

VEGETAR



1 • 2014

Pris: 25:-

Den vegetariska maten är bra för miljön, hälsan och jordens resurser!

BLI MEDLEM

eller ge ett ekonomiskt bidrag
till vårt arbete!

MER stöd till **EKOLOGISK** odling!
MER frukt och grönt på matborden!

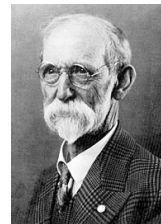
STOPP för kemiska tillsatser
och färger i livsmedel!

MATEN ska vara vår medicin!

KOMPLEMENTÄR medicin
och friskvården för alla!

Medlemsavgift 200 kr, 280 kr för familj,
100 kr ungdomsavgift (max 25 år).
4 nr av Hälsa,
4 nr av medlemstidningen Vegetar,
rabatt hos vissa hälsokostbutiker,
restauranger, researrangörer,
kursarrangörer och egenvårdsterapeuter
samt 15% rabatt på Masesgården.

SAXON



Johan Lindström Saxon
(1859-1935).

- lade en fast grund för vegetarismen i Sverige

Den fjortonårige Nisse Lundin lockas av kamraterna i det lilla villasamhället att leka med ett salongsgevär. Han går ut i skogen och skadeskjuter en ekorre. Nisse grips av ånger och försöker rädda det sårade djuret. Men all omsorg är förgäves. Med tårarna strömmande över kinderna får Nisse uppleva hur den lilla varelsen ger upp andan och dör. Han hämtar sin spade, begraver ekorren och lovar högtidligt "att aldrig mer döda något djur, att söka förmå andra att fatta samma beslut och att så långt jag förmår skydda alla djur för grym behandling."

Denna tragiska händelse inleder en berättelse från år 1914 av Johan Lindström Saxon (1859-1935). Fortsättningen - visar hur ekorens sorgliga hädanfärd blir första steget på Nisses väg mot en ideal tillvaro! Saxon hade en självklar förankring i en rad av de folkrörelser som växte fram mot slutet av 1800-talet. Ja, han var på många sätt själv en produkt av folkrörelser i Sverige. Johan Lindström, som han hette innan han la till Saxon i sitt namn, växte upp i ett frireligiöst och helnyktert bondehem i Närke.

År 1891 befann sig Johan Lindström Saxon i Östersund och i oktober köpte han tidningen

Jemtlands Allehanda. Vid årsskiftet 1893-94 döptes den om till Jämtlands Tidning (JT). Han var ägare, utgivare och redaktör för tidningen fram till april 1904. Lokala motsättningar uppkom dock och 1904 flyttade han från Östersund till Stockholm där han i januari 1905 startade veckotidningen Sanningssmannen.

I Östersund blev Saxon och hans tidning medelpunkten i ett rikt ideellt folkligt föreningsliv. Jämtland var godtemplarlandet framför andra och nykterhetsvännen Saxon hade en tacksam uppgift och gav avgörande impulser till den jämtländska hembygdsrörelsen och medverkade vid bildandet av Östersunds "vegetarförening" samt en djurskydds- och en fredsförening i staden. Saxon var även en av eldsjälarna vid tillkomsten av Birka folkhögskola utanför Östersund. Han drömde om att göra skolan och JT till ett centrum för vegetarismen. Vegetarian, djurskyddare, fredsvän, hembygdsvårdare med mer - bilden av Saxon kan förefalla splittrad. Men det fanns, som han såg det, en samhörighet mellan alla humanitära strävanden.

Tidens stora honnörsbegrepp var "reform". Den första sammanslutningen, som verkade i vegetarisk riktning, tycks ha varit Svenska Reformgillet. Det bildades år 1889. Vid sidan av Reformgillet verkade Samfundet för befrämjandet af ett naturenligt levnadssätt. Det bildades år 1894 på initiativ av kapten W

Gedda - innehavaren av "turistmästerskapet på velociped för Skandinavien". Samfundet för naturenligt levnadssätt fick ett par lokalavdelningar ute i landet. Den första bildades i Östersund i slutet av år 1894. Dess kärna bestod av medlemmar ur den godtemplarloge - Fosterbrödralag - som Saxon tillhörde. Avdelningen i Östersund - senare även benämnd Östersunds Vegetar - eller Sundhetsförening - blev livaktig och långlivad. Svenska Vegetariska Föreningen (SVF), blev arvtagare till Reformgillet och Samfundet för naturenligt levnadssätt. SVF bildades år 1903 hemma hos kapten W Gedda. Upprinnelsen var ett föredrag av Saxon hos föreningen "Studenter och arbetare i Stockholm". Det var också Saxon som valdes till ordförande för den nya föreningen och som fick i uppdrag att ge ut dess tidskrift, Vegetarianen. Det är inte lätt att ge en entydig beskrivning av den eller, rättare sagt, de läror, som förmedlades av Saxon, SVF och Vegetarianen. Varje nummer av tidskriften hade vissa stående inslag som rapporter om "vegetariska sportsegrar" - berättelser som kraft- och uthållighetsprov liksom maratonlopp där vegetarianer bevisat den köttfria dietens överlägsenhet - kärnfriska hundraåringar, renlevnadsmänniskor, epidemier av köttförgiftning, snusk i köttanteringen m.m. Även notiser om kända vegetarianer

fortsättning på nästa sida

Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



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

Kallelse till RIKSMÖTE Svenska Vegetariska Föreningen år 2014

Tid: Lördag den 5 april 2014, Stockholm.
Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, kl. 11-16.
Anmälan: 08-702 11 16, 0708-47 82 99
eller svf@vegetarian.se
Senast 7 mars.

som Leo Tolstoy, Willian Booth, Upton Sinclair och GB Shaw. Där fanns också recept och tips på alla tänkbara beprövade huskurer. Idrottsframgångar tycktes således bevisa vegetarismens betydelse. Än viktigare för att öka intresset för dietreformer var givetvis rädslan för sjukdom. Det var inte utan skäl som man uppmärksammande sambandet mellan ohälsa och föda.

I år har SVF verkat i 111 år, men kommer att ha mycket att uträtta nu och i framtiden. "Mat och klimatfrågan" är den viktigaste framtidsfrågan, där mer grön mat och mindre kött är avgörande för både människors och jordens hälsa. SVF har kunskapen och erfarenheten. SVF väntar på politikernas startskott för detta arbete.

Ny forskning om

nötter

- hoppas hjärt- och cancerläkarna läser det



En handfull nötter varje dag minskar risken att dö i förtid visar ny forskning. Den visar att nötter tycks ha en positiv effekt på hälsan. Risken att dö av både hjärt- och kärlsjukdomar och cancer minskar rejält, om man ska tro en studie som publicerats i New England Journal of Medicine.

Enligt denna löper personer som äter minst 28 gram nötter varje dag 20 % lägre risk att dö i förtid. Risken att dö i hjärtsjukdom minskade med 29%, säger Charles Fuchs, chef för Gastrointestinal Cancer Center vid Dana-Faber i USA och en av forskarna bakom stu-

dien. Motsvarande siffra för cancer var 11%.

I studien som finansieras av The International Tree Nut Council och National Institutes of Health i USA, har forskare analyserat data från två större studier som pågått sedan 1980 respektive 1986 och som tillsammans involverade runt 120 000 kvinnor och män. Vartannat eller vart fjärde år har deltagarna fått svara på detaljerade frågor om deras livsstil, bland annat om hur mycket nötter de äter. Ett annat, lite mer överraskande resultat, var att nötätarna i genomsnitt var smalare än andra. Om vissa nötter är nyttigare än andra framgår inte.

/TT DN

Hälso- och Skönhetsrådgivare

Utbilda dig inom hälsa
och naturlig skönhet!

Utbildningen till Diplomerad Hälso- och Skönhetsrådgivare vänder sig till dig som vill vägleda människor inom hälsa och skönhet genom att ta hänsyn till både insida och utsida.

Beställ en broschyr!

**Nordiskt
Näringscenter**

narningscenter.se · info@narningscenter.se

08-559 24 170

Box 4026 · 128 04 Bagarmossen



Hälsorörelsen kräver snabba åtgärder av Regeringen - mot dolda kemikalier i livsmiljön

Efter alla allvarliga larm om kemikaliehotet mot människornas hälsa under 2013 vill Hälsorörelsen på detta sätt lyfta fram kravet om att snabba åtgärder sätts in mot denna allvarliga utveckling, där allt fler kemikalier sprids både i människornas produkter och i livsmiljön. Ingen tycks ha en helhetsbild av de samlade riskerna eller kontroll på vad som används i livsmedel eller andra konsumtionsvaror. Triclosan, silverjoner, polyflourerade ämnen och parafenylendiamin. Detta är en liten bråkdel av de miljöskadliga kemikalier som t.ex. döljer sig i kläder, skor, sprayar och hårvårdsprodukter. Vissa av pro-

dukterna som barnfamiljer m.fl. har hemma i garderoben, toalettskåpet eller städskåpet innehåller miljöfarliga kemikalier (enligt Stockholm vatten) och som rinner rakt ut i Saltsjön och skadar miljön och på sikt hälsan. Många ämnen är inte nedbrytbara och förorsakar miljöskador, andra vet man inte hur de påverkar livsmiljön. Detta är helt oförsvarligt och bör åtgärdas omgående!

Hur dessa ämnen påverkar hälsan är en viktig forskningsuppgift, är den på gång eller bryr sig inte myndigheter och politiker om dessa problem som förmodligen hårdast drabbar de små barnen?

Hälsorörelsen kräver bl. a:

att myndigheterna anammar försiktighetsprincipen fullt ut och skärpning inom all tillverkning av livsmedel, leksaker, kläder, skönhetsprodukter m.m,

att extra resurser sätts in för att öka kontrollen och forskning samt redovisning av hur alla nya kemiska medel kan påverka hälsan och miljön, både kort- och långsiktigt,

att dessa åtgärder ska införas både på svenska och importerade produkter.

/KURT SVEDROS

Mat som är bra för klimatet är också bra för hälsan

Konsumtionen av livsmedel står för en femtedel av växthusgasutsläppen från vår totala konsumtion. Men det är fullt möjligt att halvera klimatpåverkan genom att ändra våra matvanor. Det visar en rapport om matens klimatpåverkan 2050 som tagits fram av Jordbruksverket, Naturvårdsverket och Livsmedelsverket. Se fler artiklar i denna tidning.

Det finns många vägar till en klimatsmart kost. Man kan minska sitt matsvinn, äta mer säsonganpassat, äta mindre kött och välja kött med omsorg. Det går också att minska växthusgasutsläppen vid produktionen av livsmedel, till exempel genom att gödsel rötas till biogas eller att fossila bränslen ersätts med förnybara. Det sker stora förbättringar redan vid små förändringar säger Anita Lundström på Naturvårdsverket.

Varför är våra matval viktiga för klimatet?

Om koncentrationen av växthusgaser i atmosfären inte ska öka till en nivå som blir farlig bör utsläppen av växthusgaser globalt vara mindre än 20 miljarder ton koldioxidekvivalenter per år 2050. Detta innebär att

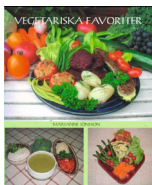
varje person får ge upphov till utsläpp på runt två ton koldioxidekvivalenter per år, vid en världsbefolkning på nio till tio miljarder människor. Vid sekelskiftet 2100 måste utsläppen enligt dagens beräkningar vara ännu lägre, runt ett halvt till ett ton koldioxidekvivalenter per person och år. I dag ligger medelsvenskans utsläpp långt över den nivån. Utsläppen av växthusgaser från svensk konsumtion av varor och tjänster har beräknats till i genomsnitt drygt tio ton per person och år. En stor del av vår konsumtion utgörs av importerade varor och 60 procent av utsläppen från den svenska konsumtionen sker därför utomlands. I en studie beräknades över 80 procent av de svenska konsumtionsutsläppen orsakas av privat konsumtion. Av utsläpp från privat konsumtion be-

räknas livsmedel stå för drygt 25 procent eller lite mer än två ton koldioxidekvivalenter per person och år.

Växthusgasutsläppen från vår konsumtion måste minska redan nu enligt Hälsorörelsen. Välj mer vegetarisk mat för din och jordens hälsa!



Böcker till bra pris!



VEGETARISKA FAVORITER

Marianne Jönsson
120 sidor, inbunden
Vegetariska favoriter vill locka och stimulera alla att laga vegetarisk mat. Här finns smakfulla och enkla recept på sallader, soppor, gratänger, pajer, bröd, kakor och efterrätter.
Beställ. Nr 172
Pris (160:-) **145:-**



VEGETARISK BARNMAT

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



DE GRÖNA ALTERNATIVEN

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



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

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



GREEN

Gröna smaker för barnfamiljen
Johanna Kalén Ståhl
92 sidor, häftad
I GREEN, gröna smaker för barnfamiljen får du ta del av härliga recept på gröna, fräscha och sunda frukostar, mellanmål, varmrätter, bakverk, efterrätter, tillbehör, sallader och antioxidantrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.
Beställ. nr B 171
Pris (165:-) **155:-**



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 (60:-) **50:-**

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans 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:-**



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 kompletteringsmedicinska råd om olika sjukdomar.
Beställ. nr B 170
Pris (85:-) **70:-**

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 Hälsofrämjandet RHF (Porto tillkommer på alla priser).

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



SBU - Ointresse för vegetarisk kost

I Vegetar nr 4 -2013 tog vi upp SBU:s rapport "Mat för hälsa" och redovisade SBU:s tafatta skrivning om vegetarisk kost i rapporten. enl. SVF: s uppfattning är det inget nytt men det verkar som om SBU i sin aktuella rapport inte nämner vegetarisk kost - som en hälsoförebyggande kost. I en artikel i Medicinsk Access 2013-7, med Docent Gunnar Nygren som författare, skriver han bl.a. "Hur drog SBU sina slutsatser?" Det finns bl.a en studie i England som SBU inte nämner. (Se saxat stycke nedan ur Medicinsk access, en Vetenskaplig oberoende medicinsk tidskrift, <http://medicinskaccess.se/wordpress/>, på sidan 22 i nr 7-2013).

SBU utelämnar vegetarisk kost

SBU nämner inget om rent vegetarisk kost. I en stor studie omfattande 44 561 män

och kvinnor i Storbritannien (EPIC-Oxford Study) åt 34% vegetarisk kost och följdes i genomsnitt 11,6 år.

Jämfört med icke-vegetarianer hade de lägre BMI, lägre systoliskt blodtryck och lägre kolesterol samt 32% lägre risk för död och hospitalisering för ischemisk hjärtsjukdom (Hazard ratio 0,68, CI 0,58-0,81) (Crowe FL et al, Am J Clin Nutr 2013; 97:597-603). Detta är en stor studie som omfattar drygt 15 000 patienter, så den förtjänar stor trovärdighet.

Trots det anser tydligen inte SBU den vara tillräckligt stark för att kunna nämnas som stöd för vegetarisk kost. Eftersom den innehåller helt andra fetter än de som vanligtvis diskuteras i fråga om nyttighet, så är det i högsta grad önskvärt om mer forskning kunde inriktas på de växtfetter som är aktuella.

SBU = Statens Beredning för medicinsk Utveckling)



Rena livsmedel

Trött på tillsatser? Leta i butiken efter Ä-märket, som är från konsumentföreningen Äkta vara. Det kan ses som ett komplement till KRAV. De skriver på sin hemsida bl.a. "Många konsumenter har tröttnat på E-nummermaten och söker efter mer genuina livsmedel. Trots detaljerade innehållsförteckningar kan det vara svårt att välja när man väl står i butiken. Därför har vi på ideella konsumentföreningen "Äkta vara" skapat Ä-märket. 2009 började märkningen användas på hyllkanterna hos City Gross och året efter började Ä-märket även användas direkt på produkter.
www.aktavara.org



Varning för leksaker

Skadliga gifter i leksaker skrev vi om i förra numret av Vegetar. I SvD 14/12-2013 redovisade skådespelaren Eva Röse ett aktivt föredömligt agerande inför julen. Många borde följa detta exempel, för att på sikt tvinga tillverkare och försäljare att ta hänsyn, så att åtminstone de små barnen kan få en giftfri vardag, framförallt vid jul.

"Eva Röse hittade över 100 kemikalier i sitt blod i dokumentären Underkastelsen. Fyra år senare har hon och familjen lagt om livet för att leva giftfritt. Själv bojkottar hon julklappshetsen och hoppas att fler skippar farliga plastleksaker under granen. Nu använder hennes tre barn i stort sett inte plastleksaker. De har inte muggar och bestick i plast och all mat är ekologisk. Bara några veckor återstår till jul, men Eva Röse säger att hennes storfamilj skrotar julklapparna. Vi springer som jagade idioter och shopper bort vårt dåliga samvete som dessutom gör barnen illa i långa loppet, säger hon. Vi har bett, från början ödmjukt och sedan ganska strängt, att inte få plastleksaker. Ändå kommer folk med plasticschabrak ibland. Jag vill "nästan spy" över att svenska barn enligt undersökning har i snitt 535 leksaker".

Underkastelsen - Stefan Jarls film om kemikalier omkring oss visades för 3 år sedan. Den borde gå i repris varje år, för tyvärr glömmes vi lätt när "mediafloden" sköljer över oss, med all lockande reklam. Som konsument borde man känna sig säkra, men tyvärr måste vi lära oss att bli kräsna konsumenter och kontrollera, fråga och ställa krav när vi handlar.

En ros

- för en viktig kommentar
- stödjer helt Hälsörörelsens krav.

"Jag tycker det är pinsamt", Åsa Brugård Konda, nutritionist på Livsmedelsverket, kommenterar att Sverige är ett av tre länder i Europa som saknar nationell handlingsplan för sundare matvanor.

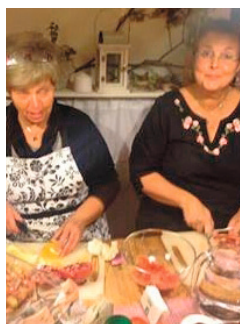
/TT

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16
svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se
Följ oss på facebook
Plusgiro: 1702-0
Medlemsavgift 200 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr
Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Kreativ matlagningskväll i Helsingborg

En måndagskväll i november träffades ett glatt gäng på Ramlösa för att laga vegetarisk mat och rawfood tillsammans med kursledaren Monika Freij. Här användes till största del ekologiska råvaror och Monika visade hur man kan byta ut animaliska mjölkprodukter mot gröna alternativ. En kväll som var uppskattad och flera var intresserade av en fortsättning. Alla fick med sig ett nummer av Vegetar.



Kallelse till årsmöte Stockholms Vegetariska Förening 2014

Tid: Fredag den 21 februari klockan 14.00.
Plats: Hälsan Hus,
Fjällgatan 23 B, Stockholm.
Upplysningar: Henrik Sundström
08-747 90 55.
Motioner: Måste vara kansliet tillhanda senast den 2 februari 2014.



Vegetarisk matlagningskurs

Det har kommit önskemål om att ordna vegetariska matlagningskurser på olika håll i landet. Nu inbjuder vi till en kreativ vegetarisk/vegansk matlagningskurs för dig som vill lära dig att laga enkel, god och klimatsmart mat.

Vi träffas under tre veckor alternativt en lördag sammanlagt nio timmar. Kostnad 500 kr + råvaror.

Kristianstad: Lördag 8 februari 10.00-18.00.

Helsingborg: Start torsdag 13 februari, kvällstid.

Göteborg: Beräknas startklar under mars.

Ytterligare ställen där vi vet att det finns intresse är Blekinge, Östersund och Sundsvall. I Stockholm kommer det att erbjudas en kurs i samarbete med Hälsofrämjandet under hösten. Finns du på annan ort hör av dig så kan vi se vad som är möjligt. Välkommen med din anmälan till Linda på linda@stegforsteg.net eller 0704-71 27 80

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

www.lifeproducts.se



Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✨

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

Läkare bildar förening för **KOST OCH HÄLSA**

Satsa mer på kost som förebygga sjukdomar. Det är budskapet från en ny förening som håller på att bildas av en grupp svenska läkare. I första hand rekommenderar de vegankost.



David Stenholtz.

Förebilden är amerikanska PCRM, Physicians Committee for Responsible Medicine. Den grundades 1985 av läkaren Neal Barnard, som fortfarande är ordförande, och har i dag cirka 150 000 medlemmar, varav cirka 11 000 läkare. David Stenholtz är specialläkare i onkologi vid sjukhuset i Västerås, men har också ett stort intresse för kostfrågor. För ett par år sedan stötte han på information om PCRM på internet, och så småningom mognade idén att bygga upp en svensk version. I somras reste han till USA för att delta i PCRM:s kongress i Washington DC. – Det var väldigt givande, säger han. Föreläsningarna höll hög klass, och det var inspirerande att se så mycket folk samlas med kost och hälsa överst på agendan.

Föreläsningarna skilde sig inte från dem vid andra medicinska kongresser, säger han, och alla föreläsare var inte meningsfränder. Men när det kom till kostråd handlade det nästan uteslutande om växtbaserad kost. De allra flesta som är aktiva i PCRM förespråkar en kost som är helt växtbaserad. Detta brukar kallas vegankost, men att vara vegan är egentligen en livshållning, säger David Stenholtz. – En vegan avstår från alla animaliska produkter för att inte stödja djurförtryck. Om man vill poängtera att kostvalet är av hälsoskäl, säger man hellre växtbaserad kost. Den amerikanska benämningen är tydligare: »whole food plant based diet«. Har man en bredare definition på vegan, och räknar både dem som är det för djurens och för hälsans skull, tycks det vara en rörelse på frammarsch i USA. Enligt David Stenholtz räknar man nu med omkring åtta miljoner veganer

där, och många kändisar har anslutit sig och sprider budskapet.

Den kanske effektivaste marknadsföraren är förre presidenten Bill Clinton, som i en CNN-intervju för ett par år sedan berättade om hur han gick över till vegankost efter sin hjärtoperation, han gick ner drygt tio kilo och mår betydligt bättre. Clinton hänvisar i intervjun till flera vetenskapliga studier som visat att vegankost kan få hjärt- och kärlsjukdomar att gå tillbaka. På sin webbplats sprider PCRM information om studier som dessa, och man gör också egna kliniska studier om kostintervention mot olika sjukdomar. Föreningen ägnar sig också åt lobbyverksamhet, debattinlägg i media och utbildning i växtbaserad matlagning.

Förutom kostfrågorna har PCRM en huvudpunkt till på sin agenda: att ersätta eller minska antalet djurförsök. – Det går inte över en dag, säger David Stenholtz. Men om vi använder vetenskap tror jag vi kan avveckla alla djurförsök inom 50 år. Denna fråga är också under utveckling i Sverige, men just nu har arbetet kommit längst i kostfrågan. Den blivande styrelsen arbetar nu med att bygga upp en webbplats och andra förberedelser. Enligt planerna ska den svenska föreningen lanseras i början av nästa år. Namnet är ännu inte slutgiltigt fastställt.

MIKI AGERBERG,
Saxat ur Läkartidningen

Hälsörörelsen ser mycket positivt på detta initiativ, som är helt i Are Waerlands anda. Han gav ut boken "I sjukdomarnas Häkkittel", 1936. Där han gick till storms mot

svenska folkets matvanor och förordade en vegetarisk livsföring med betoning på råkosten. Även miljökampanen Al Gore är i dag författare och miljöaktivist. Han har grundat ett antal ideella organisationer, däribland Alliance for Climate Protection, och har fått Nobels fredspris för sitt arbete i klimataktivism.



Intressant material som stödjer Hälsorörelsens idéer!

BREAKING MEDICAL NEWS, <http://www.pcrm.org/health/medNews/> Vegetarisk kost sänker kolesterol, vikt, och blodsocker

16 oktober 2013. En fettsnål, kolhydratrik vegetarisk kost sänker kolesterol, blodsocker och vikt, enligt en studie som publiceras i oktobernumret av Environmental Microbiology Reports. Sex överviktiga deltagare med typ 2-diabetes och/ eller hypertoni följde en växtbaserad, fiberrik kost (cirka 42 gram per dag) under en månad. Patienterna upplevde viktminskning, lägre kolesterol, bättre blodsockerkontroll och förbättrad tarmflora. Bakterier som är förknippade med immunitet och anti-inflammation ökade medan bakterier mest förknippas med villkor som fetma och inflammatoriska tillstånd tarm minskade.

Kim MS, Hwang SS, Park EJ, Bae JW. Strikt vegetarisk kost förbättrar de riskfaktorer som är förknippade med metabola sjukdomar genom att modulera tarmfloran och minska tarminflammation Environ Microbiol Rep 2013

Vegetabilisk diet kan minska risken för bröstcancer

11 okt 2013. En växtbaserad kost kan minska risken för bröstcancer, enligt en ny studie som publiceras online i tidskriften American Journal of Clinical Nutrition. Forskare följde 91 779 nuvarande och pensionerade Kalifornien lärare i 14 år. De som hade en övervägande växtbaserad kost hade en 15 procent minskad risk för bröstcancer jämfört med dem som inte har riklig frukt och grönsaker i sin kost. Materialet visade en 34 procent minskning av risken för en viss typ av bröstcancer, som kallas östrogen och progesteron receptor negativ, för dem efter en övervägande vegetabilisk diet. Dessutom fann forskarna att en diet med riklig fisk och vin ökade med 29 procent av risken för en annan typ av bröstcancer, som kallas östrogen och progesteron receptor positiva.

Motionera - effektivt som läkemedel i sjukdomsbehandling

3 okt 2013. Motion kan vara lika effektivt som läkemedel i vissa typer av sjukdomar, enligt en ny översyn publiceras denna vecka i den brittiska medicinska tidskriften. Översynen, som analyserade mer än 305 studier med 339 274 deltagare, jämfört narkotika och insatser motion och fann att motion visat lik-

nande mediciner för hjärtsjukdomar förebyggande, hjärtsvikt behandling och förebyggande av diabetes. För dem som hade drabbats av en stroke, var övningen effektivare än läkemedelsbehandling. Dessutom, fysisk aktivitet som ofta patienter med färre biverkningar och skador. Författarna betonar att dessa uppgifter ger vårdpersonal med ett säkert och effektivt alternativ för sina patienter.

Stress kopplat till Alzheimers sjukdom

2 oktober 2013. Stress kan påverka din risk att utveckla Alzheimers sjukdom, enligt en studie publicerad av British Medical Journal. Forskare spårade 800 kvinnor inskrivna i Prospective Population Study of Women i 37 år för att undersöka effekterna av gemensamma psykosociala faktorer, som skilsmässa, anhörigs sjukdom och arbetslöshet. Psykiatriska undersökningar, enkäter och andra medicinska bedömningar kopplade medelåldern stressfaktorer med senlivsdemens, särskilt Alzheimers sjukdom.

För mer information, se PCRM s kostråd för Alzheimers Prevention, <http://www.pcrm.org/health/diets>.

/SAXAT AV KURT SVEDROS

Kosten har betydelse för hälsa/sjukdom

Redan 1982, publicerade National Research Council en rapport som heter Kost, nutrition och cancer, som visar de bevis som redan finns kopplade till specifika kostfaktorer för cancer i bröst och andra organ.

Asiatiska länder, såsom Japan, har lågt antal bröstcancerfall, medan västländer har cancer som är många gånger högre. Men när japanska kvinnor går över till de västerländ-

ska dieterna, ökar bröstcancer dramatiskt.

Den traditionella japanska dieten är mycket lägre i fetthalt, särskilt animaliskt fett, än den typiska västerländska kosten. I slutet av 1940-talet, då bröstcancer var särskilt sällsynt, kom mindre än 10 procent av kalorierna i den japanska kosten från fett. Den amerikanska dieten, naturligtvis, är centrerad på animaliska produkter, som tenderar att vara hög i fetthalt och med lågt innehåll av andra viktiga näringsämnen. Fetthalten i den genomsnitt-

liga amerikanska dieten är i området 37-40 procent av kalorierna.

Länder med ett högre intag av fett, särskilt animaliskt fett, har en högre förekomst av bröstcancer. Även i Japan där rika kvinnor som äter kött ofta har en 8,5 gånger högre risk för bröstcancer än fattigare kvinnor som sällan eller aldrig äter kött. Surgeon General report (USA) om kost och hälsa, visar att dödligheten i cancer i bröst, tjocktarm och prostata är direkt proportionell mot fettintaget.

Granatäppeljuice



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

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

Life

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Kallelse till FÖRBUNDSMÖTE i Riksförbundet Hälsofrämjandet 2014

Tid: Söndag den 6 april 2014.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B,
Stockholm

Motioner: Ska vara RHF:s kansli tillhanda
senast 15 februari 2014.

Anmälan: Görs till kansliet senast den
3 mars 2014.



Tidningen Hälsa och Hälsofrämjandet ordnar Andningens dag 2014.

Söndagen den 2 februari, dagen före Andningens dag, hålls konferenser där många av landets experter på andning och hälsa kommer att tala.

Tack vare det stora intresset för Andningens Dag 2013 har vi valt att satsa än mer inför 2014, då konferenser kommer att hållas på sex orter runt om i landet; i Stockholm, Göteborg, Malmö, Visby, Karlstad och Gävle. Det är fantastiskt roligt att så många nu är engagerade i detta arbete och se hur de lokala arbetsgrupperna med glädje och entusiasm skapar fantastiska program och bidrar med sin tid och sitt engagemang. Läs mer om konferenserna och boka biljetter på www.andningskonferens.se

"Grönare Jul"

- bra för hälsa och klimat

Riksförbundet Hälsofrämjandet hade under 1970-80-talen mycket populära alternativa julbord med vegetariska rätter, runtom i Sverige, med 1000-tals matgäster varje år. Successivt har julborden blivit färre mycket beroende på att det var mycket jobb för föreningen och dessutom blev det allt svårare att få tillgång till lämpliga lokaler. HF-Falköping har inte gett upp, utan kommer igen med ny julmat 2014.

Fem stjärnigt julbord sa gästerna.

Det är alltså Hälsofrämjandet i Falköping som haft sin återkommande vegetariska julbuffé i Slötagården som ligger en mil utanför Falköping. Föreningen har haft detta alternativa julbord under ca 20 år, så det kunde ses som ett 20 årsjubileum i år.

Ca 80 personer hade kommit för att smaka av årets veganmat med inslag av Rawfood-rätter. Föreningen är känd runt om i trakten för att ha god mat på sitt julbord och alla lät sig väl smaka till tonerna av vacker julmusik. Familjen Klevenhed, gäster från Götene (6 mil bort), har varit med nästan varje år, för att smaka den goda maten. Några gäster kom lång ifrån (ända borta i Thailand hade

ryktet gått om denna spännande julmat). Deras betyg blev: "Vi tycker att det var en femstjärnig matupplevelse, allra minst". Maria Asp, hennes sambo samt ungdomsmedlemmen Nicklas var tillsammans med ytterligare två personer ansvariga för julbuffén med "gående bord".



Många goda rätter att prova på.



Familjen Asp och gästerna från Thailand.

Matslöseri i Sverige och världen

Två miljarder ton matavfall - hälften av all mat i världen kastas innan den hinner ätas upp.

(Saxat ur Henrik Ennerts artikel i SvD nyheter, han skriver bl. a. 2013-11-07)

Om det enorma matslöseriet kan förhindras kommer maten att räcka till att mätta alla människor, även då befolkningsexplosionen når sin kulmen 2075.

Oöppnade bregottpaket, halvätna pizzor, förpackat och omöglat bröd, detta omgivet av mängder av färsk frukt, färgglada grönsaker, kokt pasta och ris. Jag minns fortfarande den gången jag var med vid en plockstudie av hushållssopor i Bromma och kunde konstatera att det fanns mängder att äta i stockholmarnas plastpåsar med avfall som de slängt i soporna. När plockstudien summerades visade det sig att mer än hälften av den mat som kastats fortfarande gick att äta. En hel del låg till och med kvar i oöppnade förpackningar, skriver

Henrik Ennert. I den brittiska IME rapporten görs uppskattningen att 30 - 50 procent av all mat som produceras på jordklotet aldrig äts upp, utan förvandlas till avfall. D.v.s. 2 miljarder ton ätlig mat blir avfall varje år. Åtgärder för att minska andelen ätlig mat som blir avfall skulle kunna resultera i dubbelt utbud av mat på jorden, (framför allt till den fattiga befolkningen) och samtidigt minskar användningen av vatten, energi och åkermark. Maten skulle kunna räcka även om jordens befolkning blir 9,5 miljarder 2075 enligt IME- forskarna.

Om vi i Sverige slutade att kasta ätlig mat, mest är det frukt grönsaker (främst potatis). Även mycket pasta, ris, mjölk, yoghurt och fil slängs. 3% av matsvinnet är kött, men blir ändå 20 miljoner kilo varje år.

Om vi i Sverige slutar att kasta ätlig mat, så skulle vi snabbt kunna mildra belastningen på djur, klimat och miljö, och transportererna av livsmedel (en lång kedja) kan då minska, vilket innebär sänkt total klimatpåverkan av växthusgaser med en fjärdedel. Att sluta med

detta slöseri, innebär inga större umbäranden. Det gäller att planera inköpen bättre, äta upp maten på tallriken och spara resterna till nästa måltid. Detta borde inte vara en omöjlighet - man sparar pengar och förbättrar hälsan (bättre miljö) och klimatet, samt ger möjlighet för de fattiga människorna att få mat på tallriken. Det verkar som att maten är för billig, då den tydligen blivit en köp- och slängvara.

Hälsorörelsen har tidigare tagit upp denna förunderliga inkonsekvens. Man köper mängder av "billig" mat som sen inte går åt, ofta av dålig kvalitet, med giftrester och misshandlad av Livsmedelsindustrin och sen kastar man hälften. Varför köper man inte mer ekologiska livsmedel som är av god kvalitet - bra näringsinnehåll, inga giftrester, bra för miljön och för människors - och jordens hälsa (klimatet). Det blir säkert billigare i längden. Varför kastar man hellre "pengarna" i soporna, i stället för att välja kvalitet och bättre hälsa.

KURT SVEDROS



Nyhet!



Sköljd och klar!

Dole färdigskuren sallad är alltid sköljd och klar att hälla upp och servera. Läs mer och hitta goda salladsrecept på www.dole.se/sallad



Följ oss för de senaste salladsnyheterna!
[dolefreshcuts](https://www.instagram.com/dolefreshcuts) [#dolesallad](https://www.youtube.com/dolesallad)



Hälsofrämjandet är föregångare i Sverige

Hälsofrämjandet har verkat för biodyn/ekologisk odling sen Are Waerland startade Hälsofrämjandet 1940. Han insåg tidigt att konstgödsel och jordbruksgifter var både onödiga och en stor hälsorisk. I oktobernumret av Solvikingen 1941 skriver man bl.a. följande: "Den biodynamiska metoden" (även ekologisk i dag) ger oss anvisning på, hur man kan driva jordbruk och trädgårdsskötsel på sådant sätt, att man samarbetar med naturen i stället för att motarbeta den. I princip är denna "nya" driftsform urgammal, som nu genomförs med mera rationella d.v.s. mer genomtänkta och medvetet utarbetade metoder och riktlinjer. Hittills vunna erfarenheter: 1) Upprätthållande av jordens fruktbarhet och produktionsförmåga utan användning av konstlade gödselmedel. 2) Växternas motståndskraft ökade mot sjukdomar och parasitangrepp efter några års odling. 3) Höjda näringsvärden hos växterna - finare arom, bättre smak och väsentligt längre hållbarhet i källare och skafferier. 4) Ökat hälsotillstånd för människor och djur. Metoden bildar grunden för god hälsa.

KRAV ekologiskt manifest

KRAV var den första organisationen som byggde upp en kontrollfunktion. KRAV verkar för en ökad ekologisk produktion och konsumtion, främst genom att ta fram regler och erbjuda certifiering för användning av KRAV-märket.

KRAV:s regler spänner över hela livsmedelskedjan och alla typer av matproduktion; växtodling, djurhållning, fodertillverkning, butik, storkök, restaurang och fiske, m.m. Meningen med KRAV:s regler är att de ska driva utvecklingen av ekologisk produktion framåt. Alla delar av reglerna ses över inom en treårsperiod och en ny regelbok ut ges ut årligen.

Krav bildades 1985. Det började som den ideella föreningen Kontrollföreningen för Alternativ Odling med fyra medlemsorganisationer. Regelverket bestod då av en A4-text och gällde enbart växtodling. År 1987 blev första versionen av kraven för djurhållning klar. År 1993 anförtrorde Jordbruksverket KRAV vissa kontrolluppgifter. Sedan dess har alltså KRAV delvis myndighetsliknande befogenheter. Under 1994 blev KRAV det första certifieringsorgan som ackrediterades av International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM). Under 2010 introducerades för första gången regler som specifikt riktades mot klimatpåverkan från produktionen. Hittills är det bara tomatodling i växthus och fiske som har någon regel som är klimatanpassad. KRAV har 27 medlemsorganisationer. Regelverket rör 19 kategorier och är cirka 180 sidor långt.

Läs mer på www.krav.se.



Bra mat till alla

- både idag och i framtiden

(Artikel av Naturskyddsföreningen)

Dagens jordbruk ger många positiva nyttigheter som mat och bioenergi och kan bidra till värdefulla livsmiljöer för djur och växter. Men dagens jordbruk genomgår en förändring som inte är hållbar. Det storskaliga och ensidiga brukandet leder till föroreningar, markförstörelse och hotar många arters livsmiljöer. För att uppnå jordbrukets miljömål krävs fler åtgärder än vad som görs idag samt att fler lantbrukare odlar ekologiskt. Jordbruk är nödvändigt för människors överlevnad. Dess främsta uppgift är att producera livsmedel. Andra viktiga produkter är biobränsle, industriråvaror och natur- och kulturvärden. Jordbruk har varit, är och kommer att förbli en av hörnstenarna för försörjning och utveckling i de flesta länder. Jordbruket kan inte helt betraktas på samma sätt som andra ekonomiska verksamheter. Dels för att maten är livsviktig, dels för att jordbruket är grunden för de agrara ekosystemen och landskapsbilden. Jordbrukets utveckling är således en angelägenhet som inte endast har med ekonomiska utan också biologiska, kulturella och etiska aspekter att göra.

Genom de val vi gör som konsumenter kan vi bidra till ett jordbruk som är mer ut hålligt, både i Sverige och på andra delar av jordklotet. **När många väljer samma sak är**

konsumentens makt stor - och ett viktigt komplement till politiska beslut.

Naturskyddsföreningen anser att ett hållbart jordbruk:

- bevarar och utvecklar biologisk mångfald och ett odlingslandskap med rika natur- och kulturvärden
- producerar livsmedel fria från föroreningar
- bevarar produktionsförmågan hos marken
- minimerar föroreningar till mark, vatten och luft
- hushåller med och cirkulerar växtnäringens ämnen på ett effektivt sätt
- endast nyttjar förnybara energikällor
- ger etiskt goda livsvillkor för både människor och husdjur
- är solidariskt med andra människor på jorden
- integrerar jordbruket med resten av samhället
- erbjuder rimliga ekonomiska förhållanden för lantbrukaren

Hälsorörelsen glädjer sig åt att Naturskyddsföreningen med sina ekonomiska resurser nu jobbar med dessa frågor, som Hälsorörelsen drivit sedan många år tillbaka tillsammans med EKO-odlarna och vissa perioder mest med Biodynamiska Föreningen.

"Dyrare mat nu"

För något år sedan startade ungdomar nätverket - "Dyrare mat nu". Med bl.a. följande uttalande "Vi har tröttnat på den bittra eftersmaken av billig mat, av förstörda ekosystem, överanvändning av konstgödsel och bekämpningsmedel och minskad biologisk mångfald. Konsekvenserna av jakten på billig mat är förödande. Den driver oss mot ett läge där vi alla är förlorare.

Priset vi betalar för jakten på låga matpriser har lyfts i såväl traditionella media som på internet genom avslöjanden om misshandlade julgrisar, reportage om brasilianska lantarbeters skador av bekämpningsmedel och holländsk paprikaodling, vars utsläpp av koldioxid är enorma.

Det var upprörande avslöjanden om vad som ligger bakom de allt billigare priserna på våra livsmedel och hur våra val av livsmedel i butiken hänger ihop med människors och djurs välfärd, miljöförstöring och klimatförändringar över hela jordklotet. Vi vill skapa förståelse för matens verkliga pris".

Ungdomarna är oroliga framtiden, borde de inte få stöd av oss alla?

Vad tycker du? Tänk till!

Läs mer på www.dyraremat.nu.

Jordbruksverket — mindre kött bättre klimat

För en hållbar livsmedelskonsumtion behöver vi äta mindre kött och välja kött med omsorg. I västvärlden behöver vi äta mindre kött för att utsläppen av växthusgaser från livsmedelsproduktionen ska minska. Vi föreslår inte någon köttskatt men konstaterar att frivillighet också behöver kompletteras med offentliga styrmedel på internationell nivå.

Det är slutsatser i en ny rapport där Jordbruksverket beskriver olika aspekter av en globalt hållbar köttkonsumtion.

- I vårt uppdrag ingår att arbeta för en hållbar utveckling och en livsmedelsproduktion till nytta för konsumenterna. I rapporten har vi försökt ta ett helhetsperspektiv på en hållbar köttkonsumtion, säger Gabriella Cahlin, chef för marknadsavdelningen på Jordbruksverket.

Vi behöver också äta mindre kött för att jor-

dens resurser ska räcka till att producera mat åt alla. Det gäller alla köttslag. Köttkonsumtionen kan minska genom att i första hand slänga mindre mat men även genom att äta mindre köttportioner eller kött mer sällan. Ur hälsosynpunkt behöver vi inte äta så mycket kött som vi i genomsnitt gör i Sverige i dag. I stället kan vi ur såväl hälso- som miljösynpunkt öka intaget av vegetabilier. Dessutom går det åt mindre resurser om vi äter mer vegetabilier i stället för kött.

Växtnäringssläckage och användning av bekämpningsmedel påverkas av hur mycket kött vi äter, från vilka djur det kommer och vilket foder de äter. Minskat läckage av växtnäring och minskad användning av bekämpningsmedel kan också åstadkommas genom förbättrade produktionsmetoder.

Avsevärt mindre resurser går åt om vi äter mer mat ifrån växter och mindre mat ifrån djur.

Se vidare www.jordbruksverket.se.

Det är med en viss tillfredsställelse som vi inom Hälsorörelsen nu ser hur myndigheterna tar fler och fler steg åt vårt håll när det gäller livsstilsfrågorna. Det Are Waerland varnade för, för 70 år sedan börjar nu få allt större acceptans bland forskare och vissa beslutsfattare. Nu är det bara att vänta på att politikerna lyssnar och vågar fatta beslut, även i besvärliga frågor. Receptet är: "Välj en livsstil som utvecklar hälsan och skonar klimatet och miljön och friluftsliv - med naturens skafferier och mer grönt på talriken, med ekologiska förtecken".