

VEGETAR



2 • 2013

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!



**Viktigt med
grönområden där du bor**

ledare

”Närgrönområden”

Den tätortsnära naturen och bebyggelsens grönområden är av största vikt för vardagsfriluftslivet. Samhällsplaneringen och den kommunala översiktsplaneringen har stor betydelse för att nå friluftsmålet för tillgänglig och attraktiv tätortsnära natur för alla. Denna markering i ”Mål för friluftspolitik” anser HÄLSORÖRELSEN vara av avgörande betydelse om alla skall ha möjlighet att vistas och röra sig på grönytor nära bostaden. Detta är en viktig folkhälsofråga. Storstäderna måste beakta

detta vid förtätning. Fler boende kräver mer grönytor inte mindre. Kommunerna skall ha ett stort ansvar för naturen nära och inom tätorten.

Enligt HÄLSORÖRELSEN tar inte alla kommuner detta ansvar på allvar, därför har HÄLSORÖRELSEN krävt att olika grönområden i bostadsområdenas närhet ska skyddas i planeringen inom de större städerna i Sverige samt även inom andra orter där turism och rekreation är viktiga för sysselsättningen. I Stockholm t.ex. pla-



neras, projekteras och exploateras det för bostäder på många grönytor. Man pratar om att bevara grönområden, men ofta går bostadsbyggandet före bevarandet av ”närgrönområden”. I vissa områden ser man naturförstörelse, som t.ex. Rågsveds friområde mellan Stockholms södra förorter. På 120 hektar natur (som politikerna 2006 sade skulle bli naturreservat) skall det byggas småhus och lägenheter.

Överlista din cancer

Newsvoice.se, där kan du läsa vidare om bland annat:

Boken ”Överlista din cancer”.

Nu har boken ”Överlista din cancer” – alternativa icke-toxiska behandlingar som fungerar av författaren Tanya Harter Pierce kommit ut på svenska.

Boken tar upp 21 alternativa cancerbehandlingar.

Svartaronia och gurkmeja botar cancer enligt forskning

Aronia kan bota cancer och har andra hälsofrämjande egenskaper enligt ett dokument från Länsstyrelsen. Samma sak gäller kryddväxten gurkmeja. Vetenskapliga studier.

Lapacho är ett naturmedel som Inkaindianerna använde för 1000 år sedan. I Europa beskrevs Lapacho år 1385 i en bok i ett kloster i Makedonien. Gandhi praktiserade under 30 år Yoga och drack då Lapacho.

Användningsområden

Förutom vid cancer och leukemi har Lapacho använts vid diabetes, magsår, colitis, artrit, reumatism, prostatitis, blåskatarr, förstoppning, förkylning, infektioner, matsmältningsstörningar, TBC, amöbadysenteri, malaria, tyfus, svindel, syfilis, impotens, håravfall, blodbrist, åderförkalkning, astma, bronkitis, svampsjukdomar, Parkinsons, allergier, psoriasis, klimakteriebesvär,

trigeminus neuralgi, ödem, huvudvärk, akne, MS, osteoporosis, hypertoni, vissa typer av polyper m.m.

Det anmärkningsvärda med Lapacho är dess visade framgång i fall som anses hopplösa av konventionell medicin. Man har funnit att Lapacho ger kroppen större vitalitet genom att det stärker det egna försvaret, revitaliserar kroppen, hjälper till att skapa nya och normala celler. Lapacho reducerar smärta och stimulerar bl.a. matsmältningen, levern samt svettkörtlarna.

Lapacho innehåller: kalcium, magnesium, fosfor, zink, kisel, krom, mangan, molybden, koppar, järn, kalium, natrium, kobolt, bor, guld, silver, strontium, barium, vanadium, nickel och jod har man funnit alkaloider, phytostyrene, glykosider, flavoner, saponin, quinone, lapachol, xyladine m.m.

Källa: stighastrup.dinstudio.se

Lars Bern: Cancerforskningen måste befrias från industrin

6 december, 2012 By T. Sassersson Leave a Comment

Newsmill: Tidigare ledamot i Cancerfonden: Sverige har förlorat två riksdagsledamöter i cancer denna vecka. Tyvärr tyder mycket på att kampen mot cancer befinner sig i en återvändsgränd.

”Vi måste inse att industrins intresse inte sammanfaller med allmänintresset på det här området. Det cyniska i situationen är att för industrin gäller det att hålla can-



cerpatienterna vid liv så länge som möjligt utan att de blir helt botade. Döda och friska cancerpatienter ger inga intäkter. Industrieforskningen handlar således mest om att få fram bättre bromsmediciner än konkurrenternas och när man fått fram ett preparat gäller det att arrangera studier som visar att de fungerar utan allt för besvärliga biverkningar. Här finns ett starkt intresse av att ”se till” att studierna får det resultatet. En framgångsrik metod för att påverka forskarnas attityder till de egna preparaten är att bjuda in dem till påkostade forskningsseminarier på exotiska platser och att erbjuda framstående forskare ”hjälp” genom att skriva och publicera tillrättalagda artiklar i kända tidskrifter i deras namn.”

LARS BERN

Klimatfrågan

**Ointresse, inkompetens, eller "bara" nonchalans och egenintresse
- varför kommer inte klimatfrågan upp på dagordningen**

Forskarna började varna redan 1956, alltså för snart 60 år sedan, för riskerna med de ökade koldioxidutsläppen, Hälsorörelsen har under årtionden senast 2012 tagit upp dessa frågor med tyngdpunkt lagd på mat och klimatfrågan, med olika myndigheter och regeringar men tyvärr utan några större resultat. Trots att de flesta som sysslar med klimatfrågor inser att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att vår jord mår dåligt, så nonchaleras den kopplingen. En viktig fråga är Mat – Klimatfrågan.

Aftonbladet hade 2012 en mycket värdefull artikel om hur rätt forskarna har haft och vilka skrämmande resultat vi ser i dag runt om i världen på grund av inkompetens och rädsla för att ta i frågan på allvar. Mot den bakgrunden frågade Hälsorörelsen vad myndigheter och politiker gjort och gör och noterar att de i stort sätt blundat och skjutit frågan framför sig och skylt på någon annan. Nu som alltid så är det de vanliga människorna i olika länder som får ta "stöten" och utsätts för mycket lidande och stor misär.

Några exempel på hur de extrema väderfenomenen drabbar just de vanliga människorna som finns runt om i världen:

USA - Våldsamma bränder i torkans spår, Grönland: Isen smälter i allt snabbare takt, Kina: 3,2 miljoner lider av vattenbrist, Indien: Våldsamma monsunregn med 2,2 miljoner hemlösa, Sydeuropa: Intensiv värmebölja, Västafrika: En million barn riskerar att dö på grund av torkan, Sve-

rige: Dubbelt så mycket regn som normalt
Enligt Hälsorörelsen kan ingen påstå att vi inte blivit varnade i tid!

Hälsorörelsen måste därför fortsätta att agera med stöd av forskarna så att "Mat och klimatfrågan kommer upp på dagordningen" och får i år stöd av naturfotografen Mathias Klum och meteorologen Pär Holmgren (på SvD brännpunkt 19/3). De skriver bl.a: "Klimatförändringarna har blivit ett vardagshot för unga (de får ta hand om problemen), visar en ny undersökning. Oron för klimatfrågan har redan fått nästan hälften av de unga att ändra sitt beteende enligt undersökningen. Nästan 40 procent säger sig kunna offra en resa till Thailand eller inte shoppa kläder på ett år för att minska sin klimatpåverkan. Politikerna ignorerar det och fattar inte beslut som gynnar framtiden" skriver Mathias och Per, och fortsätter:

"Undersökningen visar att en majoritet – 63 procent – inte tycker att politikerna gör vad de kan för att förhindra uppvärmningen".

Klimatförändringarna är utan tvekan det största hotet som vår värld står inför, med helt enorma konsekvenser för kommande generationer. Redan vid en medeltemperaturökning på 2 grader skulle vi se en stor negativ påverkan på vår planet. Politikerna ignorerar detta faktum och fattar inte de beslut som behövs.

Det finns konkreta åtgärder att ta till för att skapa en bättre framtid. Det vore fullt tekniskt och ekonomiskt möjligt att redan



nu ta beslut på hundra procent förnybar elproduktion till år 2030 och hundra procent förnybar energi till år 2050.

80 procent av Sveriges unga oroar sig för hur klimatförändringarna kommer att påverka deras och världens framtid, enligt en ny undersökning gjord av Cint (baseras på 1000 respondenter, 15-25 åringar), på uppdrag av Världsnaturfonden WWF. Var fjärde ung får ont i magen eller känner sig olycklig när de tänker på klimatförändringarna och över hälften tänker på klimatförändringarna någon gång i veckan eller oftare.

En framtid, med ett klimat, som är bra både för människorna och jordens hälsa, ligger tydligen i de ungas händer och Hälsorörelsen måste därför bidra med sin erfarenhet och kunskap, för att slå vakt om och stödja deras kamp för en framtid i hälsa och harmoni på en miljö och klimatvänlig jord. Vi hoppas att du vill stödja detta viktiga arbete så att våra barn och barnbarn kan ha en framtid på den jord de ärver. Vi måste hjälpa dem i den kampen mot: Ointresset, inkompetensen, nonchalansen och egenintresset, för jordens och människors framtida hälsa.

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

NOTIS

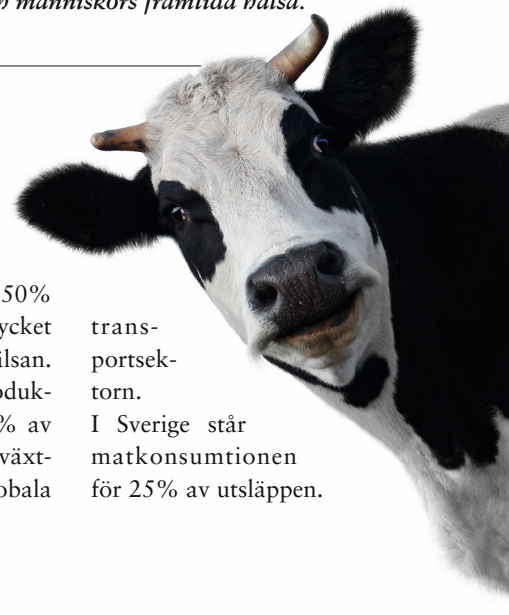
Köttet måste bära sin klimatpåverkan

Under den rubriken skrev Magda Rasmusson och Lorentz To-watt i Grön Ungdom (MP) bl. a i SvD. Köttkonsumtionen får förödande konsekvenser för klimatet. De senaste 20 åren har konsumtionen av kött i

Sverige ökat med över 50% och många äter nu så mycket kött att det är farligt för hälsan. Detta trots att köttproduktionen står för minst 18% av de globala utsläppen av växthusgaser, mer än den globala

trans-portsektorn.

I Sverige står matkonsumtionen för 25% av utsläppen.



KONSUMENTsidan

SVF har fungerat som konsumentorganisation inom Hälsorörelsen, och fortsätter att följa livsmedelsindustrins manipulerande med vår mat. Senaste året har SVF agerat mot både kemiska tillsatser i vår mat och tillsatsen av det skadliga saltet både i tid och otid i de flesta livsmedel och även i nötter, snacks och solroskärnor.

SVF kommer framöver att på denna sida ta upp olika konsumentfrågor och startar med att följa upp boken "Den hemliga kocken", som utkom 2007, av Mats-Erik Nilsson. Han är den som då synade och fortsätter att följa upp bluffen med våra livsmedel. Under senare tid har detta kommit fram och avslöjats i media - hästkött i köttbullar, färg i kött, avföring i tårta m.m.

Att han började intressera sig för dessa frågor var en inköpt glass 2002 "Magnum pistage". När han då läste innehållsförteckningen, försvann glassuget direkt. Där redovisades den ena suspekta kemikalien efter den andra, och den gröna färgen hade inte något med pistagenötter att göra utan var spenat. Då väcktes hans intresse ty om en glass innehöll så många E-nummer – hur var det då i andra livsmedel som vi köper varje dag.

Reklamen och förpackningen döljer varans verkliga innehåll och vem kan läsa innehållsdeklarationen och som inte redovisar allt, – vad innehåller aromämnen,

färgämnen och smakförstärkare m.m. Man använder ord som "hemlagat", "enligt gamla recept", "Riktigt rotmos" o.s.v. Detta lurendrejeri som han mycket riktigt påpekade, är att lura konsumenten. Hemlagat och "gamla recept" innehöll förr inte 50 olika tillsatsämnen (som färger, aromer, eller kemikalier m.m.). 20% torkad kål med massor av tillsatser är inte "riktigt rotmos"! Vad är då mindre riktigt rotmos?

Aromer är "osynliga" och har inte rönt samma intresse som E-numren då de döljs i innehållsdeklarationen. Aromämnen finns på alla butikshyllor och har bara till uppgift att helt eller delvis ersätta den ursprungliga varan. I Jamie Olivers (stjärnkocken från London) tidigare programserie på TV visades ett program från norra England där barnen inte tyckte om hans mat som lagades från grunden med de bästa råvarorna och med mer grönsaker, frukt och bär. Han tog då med sig lågstadielklasserna ut till en bärodling, där de skulle få njuta den äkta varan. En kille var extra kaxig och Jamie ansåg att det var viktigt att få med sig honom. Han plockade en mogen fin jordgubbe och grabben smakade motsträvigt på den – TV kameran zoomar in honom och man förväntar sig att se en positiv reaktion, men grabben grinar illa. Det är inte så konstigt som det verkar. Ty om man är uppfödd på konstgjorda aromer som ofta "skräddarsys" för att passa godisälskande barn, tycker man

förmodligen att den äkta varan smakar konstigt – för naturligt.

Många barn känner inte igen eller gillar smaken på naturliga frukter och bär och grönsaker, när de oftast äter "fejkade" produkter. T.ex. när det gäller vanilj så har smaken på den industriella kemiska kopian tagit över som smakreferens hos många konsumenter. Tyvärr har de billiga aromämnen till uppgift att helt eller delvis ersätta den ursprungliga naturliga råvaran, och att lura konsumenterna. De 2100 av EU godkända aromerna är mindre kontrollerade än de 319 godkända E-numren. Aromämnen finns inte angivna på innehållsförteckningarna (de är anonyma), då de ofta erfordras ett stort antal kemikalier för att få ihop en enda smak. t.ex. 48 stycken för att skapa illusion av en naturlig jordgubbe. *Vilka smaker som har "fejkats" i såsen, gratängen eller bullarna behöver inte anges. Det är tillverkarens hemlighet. Det är inte konstigt att allergier med fler sjukdomar ökar hos i första hand barn men även hos vuxna. Hur länge skall vi låta oss luras av livsmedelsindustrin och betala för falska produkter, som kan skapa onaturliga smaker och riskera våra barns hälsa?*

SVF kräver: skärpta livsmedelsregler, mer kontroller, tydliga och läsbara innehållsförteckningar samt förbud mot aromer.

Hur kommer det sig att många blir så förvånade över att sanslöst billiga matvaror består av extremt prispressade råvaror. Om IKEAs köttbullar t.ex. hade bestått av KRAVMÄRKT nötkött hade detta varit en större sensation än fusket med hästköttet, skrev Mats-Erik Nilsson 1/3 i SvD.

I slutet av februari hade IKEA en annons som säkert lockade till ett besök: "Svensk klassiker, 8 st. köttbullar med potatismos och lingonsylt, 19 kr". Man kan fundera på hur det kan vara möjligt att servera denna rätt till ett pris som en chokladkaka kostar i kiosken. Svaret är att det inte går. Samma dag som annonsen var införd upptäcktes myglet med hästköttet. Man hade bytt köttbullenlev-

rantör från Findus till Dafgårds, så det gick inte att skylla på skumma utländska fabriker. Delar till livsmedel köps upp på en global spotmarknad, där den som har lägsta pris vinner upphandlingen. Vem kan då bli förvånad över att köttbullar inte består av svenska nötdjur utan av uttjänta hästar från Transsylvanien.

Detta är ytterligare ett exempel på hur livsmedelsindustrin manipulerar livsmedlen och lurar konsumenterna. Det erfordras bättre kontroll av vår mat, om vi skall få den kvalitet som vi konsumenter har rätt att kräva.

SVFs krav har varit och är att maten skall bidra till hälsa d.v.s. "Att maten skall vara vår medicin" (enl. Hippokratess – läkekonstens fader) och inte bidra till ohälsa och sjukdom. Det gäller att

läsa innehållsdeklarationen, välja kravmärkt, satsa på kvalitet, ställa frågor i butiken – bli en kräsen konsument. Det gäller att inte "glömma", så fort som det inte skrivs om våra livsmedel i media. Vi måste slå vakt om våra barn och barnbarns hälsa.



Tillsats i föda är avdrag i liv

Det är rubriken på skrift nr 3 i Hälsofrämjandets skriftserie 1962. Sedan den tiden har hälsorörelsen ständigt varnat för och krävt stopp för kemiska tillsatser i livsmedel, giftiga mediciner och olika giftiga kemikalier. Redan då fanns det vetenskapliga fakta trots det, så smyger man in olika kemiska ämnen i vår mat i större utsträckning idag än för 50 år sedan. Denna skrämmande utveckling arbetar hälsorörelsen vidare med genom att försöka påverka myndigheter och politiker att stötta och utveckla det ekologiska jordbruket. I stället smyger GMO-grödorna (med hjälp av kemi- och läkemedelsindustrin) in på marknaden och saboterar möjligheten att odla ekologiskt. Varje konsument borde delta i arbetet att värna och stötta den ekologiska produktionen för miljön och hälsans skull.

I detta nr av Vegetar har SVF tagit upp dessa och andra frågor som visar att livsmedelsindustrin manipulerar livsmedlen för att tjäna pengar men inte för konsumenternas hälsa och välbefinnande.

DN livsmedel skrev bl.a.

Allt färre livsmedel är fria från rester av bekämpningsmedel. Och nya analysdata

för i år visar att det i europeisk spannmål finns oroande höga halter av stråförkortningsmedel. I hälften av 77 000 prover från mer än 500 olika livsmedel finns rester av kemiska bekämpningsmedel. Proverna kommer från varor sålda i EU, Island och Norge. Jordgubbar, citrusfrukter och lever (självljart, den rensar kroppen från gifter) ligger högt både vad gäller mängder och hur många bekämpningsmedelsrester som finns i samma prov. I vindruvor har man hittat både cancerogena och hormon- och reproduktionsstörande ämnen. Värst är vindruvor från Indien där 53 procent av proven låg över gränsvärdena. Att det förekommit rester av bekämpningsmedel i en del frukt och grönt har man känt till sedan tidigare. (Hälsorörelsen beklagar att inga åtgärder tydligen vidtagits. Behövs tydligen en ny skrivelse till regeringen med krav om åtgärder, senast SVF tog upp dessa frågor varför något år sedan).

Hälsorörelsen var med och fick förbud mot stråförkortningsmedel för några årtionden sedan men de är tydligen tillbaka.

– Det är första gången man testar spannmål för stråförkortningsmedlet Chlormequat. Att man nu har hittat så höga

överträdelser av gränsvärdena är allvarligt, säger Emelie Hansson, agronom och sakkunnig på mat och jordbruk vid Naturskyddsföreningen. Chlormequat misstänks bland annat påverka reproduktionen hos djur och människor.

Stråförkortningsmedel har tidigare varit förbjudna i Sverige. Men EU:s konkurrens- och likabehandlingsregler gör att medel som är tillåtna att användas i ett land också kan godkännas i Sverige efter ansökan. I dag är två typer av stråförkortningsmedel tillåtna i Sverige, för råg. Hittills har inga varit godkända för vete, havre och korn. Dessa ämnen ger höga resthalter, och det bör man försöka undvika i livsmedel säger Peter Bergkvist, expert på riskhantering vid livsmedelsproduktion på Kemikalieinspektionen. Naturskyddsföreningen anser att stråförkortningsmedel snarast måste förbjudas. Detta stödjer Hälsorörelsen.

Det konsumenterna bör och kan göra är att välja ekologiska livsmedel, speciellt för barn och gravida. Politikerna bör stödja den ekologiska odlingen för miljön och hälsans skull, samtidigt kan priserna bli lägre på sikt om det odlas mer ekologiskt.

KS



Saltå Salong är en plats i Saltå Kvarns butik på Södermalm, Renstiernas gata 27. Salongen ska vara en mötesplats där det kommer att anordnas allt från föreläsningar, bokreleaser och kurser till smakprovningar och debatter. Möten som hålls på den här platsen kommer att vara transparenta. Ingenting hemligt kommer att kunna diskuteras, snarare ska det man säger vara sådant som man vill ska sippra ut, ungefär som om man skrev om det på Twitter eller Facebook. Vissa möten kommer att vara planerade långt i förväg, andra gånger kan det komma en spontan inbjudan på Twitter där man bjuder in de som har lust och möjlighet att komma förbi och diskutera en aktuell fråga. Vårens program finns på www.saltakvarn.se. För mer information kontakta jennifer.key@saltakvarn.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



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 Hälsoagenturer • 019-331510 • www.lindroos.net

Basica®

Vita
Basiskt Granulat

Basica®
Compact
Basiska Tabletter

Innehåller zink som bidrar till en normal syra-basbalans

Innehåller zink som bidrar till en normal syra-basbalans

VAR INTE SUR!

Syra-bas balansen påverkar kroppens alla funktioner. Vid överskott på syra rubbas jämvikten.

Basica innehåller bland annat:

- Zink som bidrar till en normal syra-bas balans
- Koppar, magnesium, järn och kalcium som bidrar till en normal energiomsättning
- Järn och magnesium som hjälper till att minska trötthet och utmattnings

* Basica finns i din Hälsokostbutik eller hos din terapeut

biosan
Vår idé - livskvalité

NYA FÖRETAG SOM GER SVFS OCH RHFS MEDLEMMAR RABATT

Butiken Naturligtvis finns i Stationshuset i Hällekis. Tel 0510-54 07 30. www.naturligtvishallekis.se, info@naturligtvishallekis.se
Medlemsrabatt 10%.
Ägare: Ylva Lindström.

Nösunds Detox & Hälsocenter på sydvästra Orust är specialiserade på utrensningar/detoxbehandlingar, raw food, medicinska yoga m.m. Tel 0304-240 43 eller 070-733 41 09.
www.nosundshalsocenter.se, info@nosundshalsocenter.se.
Medlemsrabatt 10% på helgkurser och aktiviteter. Ägare: Eva Rynmark.

Vi hälsar de nya företagen välkommen och hoppas på ett bra samarbete framöver. Om du vill se hela Rabattguiden finns den på föreningarnas respektive hemsida.
www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se



Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi s

Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer

Egen svensk tillverkning
helhetshalsa.se

Plamil®
CHOKLADEN SOM ALLA KAN ÄTA

www.lifeland.se

Lifeland AB Norrtullsgatan 25A, Stockholm
10 % rabatt för medlemmar
i Svenska Vegetariska Föreningen och Hälsofrämjandet

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

5%

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

Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi s

Bättre kunskap om hur vi påverkas av kemikalier i vår närmiljö

Vad blir konsekvenserna av den kemiska cocktail som vi människor utsätts för varje dag? Frågan om miljögifternas effekt på människan har på senare år blivit allt mer angelägen. Men nu ska frågetecknet rätas ut, i år startar ett fyraårigt forskningsprogram och IVL Svenska Miljöinstitutet är en av nio partners från hela Europa.

Nystartade Marie Curie-projektet, A-Team – Advanced Tools for Exposure Assessment and Biomonitoring, som finansieras genom EU:s sjunde ramprogram är en stor vetenskaplig satsning med en budget på över 35 miljoner kronor.

Genom att följa en utvald grupp människor ska projektet undersöka hur och i vilken omfattning kemikalier från vanliga konsumentprodukter tas upp av människokroppen, samt hur vi bäst kan mäta förekomsten i våra kroppar, i maten och i inomhusmiljön.

De kemikaliegrupper som sätts under luppen är perfluoroalkylämnena, bromerade flamskyddsmedel, organofosfater och ftalater. Ftalater återfinns till exempel i hudvårdsprodukter samt i plaster, fluorerade ämnen i textilier och flamskyddsmedel i möbler och elektronik.

Med förbättrade metoder för exponeringsmätning kommer man förhoppningsvis på ett tidigt stadium kunna bedöma vilka äm-

nen och vilken typ av exponering som kan leda till kritisk belastning för människan, och sätta in åtgärder därefter.

– Med tanke på den aktuella debatten om miljögifternas negativa konsekvenser för mänsklig hälsa är det ett projekt som verkligen ligger i tiden, säger Anna Palm Cousins, projektledare för IVL:s del av forskningsprogrammet.

A-Team består av forskare från IVL Svenska Miljöinstitutet, Stockholms Universitet, Norwegian Institute of Public Health, University of Reading, University of Birmingham, Flemish Institute for Technological Research, University of Antwerp och Free University Amsterdam.

Friluftsliv för unga - Ungdomsläger vid havet i Bohuslän

Välkomna till en vecka då du har möjlighet att paddla, segla, windsurfa, bada, spela pingis, volleyboll m.m, men också bara umgås och ha kul i friluftsmarkerna. De som vill kan även prova qi-gong 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. 50-årsjubileum i år.

Plats är Gullnäsgränden i en fantastisk natur på Tjärnö vid havet, en mil från Strömstad.

Anmälan gör du till Lisa och en anmälningsavgift på 300 kr/pers betalar du in på PG 411 75 24-1 Gullnäsgrändens vänner, före den 30 juni. Därefter får du en bekräftelse.

Mer information och anmälan till Lisa Danåsen Wikström 08-716 01 06, 0739-84 38 15. 0526-250 18, info@gullnas.se

Läs mer på hemsidan www.gullnas.se
Välkommen att höra av dig!

Arrangeras av Hälsofrämjandet och Gullnäsgränden, www.halsoframjandet.se



stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar

Flowers hudvård
Ekologisk · Vegetabilisk · Djurvänlig

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

ff
Färg & Förändring

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

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

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

**Nösunds
DETOX & HÄLSOCENTER**
www.nosundshalsocenter.se

Välkomna
till våra populära Detox/
Raw food helger 2013/2014.
Gå in på vår hemsida för att se
planerade helger och mer info.
Hjärtligt välkomna
önskar Eva Rynmark.
Medlemmar i
Hälsofrämjandet har
10% rabatt.

stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi stödjer Hälsofrämjandet och dess medlemmar

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!



Friluftsliv och skog Övergripande mål för friluftslivspolitik

Det övergripande målet för friluftslivspolitikerna är att stödja människors möjlighet att vistas i naturen och utöva friluftsliv där allemansrätten är en grund för friluftslivet. Alla människor skall ha möjlighet att få naturupplevelser, öka sitt välbefinnande, uppleva social gemenskap och få ökad kunskap om natur och miljö. Målet specificeras i propositionen, "Framtidens friluftsliv (prop. 2009/10: 38) i tio punkter.

Riksförbundet Hälsöfrämjandet knyter verksamheten till dessa tankar.

Skogen

RHF:s målsättning är att Naturen, med tyngdpunkt på skogen, skall vara tillgänglig för alla. RHF anser att skogen är en ovärderlig del av naturen både för människors hälsa och som ett livsmedelskomplement nu och än mer i framtiden. RHF har mot bakgrund av denna övertygelse skrivit artiklar aktualiserat skogens roll i folkhälsoarbetet både nu och i framtiden bl.a. med följande frågeställning: Hur förvaltas skogen vi ärvt – vilka friluftsmarker blir kvar till barn och barn-

barn? Skogen är en förvaltning som ligger många varmt om hjärtat. De är födda "i ett torp skogen", lekt i skogen (på berghällar och i träd), vandrat i skogen, kopplat av i skogen, sprungit orientering i skogen o.s.v. Människorna har under sekler känt samhörighet och trygghet i skogen.

Vartefter åren gått så får vi allt mer bekräftat att skog – det finaste vi ärver – i beslutfattarnas ögon är en virkesåker, mer än man kunnat ana. Ivern att avverka och göra pengar av det levande sköna är så intensiv att de tunga skogsmaskinerna ibland rullar ut sina oläckbara spår intill bebyggelse och i fritidsmarker. Man läser om vackra strandskogar i Norrland där man inte får röra en kvist eller en endaste blåsippa. Men där skogsmaskinerna med skogsstyrelsens välsignelse plötsligt får kalhugga ända fram till vattnet. Det tillhör livsansvaret att också vara medveten om detta grova och paradoxala. Men så får de väl inte göra? Jo, skogsindustrin kan göra det. Den har ett privilegium som skyddas av att beslutfattarna sätter sig över bestämmelserna. I grannländer som

Lettland, Tyskland och Polen är kalhyggen förbjudna.

Men i Sverige stoppades ett förslag från utredningen "Mervärdesskog" 2006 i Riksdagen. Förslaget förordade att Sverige skulle följa grannländernas exempel att stoppa kalhyggen.

Många slutar gå i skog som inte är skyddad. När annan skog är estetiskt tilltalande och rik på bär svamp m.m. så är den mogen för avverkning. Och på den skogsmark som brukas följer näringen lagen allt sämre, miljöhänsynen är "olagligt" dålig vid 37% av granskade avverkningar, enligt Skogsstyrelsens tidigare beräkningar. Vi hör då och då att vi har mer skog än någonsin, men man räknar då kubikmeter industrileverans och glömmer den biologiska mångfalden och att ca, ett par tusen skogsarter i Sverige är rödlistade av forskarna.

RHF har fortsatt att kräva: stopp för stora kalhyggen, större hänsyn till den biologiska mångfalden, utrotning av dvärgbandmasken i Sverige och ett ekologiskt skogsbruk utan gifter, för att slå vakt om friluftsliv och skogens ätliga växter, bär, svamp m.m.

Andningens dag ■ Del 1

Första formella firandet av Andningens dag blev en stor framgång. I Stockholm var Sofiahemmets föreläsningssal fullsatt, deltagarna kom för att höra senaste rönen om andning, bli inspirerade och guidade genom olika övningar av erfarna terapeuter och instruktörer. Även på andra platser i landet ordnades evenemang dagen till ära.

Sofiahemmet i Stockholm denna första söndag i februari. Dagen inleds med att alla hälsas välkomna av Hälsofrämjandets ordförande, Anna Karin Fredmer och initiativtagaren till Andningens dag, tidningen Hälsas redaktionschef Susanne Hovenäs.

Efter en kort presentation av dagens program och tidningen Hälsas nya chefredaktör Maria Torshall blir det dags för sångerskan Marie Bergman att kickstarta dagen med hjälp av sång och sina antika tibetanska skålar, alla bjuds in att delta. Marie redogör för var i kroppen rösten är lokaliserad, hon berättar att många av oss felaktigt tror att den sitter i halsen eller kanske i bröstet medan röstens sanna ursprung menar hon är korsryggen. Hon demonstrerar hur ett litet barn gråter och frågar om någon av oss stött på ett spädbarn som skrikit sig hest. Hon liknar även att använda rösten med att köra en Harley Davidsson, en tung motorcykel. Marias glädje och lekfulla pedagogik smittar av sig på åhörarna som sitter och gasar för fullt i sina stolar, hon avrundar med en sång.

Andning och rörelse

Dagens konferencier Annika Dopping presenterar den första programpunkten, andning och rörelse som inleds av sjukgym-

nasten Lisa Danåsen Wikström. Även hon refererar till det lilla barnet och berättar att vi som små redan kan andas rätt men att saker vi råkar ut för i livet gör att vi kan få olika problem med andningen.

– Det är mycket som kan låsa sig, säger Lisa. Hur hittar vi då tillbaka den naturliga och flexibla andningen och en avspänd kropp. Vi kan börja med att uppmärksamma var det brukar låsa sig, och känna efter var vi sätter spänningarna i kroppen. För att sedan jobba aktivt med avspänning.

– Avspänning är en viktig grund, då avspänning och andning samverkar och hjälper varandra, berättar Lisa. Hon går igenom andningens fyra faser som är inandning, följd av en paus och utandning även den följd av en paus.

– Uppmärksamma övergångarna och försöka vila i utandningen och den paus som då bildas naturligt, uppmanar hon, ofta blir inandningen för aktiv och vi andas in för snabbt. Vidare visar och berättar Lisa hur rörelser och kroppsmedvetenhet frigör och gör att anspänningar släpper och publiken blir guidad genom mjuka kroppsliga övningar.

– Många har svårt att andas med magen, blockeringar kan göra att det är svårt att få ned andningen hela vägen, då går det att locka ned andningen genom att dofta in inandningen och på så sätt få ned luften djupare.

Andning vid träning

Andningsinstruktören Anders Olsson, som skapat metoden medveten andning, talar om andning vid träning men berättar även om hur han själv blivit hjälpt av sin metod på andra plan.

– Andningen är det kraftfullaste redskapet jag stött på för att sänka min inre stress. Han berättar att även känslomässiga blockeringar lösts upp och kroppen kommit i balans. Bra andning ger bättre träningsresultat menar Anders och fortsätter med att berätta hur man bäst andas och vilka fördelar det kan ge. Han fortsätter med att visa på andningens roll vid några olika sporter. Till exempel bör en golfare för bästa resultat andas ut på utslagen.

– Genom att fokusera på andningen minskar dessutom mentalstress och negativa tankar, berättar han. Vid löpning får den

som andas genom munnen in rå, kall och torr luft full av bakterier som bland annat ökar infektionsrisken och anstränger luftvägarna, något som kan leda till ansträngningsastma.

– Näsandning ger en effektivare andning och gör att den som springer automatiskt håller ett lagom tempo. En studie Anders utfört visade på stora skillnader mellan munandning och näsandning. Resultatet av näsandning blev tjugotvå procent färre andetag och elva procent mindre mjölk-syra. Deltagarna i studien tyckte dessutom att det kändes mer naturligt och samtliga ville fortsätta andas genom näsan efter att försöket avslutats.

– Uppskattningsvis tar det ungefär tre veckor att komma över spärren och börja andas genom näsan menar Anders. För att underlätta rekommenderar han att tejpa munnen på natten och att använda en så kallad relaxator, ett reglerbart munstycke han tagit fram som hjälper den som vill börja andas rätt. Maratonlöparen Håkan Wester hörde talas om metoden med näsandning av en slump. Till en början var han skeptisk men nyfikenheten tog överhanden, han började med att tejpa munnen på natten när han sov och märkte snabbt förbättringar.

Han gjorde sedan mätningar för att se hur hans prestation skulle påverkas av att andas genom näsan vid träning.

– Jag har fått ökad energi och markant bättre resultat på alla punkter. Det har haft en stor betydelse för min träning fortsätter Håkan som nu ligger i träning för nästa Ironmantävling.

NINA TÖRNMARK

KURSER VID HAVET

Aktiv avspänning v. 28
Yoga/Meditation v. 29
Feldenkrais v. 30
Frigör din livsenergi v. 31
Ungdomsläger v 32

Tid för bad, cykling, paddling.
Veg. mat. Mkt naturskönt.
Tel: 0504-204 13 • 08-716 0116

**50-ÅRS
JUBILEUM**



www.gullnas.se
Gullnäsgråden
livskraft, rekreation, medvetenhet
452 96 STRÖMSTAD

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

Are Waerland
skrev 1937 boken Kräftans grundorsaker,

Vägen till dess förekommande och fullständiga utrotande och eventuella botande

Detta arbete avser främst att vara en vägröjare och banbrytare hos den stora allmänheten för en ny syn på icke endast kräftan och dess utrotande, utan även på sjukdomsbehandlingen i allmänhet. De grundorsaker, som framkallar kräfta, äro gemensamma för ca 90% av alla sjukdomar och krämpor människor lider av f.n.

Om de synpunkter och metoder som redovisas i denna bok genomförs kommer det att påverka läkarnas arbete, utbildning och ställning. Det gäller att först ändra patienternas syn på sjukdomarna och deras orsaker, innan läkarna helt kan ändra sitt sätt att arbeta, då det gäller att förebygga sjukdomar och bygga upp hälsan. Det gäller att förändra allmänhetens syn på livsstilsförändringarnas betydelse för att minska riskerna för sjukdom och för tidig död. *Samhällets mål måste naturligt vara att förebygga allt vad sjukdomar heter och samtidigt vägleda människorna mot bättre hälsosammare levnadsvanor.*

"Tyvärr finns ej spår till bevis för att denna sjukdom skulle vara förorsakad av någon viss föda eller dryck" är en samstämmig syn på de flesta sjukdomar inom läkarkåren och samtidigt uttalar de ofta "Det råder icke minsta tveivel om att sjukdomens orsak utgörs av en bacill". Dessa två axiomatiska satser tror skolmedicinen blint på och som de ständigt försöker övertyga sig och människorna om, när det gäller någon sjukdom som de ej kan bota.

Are Waerland skrev även boken; " Jag kan inte dö i kräfta", där han visade hur en ändrad livsstil skulle kunna förebygga olika sjukdomar. Det är därför rörande att se och höra att forskarna efter 75 år tar upp de idéer som han presenterade i sitt "Program för en hälsodag" och som många använt och återvunnit sin hälsa under hårt motstånd från skolmedicinen (trots att Hippokrates – läkekonstens



fader betonade att "Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat).

Att forskningen nu kommit ikapp och visat att halvfasta, mycket frukt och grönt samt råkost, dvs. lågt kalori- och proteinintag och lågt IGF-1 kan resultera i att man undviker ett flertal sjukdomar. Har man låga halter IGF-1 så sker enligt forskarna en förändring av kroppens celler. Vanligen delar de sig och förökar sig hela tiden. Men när IGF-1 sänks av livsstilen så börjar cellerna i stället att reparera sig. Det fanns en unik bild som visade detta i programmet.

Vid provtagningen i forskningsprojektet på två personer visade dessa att den person som levte enligt projektet under 10 år, av forskningsledaren fick besked att han inte riskerade få diabetes, hjärt-kärl-problem eller cancer och att den andra personen (som levde som de flest människor gör) fick många varningens ord om flera sjukdomsrisiker. Det skall bli intressant att följa den fortsatta näringsforskningen i USA. Hälsorörelsen skall försöka följa detta intressanta projekt. Det är nu dags att börja arbeta med sjukdomsförebyggande hälso- och sjukvård enl. Hälsorörelsens idéer.

KS

IGF-1 = Insuline-like growth factor 1

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,
Nåshultav. 20, 125 41 ÄLVSJÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 – 500 200 00

Life



Helena Ekholm

I Aftonbladet avslöjade Helena att det var nära att det inte blev någon skidskyttekarriär. Som 14 åring drabbades hon av en långvarig huvudvärk.

– Jag kunde inte träna, då jag fick huvudvärk så fort jag började, och kämpade därför i slutet av resultatlistorna. Ingen hittade felet. Till slut hörde en släkting av sig som var kiropraktor. Han ville hjälpa mig och det visade sig att det var flera kotor som låg snett i nacken.

– Han knyckte till och sen blev det bra. Tack vare denna behandling så kunde hon bli en av världens bästa skidskyttar.

Tyvärr har många under åren fått lida i onödan för att denna behandling varit förbjuden i Sverige till helt nyligen. Detta fick Olov Thorborg i Hälsöfrämjandet erfara under årtionden trots en 5 årig utbildning i USA. Tyvärr fick han inte uppleva beslutet när förbudet upphävdes utan fick hjälpa människor i tysthet. Detta har många hälsofrämjare haft nytta av. *En "komplementär metod" som har stor betydelse. Det går tyvärr trögt att få in Komplementär medicinen i svensk sjukvård, men det gäller att fortsätta arbeta för det. Sverige ligger nästan sist i världen när det gäller denna livsstilsinriktade profession.*

KS



Receptblad
finns i butik

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

PASSA PÅ!

Köp 2 betala för 1 kupong i QR-koden.
Gäller hela sortimentet.



Grönt ljus för vegetariskt

Saxat ur Magasin Måltid nr 6 2013, artikel av Lotta Nilsson

Det myllrar av diskussioner kring köttätandet i Sverige. De offentliga restaurangerna ställer sig ofta nervöst i mitten av debatten och vet inte hur eller om de ska välja sida. Men det finns en skola som har gjort sitt val. Globala gymnasiet i centrala Stockholm serverar endast vegetarisk mat till sina elever. Alla dagar i veckan.

– *Man kan säga att det var vegetarisk mat som valde mig, inte tvärtom, inleder kökschef Magnus Naess när vi sätter oss ner i skolrestaurangen. Kraven från skolan är att maten ska vara fri från kött, bra för miljön, KRAV-märkt och närproducerad så långt det går. Det kan inte vara mycket tydligare än så.*

Ungdomar brukar vara krävande när det gäller mat, vad säger de om att bara äta vegetariskt?

– *Det är faktiskt eleverna själva som valt detta. De är pålästa och har mycket tankar och åsikter om mat och miljö. Skolan jobbar mycket med de globala miljöfrågorna och ville föra över filosofin på restaurangen. Efter en stor omröstning på skolan för fyra år sedan gick de över till helt vegetarisk kost.*

När man kör på en helt vegetarisk linje som vi gör är det viktigt att eleverna får i sig protein. Satsa på baljväxter, spenat och broccoli.

Personalen börjar duka fram dagens lunch. Jag uppmärksammar ett bleck med kött. Vad är detta?

– Specialkost! Säger Magnus.

– Allt blir omvänt hos oss. Vi har 5 stycken elever som får kött varje dag enligt läkarintyg. Vi har även 35 veganer som alltså inte äter några animaliska produkter alls. Det är en utmaning men ofta försöker jag anpassa den vanliga maten till att passa veganer också. Den största utmaningen jag varit med om var när vi hade en baljväxtallergiker, skrattar han.

– Men som tur är löser sig det mesta med god fantasi och en stor dos nyfikenhet.

Just det här numret av Magasin Måltid är enligt chefredaktören Pär Bergkvist ett väldigt ”grönt” nummer. Ett tiotal vegetariska recept för storkök som kanske kan ge lite ny inspiration för dig som arbetar med vegetarisk matlagning i ditt arbete. www.magasinnmaltid.se. Redaktionschef lotta.nilsson@magasinnmaltid.se

Sallad på röda linser, ingefära och vinteräpplen

Ca 50 portioner

1kg röda linser

0,5dl riven ingefära

Ca 2kg vinteräpplen eller frukt efter säsong

2dl rostade solroskärnor

1-1,5 dl olivolja

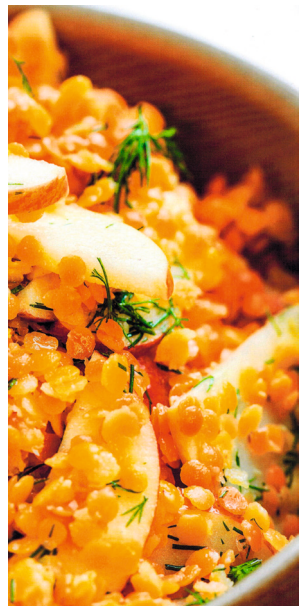
Ca 0,5dl äppelcidervinäger

1dl äppeljucekoncentrat

Örtsalt

Dill och persilja till dekoration

Gör så här: koka linserna, som blötlagts över natten eller i minst två timmar. OBS! Se upp med koktiden, kolla efter 10 minuter kokning att det finns ”crisp” kvar. Grötsallad är inte kul. Kyl ner och blanda med övriga ingredienser. Smaka av och dekorera med dill och persilja.



Fasta dig FRISK

Slipp cancer och diabetes. Kan verkligen en fastediet hjälpa till att skydda mot åldersrelaterade sjukdomar? Ny forskning tyder faktiskt på det.

Det finns en himla massa olika bantningskurer och kosthållningstips därute, och det är inte lätt att hålla reda på vad som är vettigt och vad som är ren humbug. Men vad säger vetenskapen? Vilka faktorer är det egentligen som påverkar din hälsa, och hur bör man leva för att minska risken för till exempel cancer eller diabetes? Svaret är så klart att många saker spelar in, men en ständigt aktuell fråga är vilken roll som kosten spelar.

Minskat energiintag

Den senaste tidens forskning tyder på att regelbundna perioder av minskat energi- och proteinintag – perioder av fasta

alltså – kan göra oss människor friskare. Forskare har nämligen hittat en tydlig länk mellan lågt kaloriintag och lång livslängd – tillväxtfaktorn IGF-1. Det verkar som att om man har låga halter av den här tillväxtfaktorn så lever man också längre. Detta har observerats bland annat i studier på möss, men också hos en grupp kortväxta människor som lider av det ovanliga Larons syndrom. Dessa människor är visserligen mycket kortare än andra och har låga halter IGF-1, men de verkar samtidigt vara helt immuna mot diabetes och cancer. Har man låga halter IGF-1 så sker en förändring av kroppens celler. Vanligtvis vill de dela sig och föröka sig hela tiden, men när halten IGF-1 sänks, så börjar de i stället reparera sig. Då lagas bland annat skador på vårt DNA bättre och vi skyddas mot åldersrelaterade sjukdomar.

Flera forskningsprojekt

Om man vill minska risken för att bli sjuk verkar det alltså vara bra att sänka sin halt av IGF-1. Men hur gör man då det? Jo, genom att minska sitt intag av kalorier, och allra främst proteiner. Därför pågår nu flera olika forskningsprojekt som testar hur man genom olika metoder att fasta

kan sänka sin halt av IGF-1. Det bedrivs forskning på flera dagars fasta i rad, på kortare, men mer regelbundna fasteperioder och det forskas på både människor och djur. Ännu är det i de flesta fall för tidigt att dra för stora slutsatser om hur väl det fungerar och för vilka grupper av människor som det här funkar bäst. Men en hel del tyder alltså på att genom att fasta så sänks halten IGF-1 – och risken för många sjukdomar minskar, www.svt.se.

Denna typ av fasta är i linje med "Halvfastan" på Tallmogården, Fast man äter mer grönsaker enl. vissa sekvenser i programmet, men ett lågt kalori- och proteinintag är även en viktig del, vilket även hälsorörelsen haft med i sin verksamhet. Den person i programmet som levt i 10 år enl. ett visst kostintag i linje med forskningsprojektet verkade vara vegan enl. bilder på TV. Om ingen saboterar utvecklingen av denna forskning så blir uppföljningen intressant. Läkemedelsindustrin jublar nog inte över dessa rön, och vi hoppas att de inte skall kunna stoppa denna forskning med sina enorma ekonomiska resurser, intjänade på våra sjukdomar.

KS

Vaccination – Dr Andrew Wakefield

Wakefield och hans kollegor fann ett misstänkt samband mellan barnvaccin, hjärnskador och en magsjukdom. Tidigare hemligstämplade dokument från den brittiska regeringen, som släpptes 2012, visar att den brittiska regeringen känt till och mörkat sambandet mellan vaccin och hjärnskador i över 20 år [se artikelserie].

Det var i själva verket Wakefields skyldighet att larma och uppmana till mer forskning, vilket han också gjorde.

En internationell smutskastningskampanj med syftet att förstöra Wakefields rykte och samtidigt återställa barnvaccinernas rykte iscensattes. Media och journalister har i decennier varit högst skyldiga till att fokus flyttas bort från riskerna med vaccin till att angripa alla de som ställer kritiska frågor om vaccin. Stormediernas redaktioner har böjt sig för de annonserande läkemedelsbolagens vilja i vissa fall. I de flesta fall har journalister bara klippt och klistrat in ryktena i sina artiklar.

Dr Andrew Wakefield fick aldrig chansen

att bemöta kritik – SVT är därför anmäلت till Granskningsnämnden.

En dokumentär som ska syna hela fallet Andrew Wakefield produceras nu. Miss-tanken är att Wakefields rykte medvetet smutskastat eftersom hans forskarteam fann indikationer på att barnvaccin ger hjärnskador. En mångmiljardindustri är därmed hotad. Vi kan därför i ett land som lilla Sverige, där befolkningens benägenhet att vaccinera sig är mycket hög under fullt stöd av myndigheter och vårdapparat, förvänta oss att public servicemedier förlorat sin förmåga att granska ämnet vaccin korrekt och neutralt.

Dokumentärfilmen om Andrew Wakefield handlar om hur media försökt förstöra ryktet för en kritisk läkare och forskare.

Filmen handlar om din rättighet att få veta vilka risker som finns med vaccin så att du kan ta ett medvetet beslut.

Filmen handlar om din skyldighet att beskydda dig själv och dina barn mot vacciner som skadar mer än de skyddar.

Newsvoice.se

Det som är intressant med Newsvoice är att de granskar det som sker inom bl.a. läkemedelsområdet och ifrågasätter även objektiviteten och granskningen av läkemedlen. Det är en viktig insats som hälso-rörelsen gjort under årtionden, på grund av forskares och läkares beroende av läkemedelsindustrin. De har pengar och makt att påverka och styra utvecklingen så att det passar dem. Hur fri står Läkemedelsverket och andra hälsovårdande myndigheter från läkemedelsföretagen? Det är inte konstigt att naturlig egenvård och naturmedel stoppas både inom forskningen och vid behandling och förebyggande av olika hälsoproblem. Hur mycket forskningspengar satsas på förebyggande insatser jämfört med miljarderna för att hitta mediciner. Det är viktigt att bota sjukdomar men man borde även få svar på frågan, varför får man sjukdomen? När det gäller tobaksrelaterade sjukdomar så finns svaret, men när det gäller maten så är det stora brister. Varför?