras i organismer

– De här resultaten tillsammans med vad som har visats tidigare är bekymmersamma, säger Carl-Gustaf Bornehag. Det mest bekymmersamma är kanske att denna typ av kemikalier finns kvar i miljö och människor även sedan de blivit förbjudna eftersom de är så extremt persistenta och bioackumulerande. Vi behöver verkligen utveckla metoder för att få bort dessa kemikalier ur miljön.

SELMA-studien

Studien genomfördes inom SELMA, en graviditetskohort som följer mor-barn par från tidig graviditet, över förlossning och upp i barnens skolålder. Sex av åtta PFAS-kemikalier kunde identifieras i blod under tidig graviditet (PFOA, PFOS, PFNA, PFDA, PFUnDA och PFHxS) i mer än nittonio procent av de gravida kvinnorna. Data rörande missfall före den trettende graviditetsveckan (första trimestern) registrerades inom studien sedan de bekräftats med ultraljud ute i sjukvården. Sjuttioåtta kvinnor med missfall i första trimestern inkluderades och jämfördes mot ettusen fyrahundrafyrtionio kvinnor som födde levande barn.

Vetenskaplig artikel:

Exposure to perfluoroalkyl substances in early pregnancy and risk of sporadic first trimester miscarriage (Sverre Wikström, Ghada Hussein, Annika Lingroth Karlsson, Christian H. Lindh, Carl-Gustaf Bornehag) Scientific Reports.

Kontakt:

Carl-Gustaf Bornehag, professor i folkhälsovetenskap och projektledare för SELMA-studien vid Karlstads Universitet, carl-gustaf.bornehag@kau.se ♦

Nytt slags underkläder minskar sopberget

Publicerad: 8 Februari 2021, 11:40

Anna Hellström (till vänster) och Linda Stoltzhammar lämnade sina jobb och startade Comfydence mitt under pandemin. Bolaget erbjuder tvättbara trosor med inbyggt absorberande lager. Mitt under coronapandemin lämnade de sina jobb för att utan bidrag starta upp bolaget Comfydence. Innovationen har potential att spara in stora mängder hushållssopor.

Cirkulär Ekonomi

Comfydence lanserar högabsorberande trosor som ska minska behovet av engångsmensskydd. Företaget startade efter att medgrundaren Linda Stoltzhammar upptäckt högabsorberande trosor som redan fanns internationellt, men inte levde upp till deras förväntningar på tillgänglighet, bekvämlighet och funktion. Comfydence är därmed först på den svenska marknaden med den hållbara innovationen, som förutom att spara in engångsmensskydd även kan göra engångsskydd mot urinläckage överflödiga.

– Om endast 150 000 kvinnor skulle ersätta engångsskydd med våra trosor en dag i månaden under ett år (3 byten per dag) handlar det om 5,4 miljarder skydd – lågt räknat. Tänk vilken skillnad det skulle kunna göra om det blev fler kvinnor, om det även inkluderade inkontinensskydd och om det spred sig utanför Sverige. Det är en svindlande tanke, säger den andra medgrundaren Anna Hellström till Aktuell Hållbarhet.

Enligt grundarna är uppfinningen bra för alla kvinnor som månar om sin hälsa, bekvämlighet och klimatet.

– Vi vill inte driva förändring baserat på människors klimatångest eller skam, vi vill erbjuda en bättre lösning som gör vardagen enklare, säger Anna Hellström.

Hennes tips till andra innovatörer på konsumentproduktområdet är att hitta tillfällena och beteenden i sin vardag som känns krångliga och begränsade eller som gör det svårt att leva hållbart även om man vill.

Trosorna är gjorda i miljömärkt textil och för varje köp skänker bolaget 10 kronor till arbetet mot så kallad mensfattigdom som bedrivs av organisationen Wateraid.

PERNILLA STRID,
Aktuell Hållbarhet
pernilla.strid@aktuellhallbarhet.se

Odla – Tips!

Nu är vi igång allihop igen med odlingar i köksfönster, balkonger, trädgårdar och kolonilotter. Fröpsår sorteras och gås igenom. Vad finns kvar från förra året? Vad gick bra? Vad ska vi pröva i år. En del av oss har redan sått det som behöver lång utvecklingstid som chili, paprika, kronärtskockor, purjo, tomat mm. Så snart plantorna sticker upp en bit, är det dags för omplantering. Jag flyttar mina plantor från fönster till fönster allt eftersom solen vandrar över himlen. Varma dagar kan plantorna få stå i växthuset men komma in fram emot kvällen för jag har ingen uppvärmning därute. Det är tre växter jag satsar särskilt på. Det är tomat, paprika och grönkål. Därför räcker de för mig hela året. Grönkålen kan stå ute hela året. Paprikan och tomaterna räcker färska fram till jul. De konserverade eller infrysade räcker fram till nästa års skörd.

Den som inte har någon trädgård kan odla i kruka. Det mesta kan odlas i kruka. Även potatis och morötter. Låt potatisen få groddar och stoppa sedan ner två potatisar i varje kruka. De är sedan lätt att försiktigt dra upp plantan och skörda

potatis för att sedan sätta ner plantan igen. Glöm bara inte att vattna. Krukodlat torkar ur lättare. Om du odlar tomat och grönkål i kruka, kan du lätt ta med krukans om du åker bort över helgen eller flyttar ut till sommarhuset.

Det är inte nödvändigt att köpa krukor. De flesta matbutiker och blomsteraffärer får snittblommor levererade i stora krukor som sedan slängs. Fråga efter dem så får du dem gratis.

Du kan även odla direkt i jordsäcken. Det får plats två tomatplantor i en 40 liters jordsäck. Skär upp hål för plantorna och stick hål i botten så överflödigt vatten kan rinna ut.

Odla i pallkrage innebär också att man måste vattna mer. Därför är det viktigt att täcka jorden med växtmaterial så att jorden hålls fuktig. Jag täcker med gräsklipp från trädgården och får gärna grannarnas gräsklipp också.

Man får ut mer av sina odlingar genom att odla på höjden. Höga bönor, höga ärtor, gurka, sockerärter. Använd armeringsjärn, bambupinnar, fläta torn av pilkvistar eller hämta torra grenar från skogen.

Gödsla dina plantor med växtklipp, kompost, bokashi, guldvatten eller nässelvatten:

- **Växtklipp** - klippta växtdelar och ogrärens, gräsklipp
- **Kompost** - växt och grönsaksrens som brutits ner till jord
- **Bokashi** - grönsaksrens från köket som fermenterats i bokashihink, samt vätska från bokashi (utspädd med vatten)
- **Guldvatten** - urin som späts ut med vatten 1 del urin 9 delar vatten.
- **Nässelvatten** - lägg nässlor i en hink med vatten. Efter två veckor luktar det pyton men är bra näring. Späd 1/10. Samma sak kan du göra med vallörtsblad.

Återför till jorden det som du tar därifrån. Lägg på ogräset, gräv ner grönsaksrenset.

Du som vill lyssna på hur Ulla odlar, gå in på länken: <https://poddtoppen.se/podcast/996827046/odlarna/95-ulla-troeng>

/Ulla Troëng, ordf. Veganföreningen

KÅL I ALLA FORMER är något jag gillar. När jag var barn och kom hem från skolan, skar jag en stor skiva vitkål och tog med till mitt rum. Där låg jag sedan på sängen och läste medan jag mumsade vitkål. Bredvid mig låg katten Jussi och knaprade vitkål han också. Jag gillar smoothie på grönkål eller svartkål, chips på grönkål, kålsoppa och kålpudding. Här får ni nu ett recept på kålpudding utan att jag vill bli kallad puddingvegetarian för jag gillar för det mesta att äta okokt mat dvs raw.

Kålpudding

1 dl grötris (eller hirs)
Koka upp med 1 dl ifraiche eller havregrädde
1 msk fond
1/2 dl vatten
När det kokat någon minut, tillsätt 2 dl vatten och småkoka i 20 minuter
Låt svalna
Strimla 7-800 gr vitkål och fräs i olja
Tillsätt 2 dl vatten, 1 msk agave och 1 msk soja
Småkoka i 20 minuter och låt svalna
Fräs 300 gr formbar vegofärs
Blanda sedan färs och ris med 1 msk potatismjöl och 2 msk fond
Blanda i det mesta av kålen
Smörj en form och tryck ner kålfärsröran.
Toppa med kål.
Ugnsbaka i 150 grader i 45 minuter

Grönkålssmoothie

2 kvistar grönkål utan stjälkar
1 avocado
4 dl vatten
1 bit riven ingefära
Mixa allt och drick genast

Sallad med grönkål och sötpotatis

2-3 mindre sötpotatisar
2-3 rödlökar
Tärna och ugnsbaka i 200 grader tills de är mjuka
400 gr grönkål i bitar utan stjälk masseras i 1-2 msk olivolja samt lite salt
1 ask kikärter eller bönor
1 dl rostade valnötter eller pumpafrön
Blanda allt och slå på en dressing gjord av 1/2 dl sesampasta
2 msk citron
1 tsk agave
1 pressad vitlöksklyfta
4-5 msk hett vatten
Rör ihop allt och håll på dressing

Kalles Borsjtj

600 gr skalade och skivade rödbetor
1-2 morötter i skivor
400 gr vitkål, strimlad
2 gula finskurna lökar
2 hackade vitlöksklyftor
1 liter vatten och 2 msk fond
1 msk rödvinsvinäger
2 lagerblad, salt och peppar
Koka allt i ca 20 minuter
Smaka ev. av med hackad persilja

Hirslåda med saffran

2 dl hirs
6 dl buljong
1 påse saffran
100 gr skivade champinjoner
1 dm skivad purjolök
1 hackad broccoli
Häll hirs i form och lägg på alla grönsaker.
Häll på buljongen med saffran
Ugnsbaka i 200 grader i 20-25 minuter

/Ulla Troëng, ordf. Veganföreningen



Grönkål. Foto: Ulla Troëng

Miljögifter påverkar grodors barn och barnbarn

16 februari, 2021, Artikel från Uppsala Universitet, Ämne: Miljö & klimat



Foto: Csaba Talaber, Unsplash

Det hormonstörande bekämpningsmedlet linuron drabbar inte bara de grodor som exponerats för ämnet som yngel, utan även deras barn och barnbarn. Barnen får en minskad kroppsvikt och sänkt fertilitet. Barnbarnen däremot ökar i kroppsvikt och får en störd ämnesomsättning.

– Resultaten visar att djur som skadats av miljöfarliga ämnen kan föra över dessa effekter till kommande generationer vilket demonstrerar miljögifters komplexa roll i utrotningen av arter och speciellt grodor, säger Cecilia Berg, docent i ekotoxikologi vid institutionen för organismbiologi vid Uppsala Universitet och en av artikelförfattarna.

Påverkar fortplantningsförmågan

Nästan hälften av alla arter av amfibier, där groddjur utgör en viktig del, hotas av utrotning, och miljögifter är en bidragande orsak. Till exempel har det visats att hormonstörande bekämpningsmedel som exempelvis linuron har skadlig påverkan på amfibiers fortplantningsförmåga. Hur stor omfattningen av dessa skador är och om de kan föras över till nästkommande generationer är ännu inte helt klarlagd.

Forskare vid Uppsala Universitet och Stockholms Universitet har studerat hur det hormonstörande bekämpningsmedlet linuron påverkar grodor över två generationer.

Den tre år långa studien genomfördes vid avdelningen för miljötoxikologi vid Uppsala universitet vilken är ett av få laboratorier i världen som gör livscykelstudier på grodor. Genom att använda den västafrikanska klogrodan som modellorganism har Cecilia Bergs forskargrupp utvecklat ett testsystem för att studera hur kemikalier påverkar fortplantningssystemet.

Biologisk mångfald hotas

– Det här är första gången som någon kan visa att bekämpningsmedel kan orsaka effekter som förs vidare till flera generationer grodor. Den här kunskapen är viktig för att förstå hormonstörande kemikaliers effekt på miljön vilket i sin tur behövs för att kunna bevara den biologiska mångfalden, säger Oskar Karlsson, docent i toxikologi vid institutionen för miljövetenskap vid Stockholm Universitet.

Vetenskaplig artikel:

Pesticide-induced multigenerational effects on amphibian reproduction and metabolism, (Oskar Karlsson et al.), Science of The Total Environment, 2021.

Kontakt:

Cecilia Berg, docent i ekotoxikologi vid institutionen för organismbiologi vid Uppsala universitet, Cecilia.Berg@ebc.uu.se ♦

Svenskarna källsorterar – men oroar sig för plast i haven

Orkla Sverige - 2021-02-15 07:00 CET

Fyra av fem svenskar källsorterar, men trots att svenskarna oroas över både plastens miljöpåverkan och mängden plast i haven källsorteras en betydligt mindre andel plast än andra material. Det visar Orklas Hållbarhetsbarometer, som kartlägger svenskarnas syn på hållbart vardagsliv.

Bill Gates: "Rika länder ska endast äta syntetiskt nötkött"

Microsoft grundare Bill Gates argumenterar för att rika länder ska sluta äta nötkött – för att tackla den globala uppvärmningen. – Det kommer att smaka ännu bättre med tiden, säger Bill Gates till The Independent

www.expressen.se

RÄTTELSE Vegetar nr 1-2021

Tyvärr blev ett felaktigt mått angivet i receptet på Bondens pålägg, sid 11 i föregående nummer av Vegetar. I slutet av receptet står det 2 msk Vikingsalt eller Hawaii vulkaniskt salt. Rätt mått ska vara: 1 kryddmått Vikingsalt eller Hawaii vulkaniskt salt. Vi ber om ursäkt för det inträffade.

Hälsofrämjandet i Stockholm Föredrag!

Alla, även utanför Stockholm, är välkomna att ta del av våra föredrag på nätet via Zoom.

Medlemmar: Ingen kostnad, gäller även för SVFs medlemmar.

Övriga: 200 kr/gång.

Om du vill vara med på flera föredrag så lönar det sig att bli medlem.

www.halsoframjandet.se/lokalforeningar, gå in på [Nyhetsbrev](#)

Frågor:

marianne.bahlenberg@gmail.com

Välkomna!



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



BUTIK,	L = Butiken har livsmedel	Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsotek	L	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%
Homeopacentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	L	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosogatan 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	Konvalleg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Naturligtvis, www.naturligtvishallekis.se	L	Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	L	Högdalsgången 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	L	Västra Vägen 60	Hönö	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	Limstagan 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	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	Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L	Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L	Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	L	Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	L	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L	Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L	Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Herbamin	L	Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB	L	Nortullsgatan 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%
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%
Ekologiska tovade handgjorda produkter	L		www.greenmama.se, internetbutik		
Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L	Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L	Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L	N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gåvan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

RESTAURANGER, 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	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bävernsg Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
Organico	Timmermansg. 19	Stockholm	08-702 06 18	10%

EGENVÅRD

Tia Jumble – Ayurvedisk hälsokonsultation, tiamjumble.com. Hälsokonsultation med pulsläsning, bokas via bokadirekt.se (sök på Tia Jumble).			Kod: HÅLSA. 100 kr rabatt på ordinarie priset 1 250 kr.	
4WellnessSweden, tillskott kurser www.4WellnessSweden.se	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar www.sofimar.se	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Anette Einar, Massage, bildarbete	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	vedicart, yoga 10%
Reikicentrum Lidköping www.reikicentrum.se	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
SannBalans, vägledning, healing distansbehandling www.sannbalans.se		Malmö	070-228 10 68	10%
Elisabeths Friskvård, massage www.elisabethsfriskvardspraktik.se	Östareväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Lilian Sy homeopati och zonerterapi www.liliansy.se	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
Nösunds Detox & Hälsocenter www.nosundshalsocenter.se	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera www.chiroform.se	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
Sundhetskompaniet - massage www.sundhetskompaniet.se	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
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 www.althealivsstil.se	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
Zonsense Kroppsterapi www.zonsense.com	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	20%
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18 www.greenmama.se		Sundsvall	060-12 40 65	10%
Kornets Hälsa Spa, Massage m.m. Fatbursgatan 18A,		Stockholm	0708-912510,	20%

HÄLSOHEM

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

KURSER

Betula Vita 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 helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Levande Föda Kur & Kursgård www.levandefoda.se	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%

ÖVRIGT

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

RESOR

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

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

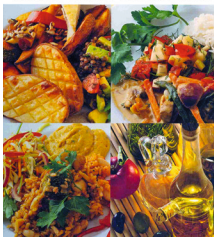
SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probio-
tikans hälseffekter. 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-portionsrecepten
går utmärkt att halvera eller
dubbla. 48 sid.
Beställ. nr B 146
Pris (65:-) 50:-

Grön skollunch



NYA BÖCKER

Anja Arneving B181, Kryddor i stället för medicin

Häfte, 45 sidor. De
flesta har glömt kryd-
dornas medicinska
effekter.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto



B182, Hälsoörter

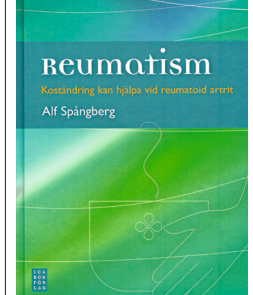
Anja har valt ut 20 örter som hon
tycker är värdefulla att kunna
använda som naturläkemedel.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B183, Kloka Boken

Anja delar med sig av gamla
kunskaper och klokheter som hon
samlat på sig.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B184, Allergi

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



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

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



Hälsörörelsen arbetar med projektet: "Frisk i natu-
ren, gröna hälsoargument baserade på fakta".
Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med
- en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig
medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan
hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring,
depressioner och mental återhämtning i enlighet
med mycket forskning under senare år.
Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring
08-702 11 16.
Pris (10:-) 5:- + porto

DEN VÄXTBASERADE KOSTEN

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

Målet med boken är att ge läsaren en grundläggande förståelse
för hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlän-
ningar utvecklas. Tillstånd som hjärtsjukdom och typ 2-diabe-
tes går nämligen både att förebygga och behandla med en växt-
baserad kost. Författarna ger dig också en praktisk vägledning till
hur man äter växtbaserat, inklusive recept för att komma gång.
Beställ nr B186

Pris (150:-) 125:- + porto



EGENVÅRD

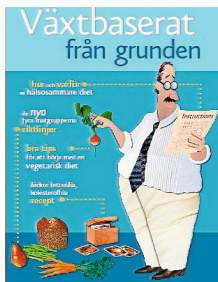
Dr Karl-Otto Aly
och Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.
En guide till alternativa,
komplementära och integrativa
terapier.
Boken kan läsas från pärm till pärm,
men ska i första hand användas
som uppslagsbok när man vill ha
komplementärmedicinska råd om olika
sjukdomar.
Boken är en utökad upplaga av dr Alys
bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170
Pris (50:-) 40:- + porto

Egenvård

Integrativmedicinsk behandling
från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren



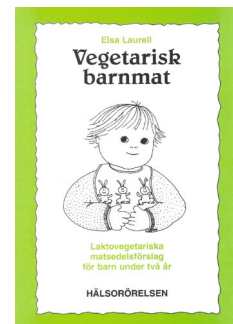
VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

Häftet om 15 sidor är en översätt-
ning av "The Vegetarian starter Kit"
som publicerats av den amerikanska
organisationen Physicians Com-
mittee for Responsible Medicine
(PCRM). Översättningen till
svenska är gjord av Läkare för
Framtiden med tillstånd från PCRM.
Häftet innehåller enkel näringslära
och en del recept.
Beställ. Nr B 180
Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN!

Vegetariska recept
FÖR UNGA matälskare
Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya
vegofavoriter för unga matäls-
kare. 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:-



LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS

Arne Stålberg och Magnus Nylander
Häfte på 26 sidor Om Immunförsvaret,
Kostfiber, Selen och Probiotika.
Beställnr B 185
Pris (10:-) 5:- + porto

NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

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

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

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.



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

Din Vego Boost

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

Nu också till barn



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.

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.



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.

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.

