

# VEGETAR



1 • 2013

Välj Hälsorörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

**KOM MED OCH  
STÖD VÅRT ARBETE!**

**Vi  
behöver  
dig!**

BLI MEDLEM NU för 2013.

**Som medlem får du:**

Du får nr 2, 5, 10 och nr 12 av HÄLSA.

Du får dessutom VEGETAR medlems-  
information minst två gånger per år.

Du får även rabatt på våra böcker och  
häften som vi säljer,

på vissa hälsokostbutiker, restauranger,  
kurser och hos en del egenvårdsterapeuter,  
på hälsohemmet MASESGÅRDEN och på  
resor hos en del reseföretag

Välkommen att bli medlem genom att gå  
in på vår hemsida eller skicka ett mejl.  
[www.vegetarian.se](http://www.vegetarian.se), [svf@vegetarian.se](mailto:svf@vegetarian.se)

## Livsstilen är ett förödande I-landsbidrag

Under sommaren redovisade WHO en samlad statistik om högt blodtryck och diabetes för alla världens länder. Det är höga siffror som speglar hur våra livsstilssjukdomar breder ut sig över världen. En titt på siffrorna från de afrikanska länderna gör bilden ännu mer alarmerande. I vissa länder har hälften av befolkningen högt blodtryck, t.ex. i Niger, Mocambique och Malawi. Det är samma utveckling i flera östeuropeiska länder. I Ukraina, Estland och Lettland lider 40 % av den manliga befolkningen av högt blodtryck. Orsakerna till denna globala epidemi av högt blodtryck är väl kända.

Ohälsosam kost, brist på fysisk aktivitet, högt saltintag, konsumtion av tobak och alkohol, fetma, stress. Det är dessa faktorer som ligger bakom den katastrofala utvecklingen av välvnadssjukdomar som diabetes, hjärt- kärlsjukdomar, cancer och kroniska luftvägssjukdomar. Enligt WHO kommer dessa icke smittsamma sjukdomar att riskera 55 miljoner människors död 2030.

De rika ländernas livsstil har exporterats till de fattigare länderna som ger dessa skrämmande resultat. En annan rapport med samma resultat visade att de japanska

kvinnorna inte har bröstcancer, men efter att ha flyttat till USA, så utvecklades denna sjukdom hos dem på samma sätt som hos amerikanskorna. Denna tragiska utveckling gynnar bara Läkemedelsindustrin och skapar ett enormt lidande. Här kan man fundera på Are Waerlands devis: Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel – avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna skola försvinna av sig själva.

När vaknar politiker och myndigheter och inser att det är det förebyggande folkhälsoarbetet inriktat på livsstilsfrågorna som måste prioriteras?

## MILJÖGIFTER OCH HÄLSORISKER

Årligen produceras det mängder med nya miljögifter som sprids i vår livsmiljö som på olika sätt påverkar vår hälsa negativt. Det är förvånansvärt hur nonchalant dessa problem behandlas av myndigheter och politiker. Det satsas knappast några pengar för att få svar på frågan: Varför blir vi sjuka? Alla miljarder går till att hitta mediciner för att bota sjukdomar. Det är viktigt att forska om hur man skall bota sjukdomar, men det borde vara lika viktigt att forska om hur man förebygger sjukdomar. Alla vet att livsstilen påverkar hälsan. Men att producerade ”miljögifter” allvarligt påverkar vår livsmiljö och vår hälsa bortser man ifrån. Utan dessa produkter skulle miljö och människor må mycket bättre. Kemiindustrins produkter ska vara miljö- och hälsosäkrade, annars ska industrin stå för eventuella skador på miljö och hälsa.

*Vi saxar från [www.renakerrenmat.se](http://www.renakerrenmat.se):*

Allmänna störningar från miljögifter

Diabetes, autoimmuna sjukdomar, benskörhet, låg spermiekvalitet, cancer, nervutvecklingssjukdomar t ex ADHD och autism.

### Hormonstörande ämnen

Exempelvis DDT (DDE), PCB, dioxin, ftalater, kvicksilver, kadmium, bly, arsenik och 100 bekämpningsmedel.

Störd fortplantning, missbildade könsorgan, tidig pubertet hos flickor, försämrad spermiekvalitet, ökad risk för testikelcancer.

### Enskilda miljögifter

**Dioxin** kan framkalla missbildningar, cancer, förändrad könskvotering, inlärnings- svårigheter, skadat immunförsvar.

**DDT (DDE)** kopplat till diabetes och reproduktionsproblem.

**PCB** kan orsaka reproduktionshämningar, cancer och skadat immunförsvar.

**Ftalater och Bisfenol A** påverkar spermieproduktion och funktion.

**Bromerade flamskyddsmedel** kan påverka sköldkörtelns funktion, samt orsaka inlärnings- och minnesstörningar, ovanliga cancer-tumörer och försämrat immunförsvar.

**Fluorerade ämnen** kan skada fortplantning, cellfunktioner och hormonsystem.

**Etylenoxid, vinylklorid, dietylsulfat och akrylamid** kan orsaka cancer och skada arvmassan.

**Polycykliska aromatiska kolväten (PAH)** ökar risk för cancer och genetiska skador.

**Kadmium** ökar risk för njurskada, benskörhet och livmodercancer.

### Hälsorörelsen har varnat i snart 50 år för miljögifterna

Om flera miljögifter finns närvarande, kan de förstärka varandra och ge allvarliga negativa effekter på hälsan även om halterna är mycket låga. Detta kallas ”cocktail-effekt”. Detta varnade Hälsorörelsen för redan 1964 i sin skrift, ”Vår Biologiska otrygghet” av Olof Alexandersson.

Under rubriken Total giftsamverkan

skrev han, ”Det kan invändas att de mängder av gifter och kemikalier – ca ett tusental – som vi på detta sätt dagligen upptar i vår organism är små. Man måste emellertid räkna med att flertalet av dessa ämnen är kumulativa, d.v.s. de lagras i kroppen och adderar sina verkningar. Farmakologen professor Eichholz, varnar för ”denna totala giftsamverkan” vilket innebär att en liten dos av ett relativt ofarligt ämne vid kontakten med ett annat relativt oskyldigt ämne i liten dos, plötsligt kan utvecklas till ett ämne med hög giftverkan.

Det verkar som samhällets olika organer eller mindre blundat i snart 50 år, medan ohälsan och miljöförstörelsen utvecklas till ett samhällsproblem.” Endast i samarbete med naturen kan människorna nå verkliga framsteg inom teknik, vetenskap och samhällsbyggande, endast så kan hon nå en hög livskvalitet – bli lycklig.” Med dessa tänkvärda ord slutade denna skrift 1962.

Aktionen Ren Åker – Ren Mat startade i september 2009 på initiativ av Lena Jarlöv och Gunnar Lindgren. Bakgrunden är vår övertygelse att avloppsslam, som innehåller mycket av samhällets miljögiftiga avfallsfraktioner, inte bör spridas på svensk åkermark. Inte heller spridas på skogsmark eller på stadsjord. Inom en inte alltför avlägsen framtid ser vi ett behov också av ökade insatser för stadsnära odling.

# ENKÄTSVAREN 2012

Under 2012 skickade vi ut ett frågeformulär med post till samtliga medlemmar (ca 600), med 9 frågor. Tyvärr låg svarsprocenten bara på ca 20%. Av dessa svar att döma så ligger huvuddelen av SVF:s arbete inom de områden som medlemmarna anser vara viktiga. Vi ska här redovisa svaren på några av dessa frågor.

**1. Varför blev du medlem?** Där svarade 70%, att de ville stödja en viktig verksamhet och 20% att de ville veta mer om hälso- och miljöfrågor.

**2. Avser du att fortsätta vara medlem?** Där svarade 98% ja och 2% kanske.

**4. Hur vill du ha information om SVF:s verksamhet?** Där svarade 75% medlems-tidning (Vegetar) och 25% mejl. En del ville

ha båda.

**9. Vilka är de bästa argumenten att bli och vara medlem?** Där angav alla mer än ett område och de högst rankade blev: Hälsofrågor 60%, Klimat och miljöfrågor 60%, Komplementärmedicin 45% och Etiska frågor 45%.

**På frågan om man satte värde på SVF:s bevakning av matkvalitetsfrågorna så svarade 70% mycket viktig.**

Trots det låga antalet svar så ger svaren en antydning om att många avser att fortsätta att vara med i SVF under kommande år och att man vill ha en medlemstidning (Vegetar), även om säkert fler och fler vill ha mejl och hemsidesinformation framöver. Vi är mycket tacksamma för att så stor procent

är positiva till att fortsätta att vara med och stödja föreningen. Vegetar uppskattas men att det pågående arbetet med utveckling av hemsidan och av ett nyhetsbrev också är viktigt.

Under 2013 planeras att fokusera på: Mat och klimat för din och jordens hälsa. Detta arbete inrymmer både hälso- och miljö/klimatfrågorna. När det gäller de etiska frågorna så är den vegetariska livsstilen en grund för djurskötsel. Till detta kommer SVF:s arbete som startade 2012 mot Ehek-smittan i Sverige dvs. mot djurfabriker och för bättre djurhälsa på svenska gårdar. När det gäller Komplementärmedicinen så planeras ett samarbete med Hälsofrämjandet i olika aktiviteter under 2013. /KS

# Maten och framtiden —Vart är vi på väg?

Susanne Gäre och Gunnar Lyckhage har skrivit en viktig bok om farorna för att självförsörjningsgraden sjunker i Sverige och att vårt land blir

helt beroende av import. Det pratas mycket om närodlad och gårdsbutiker som bara står för 4 % av matproduktionen. Men frågan är vad som händer med de övriga 96 procenten. Alltmer importeras samtidigt som de svenska odlarna håller på att försvinna på grund av svenskt regelkrångel, strängare djurskyddslagar än i andra länder och vår lågprisimport. Det vore förödande för den svenska folkhälsan om den svenska maten försvann från våra matbord, särskilt den ekologiska. Maten ska ju vara vår medicin. Svensk kvalitet är bl.a. livsviktig inom den offentliga måltiden för barn, sjuka och gamla.

De komplicerade regelverken och upphandlingsförfarandet hotar kvaliteten på maten i framtiden. Det finns risk att det inte kommer att finnas någon svensk mat att upphandla i framtiden, samtidigt som efterfrågan på mat globalt beräknas öka med 70 % fram till 2050. Vem bestämmer då pris och kvalitet? Hur skall det gå om vårt land av något skäl skulle bli isolerat?

Det verkar som om vi konsumenter bara ser på pengarna men inte tänker på kvaliteten, d.v.s. inte bryr oss om vad vi får för pengarna när det gäller mat, därför har efterfrågan på ekologiskt planat ut i stället



för att öka. Beror det på okunskap, reklampåverkan (skräpmat görs det mest reklam för) eller oförstånd. Resultatet riskerar att bli att sjukvård och medicinkostnaderna slukar allt mer pengar när ohälsan sprider sig. Man riskerar betala för vatten, kemiska tillsatser, färger och man får mindre vitaminer och mineraler i livsmedlen vid extra billiga livsmedelsköp.

Vill du läsa en tankeväckande bok, så borde denna bok fylla en viktig uppgift. Beställ den från On Line Förlag AB info@onlineforlag.se, www.onlineforlag.se

**Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)**  
Fjällgatan 23 B,  
116 28 Stockholm  
08-702 11 16  
svf@vegetarian.se  
www.vegetarian.se  
Plusgiro: 1702-0  
Medlemsavgift 200 kr  
Make/maka/sambo 80 kr  
Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr  
Ansvarig utgivare:  
Kurt Svedros

# Sockerkonsumtionen

## – intressant och avslöjande forskning

Denna redovisning är i linje med vad Are Waerland skrev i boken "Död åt det vita sockret" 1938. Där han beskrev allt mygel som förekom vid lanseringen av det vita sockret bl.a. så skrämde man konsumenterna med att råsockret som "rörde" sig innehöll maskar. Nu pekar Kristian Petrov på en del "mygel" som fortfarande används för att lura konsumenterna och skriver i pressmeddelandet. Sockerkonsumtionen har ökat lavinartat sedan 1980-talet, men det är inte enbart det vanliga sockret (sackaros) som är boven i dramat. Varianter av alternativa sockerarter återfinns i lika stor utsträckning i såväl läsk och godis som i mat och bakverk, men kallas inte för "socker". Det menar forskaren Kristian Petrov på Södertörns högskola. Jag upptäckte att den officiella sockerstatistiken är helt missvisande när jag i min idéhistoriska forskning försökte rekonstruera västerlandets möte med socker. Socker är en skapad kulturprodukt. Sockerätandet är därför ingen naturgiven institution, säger Kristian Petrov, doktor i idéhistoria och projektforskare på Södertörns högskola.

Sockerkonsumtionen har ökat sedan 1600-talet, oberoende av löneutvecklingen, importrestriktioner och handelsblockader. Sockerindustrin har själv hävdats att det någon gång vid mitten av 1900-talet skulle ha skett en nertrappning. Men Kristian Petrov menar att det handlar om missvisande mätningar: – Ökningen fortsatte efter andra världskriget men i form av socker som man beslutat sig för att inte mäta, det vill säga fruktos, glukos med mera.

Förr i tiden använde "vanligt folk" exempelvis kummin, mynta och enbär som smaksättning i matlagning och bakning (samt sötningsmedel med naturliga bismaker som honung och torkad frukt). Mer exotiska kryddor var främst förbehållna adeln, till exempel saffran och kardemumma. Det var dock en väldigt nyanserad smakvärld med många olika slags framträdande ingredienser. Men detta förändrades när socker började ersätta andra smaksättningsmedel och blev den nya statussmaken, menar Kristian Petrov.

– Pepparkaka är en av få länkar till en medeltida smakvärld. Pepparkakan innehåller många starka smaker, bland annat av kryddpeppar, ingefära och nejlika. Sådana smaker ges knappt något utrymme i dag. Sockerkakan har efter 1970-talet gått från en väldigt diversifierad smak till en mer enkelsidig. Denna utveckling syns bland annat i att Kajsa Warg efterhand fick kritik för att hon använde för mycket kryddor och för lite socker i sin matlagning. Det sågs som ett tecken på bakåtsträvande.

Kristian Petrov menar att dietister, folkhälsovårdande myndigheter, läkare och hälsobloggare är rörande överens med tillverkare av socker och sockerrika produkter, om att svenskar inte har ökat sin sockerkonsumtion under de senaste 40 åren, vissa säger till och med de senaste 80 åren. Det finns en samstämmighet kring att vi endast har övergått från att äta hemlagade söta efterrätter till att dricka fabriksstillverkade flytande kalorier i form av läsk, säger Kristian Petrov. Påståendet om oförändrat sockerintag bygger emellertid på förbrukningsstatistik från Jordbruksverket som endast mäter det uppskattade intaget av sackaros, så kallat "vitt socker", men inte av andra sockerarter, som utvinns ur andra källor än sockerrör och sockerbeta. Sackaros är i dag inte längre det viktigaste energi- och sötningsmedlet i läsk, godis, glass och snacks. Istället utgör till exempel glukos- och fruktosirap, som utvinns ur majs, en allt större andel. (Till detta kommer de kemiska skadliga aspartam, neotam m.m.).

Sockerstatistiken speglar inte att konsumtionen av socker och plockgodis har ökat lavinartat sedan 1980-talet. Den mäter bara en liten del av det socker som svenskarna varje år får i sig genom mat, dryck och bakverk. Konfektyr- och snacksindustrin kan bekvämt luta sig tillbaka. Att tillverkare av sötsaker inte har intresse av att slå hål på denna myt är en sak. Att kostexperter och folkhälsopolitiker inte gör det är däremot märkligare, säger Kristian Petrov.

Kristian Petrov forskare - har börjat utforska områden som tangerar psykiatri, medicin och nutrition, med fokus på känslolivets och den psykiska ohälsans idéhistoria samt kontroverser inom näringsfysiologi. Områdena kallas för Food Studies och Medical Humanities.

Share on Facebook, Share on twitter, Share on email, (<http://forskning.se/nyheterfakta/nyheter/pressmeddelanden/felaktigsockerstatistikdolerokatsockerintag.5.5e8061a13ba709c35134a.html>).

Saxat ur Pressmeddelande från Södertörns Högskola



## Naturliga egenvårdstips

Han som skapade begreppet syra-bas-balansen var Dr. Ragnar Berg. Han arbetade i över 40 år i tyska kostlaboratorier. Under kriget då hans sjukhus förstördes och hans opublicerade arbeten gick förlorade återvände han till Sverige. Det han redan tidigare publicerat om mineralämnensomsättningen i vår kropp, var tillräckligt för att göra honom känd för beskrivningen av syra-bas-balansen. Denna kunskap omsattes senare i Waerlandkosten (laktovegetarisk kost med mycket råkost). Dr. Ragnar Bergs arbeten påvisade att vissa födoämnen är syrabildande och andra är basbildande och hans tumregel var, att man dagligen skulle äta sju gånger så mycket basbildande som syrabildande kost för att hålla en god balans i kroppen. Detta har erfarenhetsmässigt visat sig vara riktigt även om teorin inte är vetenskapligt bevisad. Ragnar Berg deltog i arbetet inom både Vegetariska föreningen och Hälsofrämjandet, han höll föredrag, ledde kurser och skrev en hel del i Hälsa och Vegetar m.m. Han menade att en livsstil med felaktig kost och för lite motion ger obalans med över-skottsyra i kroppen. Syra-bas-balansen har betydelse för kroppens olika funktioner och flera sjukdomar kan bero på kronisk översyra enligt den biologiska medicinen

### Vad menas med syra- och basbildande ämnen

De flesta födoämnen innehåller kolhydrater, fett och protein. Vid förbränning av dessa uppstår i huvudsak kolsyra och vatten jämte urinsyra och urinämnen. Vid förbränningen av dessa substanser uppstår huvudsakligen kolsyra och vatten jämte urinsyra och urinämne. Kolsyra kan kroppen via utandningen lätt göra sig av med. Urinsyra kan njurarna utsöndra om mängden är måttligt. Dessutom bildas en del oorganiska syror såsom saltsyra, fosforsyra och svavelsyra. Dessa kan man inte andas ut utan i bästa fall utsöndra genom njurarna. Med syra- eller basbildande födoämnen menas sådana som producerar starka syror eller baser som ej kan utsöndras med njurarna eller genom svett.

En näringsrik ekologisk waerlandkost och motion är viktig när det gäller syra-bas-balansen. Men det kan ofta vara svårt att uppfylla detta i vardagen, där skräpmat och stillasittandet ofta blir ett negativt alternativ, och då kan Basica (ett kosttillskott prövat i 80 år) vara ett bra komplement till kosten. Basica är framställt av naturliga organiska mineraler. Det finns i pulverform (och tableter) och är framställt av naturliga och organiska mineraler efter recept grundat på Dr. Ragnar Bergs forskning.

Vill du veta mer om dessa frågor så beställ häftet; Syra-bas-balansen för 10 kr inkl porto. Mejla eller ring på [svf@vegetarian.se](mailto:svf@vegetarian.se) eller 08-702 11 16.

# Välj livsstil för din och jordens hälsa

Vi har tidigare aktualiserat livsstilens betydelse för människor och jordens hälsa under temat "Maten och Klimatet". Att livsstilen är viktig för både jordens och människors hälsa understryks ytterligare av forskare vid "Stockholm international Water Institut". Under rubriken "Vattenbrist tvingar fram grönare livsstil" skriver de bl.a. "Bristen på vatten i större delen av världen hotar den globala animalieproduktionen och kan inom några decennier kräva att världens befolkning skippar köttet och blir vegetarianer. Animalieproduktionen i världen hotas på 40 års sikt om människorna inte går över till en grönare kost, nästan bli vegetarianer. Annars hotar en katastrofal global livsmedelsbris och matkris. Detta menade dessa forskare under Världsvattenveckan i Stockholm under hösten. 120 länder deltog

på konferensen med 2000 deltagare (vetenskapsmän, näringslivstoppar ledare för internationella organisationer m.fl.) diskuterade "Vatten och matsäkerhet"

Cirka 70 % av jordytan är täckt av vatten, men bara 1 % är sötvatten/färskvatten cirka 2 % är inlandsis och resten saltvatten. All nederbörd består av färskvatten. Hit går sötvattnet: 70 % till jordbruket (140 liter vatten för att odla bönorna till en kopp kaffe), 20 % till industrin (4000 liter vatten för att odla bomull till en T-shirt) och 10 % till hushållen. Varje svensk förbrukar ca 250 liter/dygn. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) räcker det med 150 liter/dygn.

De 70 % som används inom jordbruket av världens sötvatten används 1/3 till världens vattenkrävande jordbruksmark

för att odla grödor som ges som föda till köttproduktion. En övergång till vegetarisk mathållning skulle vara ett sätt att öka tillgången på vatten för livsmedelsproduktion. Animalisk proteinrik mat kräver mellan 5 till 10 gånger mer vatten än vegetarisk matproduktion. Vikten av förändring i denna riktning betonas av flera forskare.

Forskare har länge varnat för klimatutvecklingen, nu varnar de för vattenbrist och argumenten för att undvika katastrofer inom dessa och andra områden är de samma. En övergång till mer vegetarisk mathållning

Detta visar på värdet av Hälsoörelsens arbete för mera frukt och grönt på matborden redan idag. När vaknar myndigheter och politiker? Inte minst media borde intressera sig för dessa frågor på allvar. /KS

## Näringsämnen i livsmedel

### Kolhydrater

Varför? Kolhydrater är en viktig energikälla och kommer i stort sett bara från växtriket. Var? Bröd, mjöl, gryn, fullkornspasta, potatis, frukt, grönsaker och baljväxter innehåller kolhydrater som kan vara bra för oss. Kolhydrater från livsmedel som innehåller mycket socker (t ex läsk och godis) är däremot inte nyttiga.

### Fett

Varför? Fett behövs för att kroppen ska kunna bygga och reparera celler och tillverka hormoner. Fett behövs också för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer. Fetterna förser oss också med livs-

nödvändiga fettsyror och ger oss energi.

I vilken form? Fett förekommer som mätade, enkelomättade eller fleromättade fetter där omättade är bäst. Utöver det finns även transfetter som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom och nyligen har blivit förbjudna i livsmedel.

### Protein

Varför? Protein är nödvändigt för cellernas uppbyggnad, för bildandet av hormoner, enzymer och delar av immunförsvaret.

Var? Protein finns i huvudsak i vegetabiliska livsmedel som ärtor, bönor och spannmål samt i animaliska livsmedel som kött, mjölk, fisk och ägg.

### Vitaminer

Varför? Vi känner till 13 vitaminer som är essentiella, dvs. livsnödvändiga, och som kroppen inte själv kan producera.

Var? Fyra vitaminer är fettlösliga — A, D, E och K — och finns mest i feta livsmedel som oljor, mjölk och fet fisk. Nio vitaminer är vattenlösliga: Vitamin C och åtta B-vitaminer. Vitamin C finns mest i frukt och grönsaker och B-vitaminer finns mest i kött, fågel och spannmål.

Utöver detta finns även kostfiber, salt och mineraler i maten.

Källa: Livsmedelsverket.se

### Gröna alger och SuperFruit

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO - certifierade
- Antioxidant
- Rik på C-vit
- Vildväxande i Peru
- Pulver 70 g

Se recept på spirulina-drink på [www.lindroos.net](http://www.lindroos.net)



### Alf Spångbergs hälsogröt

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



### Gott hårt tunnbröd

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



Fråga efter produkterna i din hälsobutik • Lindroos Hälsoagentur • 019-331510 • [www.lindroos.net](http://www.lindroos.net)

## Böcker till bra pris!



**DE GRÖNA ALTERNATIVEN**  
Kåre Engström  
och Anna-Lisa Stenudd  
121 sidor spiralbunden,  
Inspiration - Recept - Fakta och  
tankar om grön mat.  
Beställ. nr B 139  
Pris (120:-) **75:-**

**SKÖNA MAGKÄNSLOR**  
Olle Haglund  
Fakta om den livsviktiga pro-  
biotikans hälsoeffekter. Häfte,  
49 sid.  
Beställ. nr B 152 Pris (30:-) **15:-**

**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:-**



**SPÄNNANDE  
GRÖNA RÄTTER**  
Hälsokostrådet  
Beställ. nr B 134  
Pris (30:-) **20:-**



**PER RAGNAR**  
SÅ TÄNKER MITT HJÄRTA  
Per Ragnar  
En inspirerande och mycket  
personlig bok om tiden, livet,  
döden och kärleken.  
Beställ. nr 158  
Pris (75:-) **50:-**



**VEGETARISK BARNMAT**  
Elsa Laurell  
(Laktovegetariska matsedel-  
förslag för barn under 2 år)  
Beställ. nr B 103  
Pris (40:-) **30:-**



**VEGANSK NÄRINGSLÄRA PÅ  
VETENSKAPLIG GRUND**  
Björn Petterson  
Beställ. nr B 135  
Pris (125:-) **109:-**



**GRÖN SKOLLUNCH**  
Hälsokostrådet i samarbete  
med SVF/Anna-Lisa Stenudd  
Recepten från tävlingarna "Bäs-  
ta gröna skollunch". Storköksre-  
cept men kan med fördel även  
användas vid stora vardagsmid-  
dagar eller andra evenemang.  
Ett tips är att 8-portionersre-  
cepten går utmärkt att halvera  
eller dubbla. 48 sid.  
Beställ. nr B 146  
Pris (60:-) **50:-**

**Pangpris på böcker som ger dig mattips för både  
klimatet och hälsan, kanske som gåva till dig själv  
eller till dina vänner och bekanta.**

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i  
Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsöfräm-  
jandet RHF (Porto tillkommer på alla priser).

**OBS! När du beställer ett ex av Sköna magkänslor eller Aloe vera bifog-  
ar vi ett gratis ex av häftet "Livskvalitet på naturligt vis enligt Arne  
Stålberg och Magnus Nylander".**

## Egenvård

Integrativ medicinsk behandling  
från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly  
Dr Bertil Dahlgren

**EGENVÅRD**  
Dr Carl-Otto Aly & Dr Bertil  
Dahlgren  
269 sidor, inbunden.  
Boken kan läsas från pärm till  
pärm, men kan i första hand  
fungera som en uppslagsbok  
när man vill ha kompletten-  
tärmedicinska råd om olika  
sjukdomar.  
Beställ. nr B 170  
Pris (85:-) **70:-**

**Vill du beställa?** Ring eller mejla Din beställning till kansliet. OBS! Till alla priser i boklistan tillkommer porto. Vi skickar faktura tillsammans med leveransen. Hör gärna av Dig om Du undrar över något.

Svenska Vegetariska Föreningen • Fjällgatan 23 B, 116 28 STOCKHOLM • Tel 08-702 11 16 • svf@vegetarian.se • www.vegetarian.se

**Animal Parade**

Den goda naturliga  
vitaminen som  
barnen gillar.

Naturliga  
färgämnen.  
Inget socker eller  
sötningsmedel.

Distributör: Biofood AB  
08-500 200 00  
Import: Life Products AB

**Life**  
products AB

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

## KALLELSE TILL RIKSMÖTE ÅR 2013

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla 2013-års Riksmöte  
söndag den 14 april i Stockholm.  
Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B.  
Mötet börjar klockan 11.00, beräknas sluta senast kl 16.  
Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 1 mars 2013.  
Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 8 mars 2013.  
Anmälan av lokalavdelningarnas ombud sker från respektive avdelning senast den  
5 mars. Eventuella förfrågningar besvaras via rikskansliet av Ewa Sangwall.

VALBEREDNING - SVF  
Föreslår kandidater till riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.  
Berit Alveskär, sammankallande, 08-634 01 22  
Elsy Olofsson, 08-583 574 10

Kallelse till **ÅRSMÖTE**  
Stockholms Vegetariska  
Förening 2013.

Tid: 26 februari 2013, kl 14.  
Plats: Hälsans Hus,  
Fjällgatan 23 B, Stockholm.  
Anmäla gärna att du  
kommer, svf@vegetarian.se  
eller 08-702 11 16.  
Motioner till Riksmötet  
måste komma kansliet  
tillhanda senast den  
4 februari 2013.

## NÄRINGSTERAPEUT Raw & Living Food

**Grundkurs  
i näringslära  
5 dagar 2.200:-**

**Mat som  
medicin**

[www.naringscenter.se](http://www.naringscenter.se)  
08-96 73 50 • 08-753 17 50



**Vi stödjer  
Hälsörörelsen  
och dess  
medlemmar**

Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

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

**5%**

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



Folkungagatan 68  
Stockholm  
08-641 27 12

[www.gryningen.eu](http://www.gryningen.eu)

Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar



# RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsa för alla	L Högdalsgöngen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%
Hälsotek	L S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopathicentrums Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljeväg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsoboden Life	L Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyttebruk	0345-175 75	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Hönö	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 Limstogatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
Naturligtvis, www.naturligtvishalleks.se	L Stationshuset	Hällekis	0510-540 730	10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jaris Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L Storkvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%
Lifeländ AB	L Norrullsgatan 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	08-21 00 86	10%
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L Kärvsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L Sköfvinggatan 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%
Cikoria Hälsokost & Egenvård	L Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%

Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
Gröna Gävan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%

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%
Vegegården	Rörsgölgatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
EkoBar, www.ekobar.se	N. Stationsg 51 (Norrull)	Stockholm	08-10 10 70	5%
Hermans Högjare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Café Hängmattan	Södermannagatan 10	Stockholm	073-945 17 02	10%
Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård				
4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
www.satsapaperona1en.se				
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Homeopati, Massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Kognitiva samtal, Kostillskott				
Elisabeths Friskvård, massage	Östlanväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Räsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Liliani Sy homeopati och zonerapi	Ekuddsv 25, 7 tr	Stockholm	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se				
Zonsense, massage, koppning m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49	10%
www.zonsense.com				
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				

Hälsohem				
Masesgården, www.masesgarden.se	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka

Kurser				
Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Ateljé Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
www.levandefoda.se				

Övrigt				
Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Ocean Sport,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor				
Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se				
Sundsvits Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland,	020-795 095	5%
www.vandringresor.com				
Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				

mar ♣ Hitta vad ni behöver här! ♣ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ♣ Hitta vad ni behöver här! ♣ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

**Flowers hudvård**

Ekologisk · Vegetabilisk · Djurvänlig

Beställ i vår nätbutik:  
www.fargochforandring.se  
031 - 24 63 25

**SAMAP**

Hushållssädeskvarnar  
Mal färskt fullkornsmjöl  
av bl.a. vete och råg

- malt på naturstenar
- mycket tystgående
- inget bortsiktat
- fullt hälsövärde

Ring så berättar vi mera!

ORBIO AB • tel: 08-767 08 85  
**www.orbio.se**

**VEGETARISK RESTAURANG**  
Varvsgatan 29, Stockholm  
08-658 55 55  
**www.seyhmus.se**

Egen svensk tillverkning

Kosttillskott  
anpassade  
för vegetarianer  
och veganer

**www.helhetshalsa.se**

De flesta av våra produkter är registrerade hos Vegan Society

**HELHETSHALSA**  
ett naturligt val

mar ♣ Hitta vad ni behöver här! ♣ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ♣ Hitta vad ni behöver här! ♣ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

## STAVMILEN 2013



### Årets gångbara begivenhet!

**Det är nu 3:e året i rad som vi tillsammans med Hälsöfrämjandet arrangerar STAVMILEN, "årets gångbara träningsform" Vi vill lyfta fram stavgångens alla fördelar och som friskvårdsaktivitet få ett symbolvärde.**

Ett uppskattat inslag till närvaro och samvaro har varit att träffas en gång per år för att umgås och tillsammans inta en picknick i det fria efter en välförtjänt promenad. Vi diskuterar vikten av att träna i naturen med alla dess hälsofördelar, motion, frisk luft, dagsljus, välbefinnande, allt för att få själen i rätt balans.

Med stor glädje blev vi dubbelt så många deltagare i fjol som året 2011.

Vi lyckades samla flera generationer, från barn till äldre. Vad sägs om att den äldsta var 92 år, med andra ord stavgång är gränslöst vad gäller ålder.

Umgänget var påtagligt, män som kvinnor gick tillsammans, med eller utan stavar, dessutom utlottades det en rad priser samt demonstration och provsmakning av en rad olika produkter.

Kom med i rörelseglädjens tecken! Så glöm inte...

- Årets gångbara begivenhet STAVMILEN 2013 den 25 Maj 11:00
- Vi värmer upp med Zumba och en stavgångsintroduktion.
- Ta gärna med picknick! Du är välkommen att delta även om du inte vill promenera!
- Picknick intas med början 12:30. Många fina priser kommer att lottas ut!

Samling utanför FORM&HÄLSA, Sandhamnsgatan 63A, Stockholm-Gärdet  
den 25 maj kl 11:00, läs mer [www.formochhalsa.se](http://www.formochhalsa.se) eller [www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se),  
Elba 070-734 62 01.



ledare

# En hållbar livsstil med helhetssyn – går det?

**Dagligen översköjs vi med budskap om vad som är bra för oss samt vad som INTE är bra för oss. Många gånger är budskapen motsägelsefulla och det är svårt att försöka få fram "sanningen". Men frågan är – finns det EN sanning för alla?**

Människan är en komplex och sinnrik varelse som har funnits i minst 50 000 år. Vi har inte blivit utrotade vilket nog förklaras av att vi har haft möjlighet att anpassa våra liv gällande mat, motion, miljö och mental hälsa. Vårt biologiska arv har bara förändrat sig 0,003 % sedan istiden. Kan vi då klara av förändringen nu när det går så snabbt med t.ex. maten? Hänger välfärdssjukdomarna ihop med vårt näringsintag? Idag finns det många olika dieter som förespråkas av vissa men inte av andra. Vad är rätt? Vi vet sedan länge att kolhydrater i matsmältningen omvandlas till socker och att det socker som inte används omvandlas till fett. Fettet läggs i depåer i kroppen – oftast kring magen – som reserv för dåliga tider. Idag, med vårt överflöd av mat, uteblir dessa dåliga tider. Vad många kanske inte känner till är att kroppen även kan bilda socker från protein och fett. Vi får ofta höra att vi skall äta balanserat men vem kan ge en av majoriteten accepterad definition? Fukt och grönsaker ingår dock i de flesta rekommendationer. Tankvärt är att Are Waerland, grundaren av Hälsofrämjandet för 70 år sedan, redan då varnade för "de tre vita gifterna"; socker, salt och vitt mjöl.

Att röra på sig är bra – men på vilken nivå behöver man aktivera sig? Promenaden har ju fått återuppriktelse då det är skonsamt för kroppen. Man behöver inte springa maraton för att vara hälsosam, själv skulle jag nog aldrig komma mig för att springa ens en kilometer. Att ta en promenad i skogen – eller vid ett vattendrag – och bara sitta ned och låtsas att jag är tjuren Ferdinand – är för mig en otrolig ventil i en stressig miljö. Jag sitter inte under korkeken – av förklarliga skäl – men jag njuter av att känna vinden i ansiktet och lyssna till alla ljud. Vilken otrolig upplevelse – och den är gratis!!! Naturen kan ge oss det lugn och harmoni som så många av oss behöver idag. Dessutom är naturen nog den finaste motionslokal man kan finna. Vi i Norden är lyckligt lottade med stor tillgång till både natur och dess skafferier. Jag hoppas att fler finner vägen till denna kostnads- och biverkningsfria resurs som finns "utanför husknuten".

Tyvär är många lite fyrkantiga i sitt sätt att se på hälsa – det är antingen maten eller träning som gäller och man lyssnar hellre på en expert än på sig själv. Dessutom är "experterna" inte eniga! Var därför öppen för alternativ. För att verkligen må bra tycker jag att vi ska lyssna mer på våra egna kroppar och söka vad som är bra för den. Kanske behöver vi mjuka upp kroppen genom t.ex. rosenrörelser eller så behöver vi mer styrketräning och/eller kondition? Något jag har uppmärksammat på senare tid är andningen. Den är central för vårt välbefinnande och vår ork – och syret är också gratis! Det är bara att ta för sig – finns obegränsat!

Till sist. Var snäll mot dig själv! Många gånger blir vi hårda mot oss själva då vi inte lyckas med den senaste dieten eller motionsprogrammet. Njut istället av de gånger det gått bra, tänk att varje "resa" börjar med ett första steg. Ha tålmod med dig själv – hälsa är en livsstil – inte snabba "fixar" för att sedan återgå till livsstilen, som fick dig att må dåligt från början. Se till att du gör saker för dig själv, saker som du mår bra av men glöm inte att också göra saker för andra. Kombinationen kan bli en fantastisk hälsokur!

**ANNA KARIN FREDMER/ ORDFÖRANDE**



## Frukt och motion/träning

SportHälsa (som vi har samarbetat med under året) tog i nr 4 2012 upp frågan om fruktens betydelse för hälsan med inriktning på dem som motionerar/tränar.

Kostexperten Sophia Sundberg skrev bl.a. Idag pratas det mycket om frukt och huruvida de gör oss feta eller inte. Teorin om att man skulle kunna bli fet av frukt skapades i samband med debatten om fruktsocker (fruktos) och dess påverkan i kroppen som startades av en överläkare som gjorde ett utspel i Dagens Nyheter. Han påstod att frukt skulle vara direkt skadligt genom att ge oss insulinkickar som ökar fettbildningen i kroppen.

"Studien som han refererade till var gjord på sötade drycker och hade alltså inget med frukt att göra. Vad överläkaren ville visa med detta påstående är oklart". (Kanske rädd att folk skall bli för friska. Man kan misstänka att han ville skapa "förvirring" bland allmänheten. Det vore ju oroande om mer frukt och grönt skulle ge befolkningen en bättre hälsa och att de då inte behövde gå till läkaren så ofta och dessutom slippa mycket mediciner. Läke-medelsindustrin och läkarna skulle riskera att tjäna mindre pengar.)

**Riksförbundet  
Hälsofrämjandet (RHF)**  
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

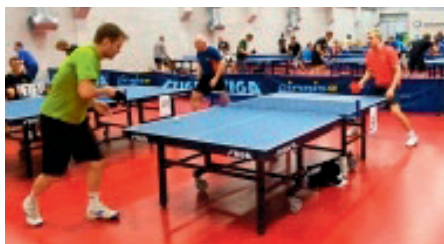
## Korpen växer explosionsartat

Hårdare elitsatsning i fler idrottsföreningar har lett till att Korpen i dag är större än någonsin. Motionsföreningen plockar upp ungdomarna som inte är välkomna hos allt mer hårdtsatsande föreningar.

På tio år har ungdomarna i motionsföreningen Korpen växt från 1200 medlemmar till i dag närmare 40 000. Det är nog tyvärr för hård satsning i flera idrottsföreningar, man slår ut flera 15-16 åringar, säger Mattias Drotz, bordtennisansvarig i Korpen Stockholm till SVT Sport. Stockholm Korpens bordtennis har ökat med 150 spelare bara på ett år, medan svenska bordtennisförbundet tappat 5000 medlemmar enligt Riksidrottsförbundets statistik. 16-åringe Mikael Bjuremalm spelade under tre år för en av Stockholms större bordtennisklubbar. Men när han fyllde sexton fanns de ingen plats för honom i föreningen. Alternativen var att spela med veteranerna eller att sluta, säger Mikael Bjuremalm. Ungdomarna, under 25 år, har en stor del i att Korpen i dag är landets fjärde största förbund. På bara fem år har motionsföreningen växt med 120 000 medlemmar. På flera håll i landet är man den största ungdomsföreningen.

– Det Korpen har gjort är att de lyckats fånga upp ett intresse som alla delar av idrotten inte lyckats göra, säger Karin Mattsson Weijber, ordförande Riksidrottsförbundet. /David Hjorter

Hälsofrämjandet (RHF) är ju med i Korpen, och gratulerar till framgången. Nu gäller det att hitta någon modell för samarbete, ev. kring kostfrågor, så att alla nya medlemmar i Korpen kommer att må bra med kombinationen ”mer grön mat och rörelse”. En utmaning för vårt gemensamma arbete. Även ”friluftsliv med naturens skafferier” borde vara en bra form för samarbete. RHF påpekade tidigt att inte bara idrottsrörelsen kan locka inaktiva att börja röra på sig, framförallt dem som inte attraheras av idrott och tävling. /KS



## En viktig bok!

I Miljömagasinet 21 dec 2012 presenterades en bok: ”Vaccinationer: risker och skador”, författare Dr Mayer Eisenstein och Neil Z. Miller. (350 sidor).

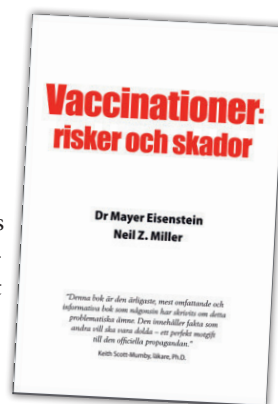
Författarna beskriver hur forskningen styrs av läkemedelsindustrin bl. a. sker utprovningen på för få försökspersoner och under för kort tid för att kunna upptäcka biverkningar. Forskningsfusket och hemligstämplandet av oönskade resultat är omfattande. Andra ”förbluffande fakta” enligt boken är att autism var ytterst sällsynt i USA före 1943. På 1950-talet drabbades 1 på 10 000 barn medan man 2009 var uppe i 1 på 91 barn. När kikhostevaccinet infördes var det bara barn till högt utbildade, som hade råd med vaccinet, som drabbades. Nu ingår det i obligatoriska vaccinationsprogram. Ett barn som är 1,5 år i USA har fått 38 vaccindoser. I Sverige rekommenderas 21 doser vid samma ålder. Boken innehåller mycket fakta med bra sökregister enligt Miljömagasinet.

Hälsorörelsen ska gå igenom boken och återkomma framöver. Det som hänt under senare år ger anledning att följa upp dessa frågor (hälsorörelsen var drivande på 1950- och 60-talen för att få stopp på tvångsvaccineringen) dels har Sveriges sjukvård försakat panikåtgärder för att vaccinera människorna mot bl. a. svininfluensa, som i efterhand visat skrämmande

biverkningar hos många barn. Däremot har man talat tyst om att många äldre fått stora besvär av biverkningarna efter denna vaccination. Några inom Hälsorörelsen har drabbats av dessa besvär och vid besök hos läkare så klargjordes att det var många äldre som drabbats av biverkningar efter vaccinationerna. Nu i dagarna så avslöjas det att sex av Socialstyrelsens experter har tydlig koppling till vaccinationsindustrin. Det är nog inte första gången som läkemedelsindustrin har avgjort hur och om man ska vaccinera befolkningen i alla åldrar. Inger Atterstam (medicinsk reporter sen årtionden) skrev bl.a: ”Trots att så mycket stod på spel hamnade jävsfrågorna i bakvattnet. Men detta är inte unikt”. Vem i Sverige är redo att agera?

Denna fråga kan Hälsorörelsen ställa sig helt bakom. Man förstår som man miss-tänkt länge att det är svårt att få genomslag för förebyggande livsstilsarbete då Läkemedelsindustrin indirekt styr folkhälsoarbetet i Sverige för att tjäna så mycket pengar som möjligt. Bra kost och mer motion ger bara hälsovinster, biverkningsfria, men mindre läkemedelsförsäljning.

KS



## UNGDOMSLÄGER 4-10/8-13 vid havet i Bohuslän

Välkomna till en rolig vecka då vi har möjlighet att göra olika aktiviteter som att paddla, segla, windsurfa, bada, spela pingis, volleyboll m.m., men också bara umgås och ha kull!

De som vill kan även prova qigong på klipporna, yogarörelser och meditation.

Den vegetariska maten lagar vi tillsammans.

Veckan är för dig mellan 14-25 år.

Föräldrar och syskon är även välkomna och är ett stöd i bakgrunden. [www.gullnas.se](http://www.gullnas.se)

### Kallelse till Hälsofrämjandets förbundsmöte

13 april 2013 i Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B i Stockholm.

Motioner till förbundsmötet ska vara Förbundet tillhanda senast 4 februari 2013.

Valberedningen önskar gärna få förslag på personer som kan hjälpa till att fortsätta utveckla Hälsofrämjande. Valberedare: Kurt Svedros, [kurt@svedros.se](mailto:kurt@svedros.se), 08-599 986 16 och Christer Asp, [asp\\_christer@hotmail.com](mailto:asp_christer@hotmail.com), 076-840 57 83.

# PROGNOS VACCINATION

News Voice tar upp intressanta frågor. Vart tog 43 de miljonerna till forskning om komplementär medicin vägen? Nu skall vi återfå tvångsvaccinering i Sverige som fram till 1960-talet?

Ny lag 1 januari 2013 kan den leda till tvångsvaccination och rättsliga följder för ovaccinerade”

Den 1 januari 2013 införs en ändring av smittskyddslagen. Den innebär att beslut om att ta in nya vaccin i nationella vaccinationsprogram i fortsättningen fattas av regeringen, skriver Smittskyddsinstitutet. Men konsekvenserna är mer omfattande än så om pusslet läggs.

Vad betyder egentligen den nya vaccinationspolicyn i Sverige? Denna artikel redogör för den nya vaccinationspolicyn i Sverige och försöker dra rimliga slutsatser om vad konsekvenserna blir för den enskilde svensken. OBS! Inget beslut har ännu tagits om tvångsvaccination i Sverige, men en ändring av smittskyddslagen och andra förändringar som redovisas nedan kan leda till beslut om tvångsvaccinering dvs tvångsmedicinering i Sverige.

I klartext från Smittskyddsinstitutet:

”Lagändringen innebär att Socialstyrelsen får ett tydligt uppdrag från regeringen att systematisk följa och bedöma det nationella vaccinationsprogrammet och vid behov föreslå ändringar i programmet, uti-

från underlag som bereds av Socialstyrelsen i samarbete med Smittskyddsinstitutet och Läkemedelsverket. För barnhälsovården och elevhälsan betyder lagändringen framförallt att vaccinationerna ska rapporteras till ett nationellt register som Smittskyddsinstitutet ansvarar för. Den nya lagen om vaccinationsregister som träder i kraft 1 januari 2013 innebär att alla vaccinationer som ges inom ramen för nationella vaccinationsprogram ska rapporteras till ett nytt vaccinationsregister. Smittskyddsinstitutet ansvarar för vaccinationsregistret och får ett tydligt uppdrag i lagen att långsiktigt och systematiskt följa upp de nationella vaccinationsprogrammen, vaccinationstäckningen, hur vaccinationerna påverkar sjuklighet i befolkningen och hur de aktuella sjukdomarna sprids. Det nya vaccinationsregistret kommer också att vara värdefullt i uppföljningen av vaccinsäkerhet. Det är Läkemedelsverkets uppgift att löpande ansvara för nytta/risk bedömningen av vaccinerna.”

Citat från Smittskyddsinstitutet i december 2012

Så vad betyder den nya vaccinationspolicyn?

• Regeringen ger det praktiska ansvaret till Socialstyrelsen att bedöma och styra upp det nationella vaccinationsprogrammet.

## VACCIN & BIVERKNINGAR



ANALYSER OCH REPORTAGE  
[www.vaccin.me](http://www.vaccin.me)

- Socialstyrelsen, Smittskyddsinstitutet och Läkemedelsverket ska samarbeta närmare om att ta fram en vaccinationspolicy och se till att den genomförs i Sverige.
- Ett vaccinationsregister inrättas där det registreras vem som vaccinerat sig och med vilka vaccin, samt vilka som inte vaccinerat sig.
- Hälsovården ska utföra vaccinationerna samt rapportera in till vaccinationsregistret hur barn, ungdomar och vuxna är vaccinerade.
- Smittskyddsinstitutet ansvarar för vaccinationsregistret. Institutet ska även följa upp hur det går med vaccinerandet.
- Vaccinationsregistret ligger till grund för bedömningen av ”vaccinsäkerheten” i Sverige.

Blir Sverige en vaccinstat?

Det här verkar betyda att greppet på vaccinationskontrollen i Sverige väsentligt ökas. Vaccinsäkerhet är en nyckelfaktor. Lägg till att Socialstyrelsen även vill registrera hur sunda svenskar är i ett annat register. Den 20 december 2012 skrev fyra allmänläkare och en professor i socialmedicin i en debattartikel i DN, att den registreringen innebär en glidning mot ökad förmyndarmentalitet.

Till följd av med den nya vaccinationslagen blir slutsatsen att, de som inte vaccinerar sig inte bara kan registreras av Socialstyrelsen som ”osunda” utan även kan klassas som ”riskindivider” av Smittskyddsinstitutet. Vi kan anta att regeringens nya roll blir att från högsta statsnivå besluta om obligatoriska massvaccinationer av svenska medborgare för att ”säkra”

## Sundsvall en aktiv medlemsförening som fyller 55 år

Hälsofrämjandet hade den 25 november sin traditionella Vegetariska jullunch. 57 gäster samlades och njöt av det goda julbordet. Vi höll till i Kerstin Wretmans restaurang som ligger vid Freskhuset, Nacksta, söder om Sundsvall. Kerstin hade som vanligt ordnat ett smakfullt och variationsrikt vegetariskt julbord, som uppskattades mycket av besökarna.

Folke Sandberg som är och varit den stora eldsjäl i Hälsofrämjandets verksamhet sedan starten, hade ordnat 45 priser till lotteriet. Det var många företagare som generöst skänkt priser till lotteriet då Hälsofrämjandet i Sundsvall fyller 55 år.

Bland annat fanns två fruktkorgar som vinster. Folke underhöll som vanligt med sitt munspel och spelade bland annat julmusik.

Else Marie Otzem informerade om musikleken som kommer att hållas den 5 februari 2013. Det är en musiklek som arrangeras via NBV. Intresserade av att delta kan anmäla sig till Else Marie Otzem.

Det informerades även om mötet den 27 november som handlar om Animalisk köttproduktion. Ett möte som anordnas tillsammans med NBV och Djurens vänner.

Alla var nöjda och framförde stor uppskattning för den goda maten och önskade varandra en god grön jul. Kerstin hade gjort i ordning mycket mat, så många tog chansen att köpa med sig matlådor hem.

KURT VIKBERG

# TOBAK – snus ett hot mot ungdomars hälsa

Riksförbundet Hälsofrämjandet ser med oro på att det fortfarande finns många ungdomar, bland annat flickor i gymnasiet, som röker och fler som börjar röka. Det behövs därför information riktad till dessa. Enligt RHF:s uppfattning är tobaken inte en isolerad företeelse, avskärmad från livsstilen i övrigt, därför bör tobaken vara en del i arbetet för en bättre livsstil. Are Waerland, Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF) grundare, som startade kampen mot tobaken under 1930-talet, skrev bland annat en bok om tobakens skadeverkningar och artiklar mot tobaken. Han gick till hårt angrepp mot tobaken och pekade på de stora risker som tobaksrökning innebär i första hand för kvinnor. Genom lokalföreningar och på tidigare hälsohemmet Tallmogården har RHF hjälpt 10 000-tals personer och då särskilt kvinnor i olika åldrar att avstå från användning av tobak. RHF:s program för en sundare livsstil, "Program för en hälsodag" har utgjort ett bra instrument i arbetet mot tobaken.

Skriften "Lev livet rök- och tobaksfritt!" och affischen "Jag vill behålla mitt fräscha leende" är och har varit ett populärt material. Affischen ger underlag för diskussion och eftertanke. När det gäller gymnasieungdomar använder RHF även miljö- och solidaritetsargumentet enligt broschyren

"Tobak – ett hot mot miljön och U-ländernas folk".

## Snus skapar ohälsa

RHF har under 2000-talet aktivt arbetat mot snuset, och skickat ut affischen bl.a. till skolor. En stor undersökning gjordes om svenskt snus och presenterades 2005 av Statens folkhälsoinstitut i samarbete med Karolinska Institutet. Forskare konstaterade att snus är en stor hälsofara. Bland 16-åringar är det nära nog dubbelt så många snusare inom idrotten som bland 16-åringar i stort. Det är framför allt i lagidrotterna som snus användningen är stor. Ledare, tränare och framför allt etablerade toppidrottare är förebilder och idoler för det uppväxande släktet. Ungdomarna ser och hör idolerna i media med en prilla under läppen och vill vara lika tuffa, därför har RHF även bearbetat idrotten under temat "Snus hör inte hemma inom idrotten!".

RHF har med förvåning och oro, för de unga inom EU, tagit del av krigsrubrikerna för att hjälpa tobaksindustrin i Sverige att tjäna pengar på snus till ungdomar i EU. Detta vansinne speglades i rubrikerna i media där det stod Sveriges snusshot mot EU: "Krig". I stället för att minska tobaksbruket bl.a. snuset så vill man riskera

EU-ungdomarnas hälsa och öka vinsterna för tobaksindustrin. Som tur var så behöll EU snusförbudet, men tyvärr så får Sverige behålla sitt undantag. RHF hoppas att regeringen inser att hälsan är viktigare än att gynna tobaksindustrin. RHF skall skicka sin affisch med kommentarer till handelsminister Ewa Björling och till Socialdepartementet de som har ansvar för folkhälsan. Beställ gärna affischen 10 kr/st. + porto (info@halsoframjandet.se). /KS

**Jag vill behålla mitt fräscha leende.**

**Därför tackar jag NEJ till rökning och snus.**

Det finns vetenskapligt belegg för att:

- Snus innehåller cirka 2800 olika ämnen - flera klassas som cancerframkallande.
- Nikotinberendel som snus medför en enorm läsa stress som för övrigt...
- Snus användning har ett tydligt samband med användning av andra droger såsom alkohol och narkotika.
- Snusare förbrukar sin näst allra största del av resurser och energi vid tobaksproduktion.
- Snusande kvinnor har flera genvägar till cancer.
- Hjärtat slår 15000 fler slag per dygn om man snusar. Detta kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar.
- Snusare drabbas sig för en ökad risk att drabbas av blodsjukdomar.
- Snusare ökar risken för att drabbas av bukspottkörtelcancer och mincancer.
- Blottlagda tandhalsar och tandbening kan drabbas snusare.
- Om man snusar så man är gravid ökar risken för födelseförstoppning och plöjlig spädbarns död.
- En arbetare löner för att bli a. så en förtäring konvention. Snus kan förändra konventioner med sig procent. Detta kan utgöra skillemått mellan gult och svart!

**Snus orsakar fraktskador och blottade tandhalsar**

Tobaksrökning är en dominerande orsaksfaktor till en rad ohälsoliktillstånd som årligen leder till 6500-7000 människors för tidiga död i Sverige. (Ca 500 personer konsumerar varje år i trafikolyckor)

De allvarigaste identifierade sjukdomstillstånden är cancer och hjärt-kärlsjukdomar.

Rökrelaterad cancer uppträder i bl.a. lungor, munhåla, strup, bukspottkörtel och livmoderhals i alltmer ökad omfattning.

Till följd av bl.a. nikotinhalten ökar en negativ påverkan på hjärt-kärlsystemet med en klar översikt för blodtrycksökning med mycket allvariga konsekvenser.

Svenska Vegetariska Föreningen Tel. 08 7023116  
www.vegetarian.se info@vegetarian.se Adr. Fjällg. 23 B 11628 Sölm.

folkhälsan, om så bedöms nödvändigt. Med andra ord lyfts vaccinationen till att bli en fråga om "rikets säkerhet". Det betyder i sin tur sannolikt rättsliga följder för de som inte låter vaccinera sig själva eller sina barn. I USA har tester genomförts där de som inte låter vaccinera sina barn blir bötfällda. Se artiklarna: "Maryland, USA: Vaccinationstvång under polisbevakning" (<http://newsvoice.se/2007/11/25/maryland-usa-vaccinationstvång-under-polisbevakning/>) och "USA: Authorities want to hunt down" people refusing vaccines (<http://newsvoice.se/2012/02/28/usa-authorities-want-to-hunt-down-people-refusing-vaccines/>).

Text och analys: Torbjörn Sassersson



Torbjörn Sassersson är redaktör för News Voice. Han har en bakgrund som miljökonsult, IT-entreprenör, kommu-

nikationskonsult, journalist, debattör och opinionsbildare. Torbjörn har en fil kand. inom naturvetenskap från Stockholms universitet med inriktning miljövärd, sedermera påbyggd med utbildningar inom webbmedia, CMS och journalistik.

Den här typ av frågor har Hälsofrämjandet (RHF) arbetat med i årtionden under 1950-70-talen (då vi tidigare hade tvångsvaccinering i Sverige). När opinionen blev för stark togs den bort. Det finns anledning att följa

frågan då det definitivt finns en hel del frågetecken enl. ovan. Då redaktionen fått detta 4/1-2013, så har vi inte hunnit följa upp frågan, men tyckte att det finns anledning att informera om diskussionen som pågår. Samtidigt som RHF f.n. yttrar sig över hopslagningen av Folkhälsoinstitutet (FHI) och Smittskyddsinstitutet till "Institutet för folkhälsa", (som RHF är tveksamt till) kommer RHF att se om det finns något samband mellan dessa två frågor. RHF återkommer. /KS

Förslag Namninsamling: Stoppa införandet av tvångsvaccinering i Sverige  
Finns på: HÅLSA (<http://newsvoice.se/category/halsa/>), tagged With:  
Läkemedelsverket (<http://newsvoice.se/tag/lakemedelsverket/>),  
Smittskyddsinstitutet (<http://newsvoice.se/tag/smittskyddsinstutetet/>),  
smittskyddslagen (<http://newsvoice.se/tag/smittskyddslagen/>),  
Socialstyrelsen (<http://newsvoice.se/tag/socialstyrelsen/>),  
vaccin (<http://newsvoice.se/tag/vaccin/>),  
vaccinationspolicy (<http://newsvoice.se/tag/vaccinationspolicy/>),  
Vaccinationsregistret (<http://newsvoice.se/tag/vaccinationsregistret/>),  
vaccinsäkerhet (<http://newsvoice.se/tag/vaccinsakerhet/>)