

VEGETAR



3 • 2012

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

**Det glömda
skafferiet
Dieter kan
vara farliga
Svenska folket
äter mer kött**

**KOM MED OCH STÖD VÅRT ARBETE!
Vi behöver dig!**

BLI MEDLEM NU och du får du vara med resten av 2012 plus hela 2013.

Som medlem får du:

under 2012 - som extra bonus nr 12/2012 av tidningen HÄLSA

under 2013 - nr 2, 5, 10 och 12/2013 av tidningen HÄLSA

Du får dessutom VEGETAR medlemsinformation 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, svf@vegetarian.se

Faluån. Foto: H Sundström.

ledare

Ointresse, inkompetens eller "bara" nonchalans och egenintresse, styr detta världen?

Forskarna började varna redan 1956, alltså för snart 60 år sedan, för riskerna med de ökade koldioxidutsläppen. Roger Revelle från USA var en av de första. Han varnade för växthus-effekten och kommande risker för ett skenande klimat, vid en vetenskaplig konferens i Rio de Janeiro 1956. Sedan dess har utsläppen ökat stadigt och i snabb takt och är nu högre än de varit på jorden på 800 000 år enl. forskare, som under åren kontinuerligt tagit upp problemen. Hälsorörelsen har under årtionden tagit upp mat och klimatfrågan, med olika myndigheter och regeringar men tyvärr utan några större resultat, trots att de flesta som sysslar med dessa frågor inser att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att vår jord mår dåligt.

I Aftonbladet 4 juli fanns 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. Vad har myndigheter och politiker gjort och gör 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.

Exempel på hur extrema väderfenomenen drabbar just de vanliga människorna finns runt om i världen.

USA: Våldsamma bränder i torkans spår

Grönland: Isen smälter i allt snabbare takt

Nordpolen: 150 000 kvadratkilometer is försvinner/ dag f.n.

Nord- och Sydkorea: Den värsta torkan på 105 år

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

Sverige: Dubbelt så mycket regn som normalt
Ingen kan påstå att vi inte blivit varnade!

Hälsorörelsen måste fortsätta att agera med

stöd av forskarna så att "Mat och klimatfrågan åter kommer upp på dagordningen. Det är du och jag – vi alla som måste agera inom ramen för våra resurser. Vi måste hjälpa till att rädda både vår egen och jordens hälsa till fromma för våra barn och barnbarns framtid. Kommande generationer måste kunna leva i hälsa och trygghet på en "frisk" jord.

För en friskare jord och friskare människor, med Hälsorörelsens miljö – och klimatvänliga livsstil:

Aktivt friluftsliv med utnyttjandet av naturens skafferi.

Slå vakt om Allemansrättens möjligheter för alla.

Ekologisk lokalproducerad, årstidsanpassad "grön kost" – mer grönt på talriken.

Ekologiskt/biodynamiskt jord- och skogsbruk – biologisk mångfald.

Är detta något för dig som medlem, följ med oss även 2013, har du inte varit med på ett tag – kom igen som ny medlem 2013, har du aldrig varit medlem – prova ett medlemskap 2013.

DET GLÖMDA SKAFFERIET

(Saxat ur Svenska Dagbladet 6/7 -12.)

Under den rubriken skrev SvD (Anton Gustavsson) en intressant artikel om ogräset som har blivit "rumsrent", och serveras på lyxkrogar, och fortsatte; "Nässlor, kirskaål, och löktrav brukar vara trädgårdslandets värsta gissel. Nu har till och med lyxkrogarna upptäckt ett nygammalt sätt att stoppa – ogräset i munnen. Svinmålla passar bra med buljong, det lyfter fram smakerna".

Under särskilt svåra nödår på 1800-talet kom ogräset att få rent livsuppehållande funktion och boken "Ätliga vilda växter" kom ut. Det ociviliserade ogräset åt man bara i brist på bättre föda vid 1900-talets mitt, när levnadsstandarden höjts, kom moderna bekämpningsmedel fram och sprutades ut i enorma mängder över landets åkrar. Det onda skulle bort. Under senare år har växtvärldens hierarkier börjat att luckras upp. Pionjären hette Inger Ingmanson som 1978 gav ut boken "Kan man äta sånt?", en kartläggning av de vilda växter som går alldeles utmärkt att tugga i sig. I sjuttioalets gröna vågen – Sverige,

blev hennes flora och receptsamlings stor-säljare. I dag 30 år senare har hennes tankar på allvar tagit sig in i matkulturen. Bl. a. i utkanten av Vallaskogen i Linköping står Peter Jägerbro med famnen full av ogräs, t ex våtarv, löktrav och svinmålla. Är det ogräs? Nej det känns inte som rätt ord. I själva verket, säger Peter, är dessa tre arter bland de godaste man kan hitta i den svenska naturen. Man kan hitta örter som går att äta överallt, även om dessa är väldigt goda. Med rätt kunskap kan man se sig om och hugga in. Han är inte ensam om denna kunskap. I en tid då klimatförändringar ställer krav på ekologisk hållbar livsstil tycks intresset för naturens växter öka. I dag finns det en hel ogräskultur som består av olika sorters människor, gastro-nomer som han själv, överlevare som tror på en postapokalyptisk värld, anticivilisationens vänner som vill slå sig fria från det ohållbara moderna samhället och medicinalväxtplockarna som tillskriver växter olika läkande egenskaper. På nätet finns alla samlade, siten Skogsskafferiet (www.skogsskafferiet.se)



guidar nybörjarna till skogens växter, organisationen Naturliv (www.naturliv.org) som finns i en ekoby Järna och arrangerar överlevnadskurser och klimatrörelsen som Dark Mountain (www.dark-mountain.net). Peter är en upptäcktsresande i smaker som alltid funnits men som få brytt sig om. En försiktig version av Peters upptäcktsfärd pågår nu på de nordiska lyxkrogarna.

Detta är helt i linje med vad Hälsorörelsen sagt i årtionden och jobbar med i skolorna, nämligen "Friluftsliv med naturens skafferi". En mycket uppskattad och omtyckt aktivitet bland både lärare och elever. Inom ramen för vår aktivitet "Mat och klimat" har ju ogräset en viktig roll, som stärkts och får extra fokus genom artikeln ovan.

PETER JÄGERBRO

Svensk studie visar att bättre livsstil minskar hjärtinfarkter med 40%

Ur nyhetsarkivet 2012-06-12

Kommentar till artikel i Nutrition Journal den 11 juni 2012

Ett intensivt folkhälsoarbete under 1980- och 90-talen fick befolkningen i norra Sverige att förbättra sina matvanor, varpå sjukligheten i hjärt- och kärlsjukdomar sjönk kraftigt. Men under de senaste femtio åren har förbättringen i stort sett suddats ut. Västerbottningarna har återgått till att äta mer smör och grädde och nu ser forskarna att även kolesterolvärdena stiger. Det visar 25 års uppföljning av det så kallade Västerbottenprojektet, som omfattade olika insatser för att förbättra matvanor och livsstil hos befolkningen.

– Det visar tydligt att när det gäller maten är fettkvaliteten, det vill säga vilken sorts fett man väljer, viktig för risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom. Studien visar också att ett brett folkhälsoarbete lönar sig – det går faktiskt att påverka matvanor och sjuklighet i rätt riktning. Men arbetet behöver förankras och drivas fortlopande för att de goda resultaten ska bestå, säger Irene Mattisson, nutritionsepidemiolog på Livsmedelsverket.

Västerbottenprojektet inleddes i slutet av 1980-talet som en utvidgning av det så kallade Norsjöprojektet, som påbörjades 1985. Norsjöprojektet var en lokal satsning för att åtgärda den höga förekomsten av hjärt- och kärlsjukdom, som då var

bland den högsta i landet. Norsjöprojektet innebar förebyggande insatser för att förbättra matvanorna, öka den fysiska aktiviteten och minska rökningen, och engagerade i stort sett alla samhällssektorer. En symbolmärkning av livsmedel introducerades också, för att göra det enklare att köpa mat med mindre fett och mer fibrer. Detta var föregångaren till den nuvarande nyckelhålmärkningen.

I Västerbottenprojektet kombinerades det lokala folkhälsoarbetet med individuella hälsoundersökningar av vuxna och efterföljande hälsosamtal. Syftet var att påverka kända riskfaktorer för hjärtsjukdom, det vill säga höga blodfetter, högt blodtryck och rökning. Invånarna fick kostråd om att äta mindre fett, särskilt mättat fett, och att äta mer fibrer. Samtidigt betonades betydelsen av fysisk aktivitet och rökstopp.

Nära halvering av hjärtinfarkterna

Under de första fem åren minskade västerbottningarna på andelen fett och mättat fett i kosten, och stannade sedan på den lägre nivån fram till början av 2000-talet. Det var framför allt valet av matfetter som ändrades. Även rökningen minskade. Förändringarna gav resultat – under samma period, 1985-2002, sjönk blodfetterna och överdödligheten i hjärt- och kärlsjukdo-



mar minskade kraftigt. Bland annat sjönk antalet hjärtinfarkter bland män med 40 procent.

När matvanorna blev sämre steg kolesterolet igen

I början av 2000-talet steg konsumtionen av fett och mättat fett igen. Förändringarna speglar bland annat val av matfett på smörgås och i matlagningen.

Efter 2006 ser forskarna att även kolesterolvärdena stiger. Flera faktorer kan kopplas till de höjda kolesterolvärdena: fett, mättat fett, smör och bregott på smörgås, hårt bakmargarin, bullar, chips, kokt potatis och kokkaffe.

– Förändringarna i matvanor och kolesterolnivåer under de senaste åren är oroande och forskarna befarar att hjärtinfarkterna snart kommer att öka igen. Tyvärr ser vi samma trend i övriga landet – fler väljer smör och grädde. Nu behövs ett samordnat nationellt folkhälsoarbete för att förbättra svenskarnas livsstil, både när det gäller bra matvanor och fysisk aktivitet, säger Irene Mattisson.

Associations among 25-year trends in diet, cholesterol and BMI from 140,000 observations in men and women in Northern Sweden

/Nutrition Journal 11 juni 2012

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

VEGETARISKA VÄRLDSDAGEN 1 OKTOBER

Under många har Svenska Vegetariska Föreningen firat Vegetariska Världsdagen den 1 oktober med seminarium och koktävlingen "Bästa gröna skollunch".

Tyvärr har vi på grund av ekonomiska skäl under ett antal år inte haft möjlighet att arrangera varken seminarium, koktävling eller skicka ut recept till landets skolor. Trots detta vet vi att många skolor fortsatt traditionen att servera vegetariskt till samtliga sina elever med anledning av Vegetariska Världsdagen.

Vi uppmanar därför alla våra medlemmar att sprida informationen vidare att även i år fira den VEGETARISKA VÄRLDSDAGEN 1 OKTOBER!

I år infaller den på en måndag vilket betyder att den sammanfaller med kampanjen "En köttfri måndag", vilket ger extra tyngd åt att avstå från köttet till förmån för en härlig vegolunch eller en trevlig vegomiddag.

För mycket kött ökar risken för hjärtsjukdom och stroke

Publicerad i dag 05:37 Dagens Nyheter 2012-06-27

Lättare hålla vikten med lite kolhydrater

Den som äter lågkolhydratkost efter viktminskning kan ha lättare att hålla sin nya vikt jämfört med andra dieter. Det visar en ny studie som publiceras i dag i tidskriften *Jama*.

Amerikanska forskaren Cara B Ebbeling har tillsammans med kolleger jämfört bland annat kaloriförbränning i vila hos personer som åt antingen lågfettkost, mat med lågt glykemiskt index eller lågkolhydratkost.

De som snålade med fett hade lägst förbränning och störst risk att lägga på sig vikt igen. Enligt forskaren beror detta bland annat på dieternas olika påverkan på hormonhalter i kroppen.

Proteinrik kost med lite kolhydrater ökar risken för hjärtsjukdom och stroke. Det visar en ny svensk-amerikansk studie, som är en av de största vetenskapliga undersökningarna hittills om de långsiktiga effekterna av lågkolhydratdiet.

– Den som vill gå ner i vikt bör inte okritiskt kasta sig över modedieter som Atkins och LCHF och stirra sig blind på kortsiktiga viktresultat. Man måste också tänka på de långsiktiga hälsoeffekterna, säger Hans-Olov Adami, professor i cancerepidemiologi vid Karolinska institutet.

Han har tillsammans med sina kolleger undersökt matvanor och livsstil hos nästan 44 000 svenska kvinnor åren 1991–92, det vill säga några år innan lågkolhydratdie-

terna blev populära i Sverige. Studien publiceras i dag i medicintidskriften *British Medical Journal*.

Denna kunskap passar in i föreningens uppföljning av idén om en "Köttfri måndag" så vi påminner om vårt projekt:

Välj en "köttfri måndag", för din och jordens hälsa - Börja nu.

SVF vill hjälpa de många människorna att ta det första steget mot ett hälsosammare liv och jobba för en vegetarisk dag i veckan. Du vill väl delta i kampanjen och informera dina vänner och bekanta om att det är viktigt att ta ett första steg för bättre klimat och miljö- och att de får bättre hälsa på köpet.

Svenska folket äter mer kött än någonsin – trots alla varningar

Allt rött kött farligt för hälsan

Allt rött kött leder till ökad risk för hjärtsjukdomar och cancer. Det visar ny stor studie från Harvard-universitetet. Studien omfattar provresultat från 121.000 människor och uppföljningstiden är hela 28 år, rapporterar SVT Vetenskap.

En enda portion med bearbetat rött kött, till exempel korv och pastejer, ökar risken att dö i cancer och hjärt- o kärtsjukdomar med 20 procent, enligt studien. Allt annat rött kött är nästan lika farligt.

Att äta upp till ett halvt kilo rent kött i veckan är inte farligt. Men svenskarna äter i genomsnitt betydligt mer än så, nämligen 1,3 kilo kött i veckan.

(Sveriges Nyheter)

Några tankvärda rader.

Vegetariska föreningens grundare Johan Saxon omnämns i skriften "Ur Folkhemmets idéhistoria". Som inledning skriver man där några tankvärda rader.

"Den fjortonåriga 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" historia från 1914 om Saxon (1859- 1935) blev inledningen till ett eftertänksamt vägval, d.v.s. han valde den gröna linjen och startade Svenska Vegetariska föreningen (SVF).

Are Waerland skrev under 1940 - talet på samma tema bl.a. "Att om alla människor skulle behöva jaga och slakta för att få kött på matbordet, eller om de skulle vara med på ett slakteri, så skulle fler välja en "grönare" linje".

Mats-Erik Nilsson skrev.

I maj i år skrev Mats- Eric Nilsson i SvD under Rubriken "Skenheliga köttätare" bl. a. "Allt eller inget". "Kanske finns det bara två etiskt hållbara alternativ, att bli

vegetarian eller att fortsätta äta kött men inte blunda för att det faktiskt är djur som ligger på tallriken". "Om du äter kött bör du även kunna stå ut med att både se djuren födas upp och dö". Det är den engelska matjournalisten och TV-kocken Hugh Fearnley-Whittingstalls tydliga budskap. "Vi roas av barn som tror att fiskpinnar simmar i haven, men många av dagens vuxna ligger väl inte särskilt långt efter, butikens fiskar är prydligt fileade och kött-djuren paketerade på ett sätt att ingen ska behöva slås av tanken att det till alldeles nyligen var en del av ett livs levande djur".

Det är ju så att många barn sällan eller aldrig befinner sig på en lantgård nu för tiden. Därför tror väl de flesta att mjölk och kött kommer från en fabrik. Få har nog möjlighet tyvärr att koppla dessa livsmedel till levande djur. Det borde ligga i föräldrarnas intresse att ta upp dessa frågor för att förbereda barnen för en livsstil som skapar hälsa för både människor och vår jord.

Dags att satsa på en "köttfri måndag", - med mer grönt på tallriken.

KS

HJÄLP FÖR HUDEN



Hudsalva för egenvård

Välsorterade hälsokostbutiker och www.eremitens.se

Kasima Produkter HB

tel: 040 472145

**Livsmedel utan miljögifter är
Hälsorörelsens krav – maten ska
vara vår medicin
– och inte ge ohälsoproblem**

Under året har det framkommit att miljögifter och annat riskabelt avfall sprids på åkermark som producerar livsmedel. Detta är skandal och ett nytt förbud måste till för att få stopp på giftigt slam på våra åkrar.

**Nu händer det en del positivt i
linje med Hälsorörelsens krav**

Naturskyddsföreningen anser att slamspridning innebär en oacceptabel tillförsel av miljögifter till vår livsmedelsproduktion och spridningen måste upphöra omedelbart. Det gäller både åkermark och skogsmark. Man har tillsatt en slaggrupp som nu ska verka regionalt och lokalt ute i landet.

Kemikalieinspektionen anger att slam i själva verket är ett "avfall" och att det sprids som en form av "kvittblivning". Inget tal om "kretslopp" och "växtnäringsåterförsl" .

Miljödepartementet tar bort återförsl av fosfor som miljömål.

Källa: *Gunnar Lindgren*
2012-07-20

Dieter kan vara farliga på lång sikt

Hälsorörelsen varnade tidigt för den flora med dieter som lanserats under senare år. Många ville tjäna pengar när samhället fokuserar på hälsoriskerna med, att allt fler blir överviktiga och får diabetes både i Sverige och i andra I-länder, på grund av en osund livsstil. Nu efter mycken marknadsföring från företagens sida och med hjälp av positiva artiklar i media så höjs äntligen ett varnande finger från flera forskare och media tvingas till vissa klarlägganden, bl. a. skrevs: " Atkinsdieten, LCHF och liknande dieter är inte så hälsosamma som vissa tycks tro. Åtminstone inte i ett längre perspektiv". För lite kolhydrater och för mycket protein ökar risken för hjärtsjukdom och stroke. Det konstaterar forskare

vid Karolinska institutet och Harvarduniversitetet i USA i en studie som publiceras i British Medical Journal. Ett uttalande i linje med Hälsorörelsens idéprogram gjordes av professor i nutritionsepidemiologi på Karolinska institutet, Alicja Wolk: "Om man vill äta sig frisk skall man välja proteiner och fett framför allt från växtriket och minska konsumtionen av animaliska produkter. Det är rekommenderat att dra ner på de "snabba" kolhydraterna från t.ex. vitt bröd, söta drycker och andra söta produkter, och äta tillräckligt med fiberrika livsmedel". Dessa tankar ligger väl i riktning mot Saxons och Waerlands program. Hälsorörelsens idéer står sig mer än bra även i "modern tid".

LITE MOTION LIKA FARLIGT SOM ATT RÖKA

Att motionera för lite är lika farligt som att röka. Det visar en ny brittisk studie, enligt dn.se som citerar BBC. Enligt studien, räcker det med lättare motion i två och en halv timme i veckan för att minska risken för hjärtproblem, cancer eller diabetes.

TT 2012-07-20

Två bra länkar ■ Här hittar du information om vaccinationer www.vaccin.me ■ Här hittar du information om integrativ medicin www.integrativecare.se

Boklista

**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)

**De gröna
alternativen**

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



**Grön
skollunch**

Hälso-kostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid.
Beställ nr B 146
Pris (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.
Beställnr 159
Pris (15:-) 10:-

**Vegetarisk
barnmat**

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (50:-) 45:-



**Vegansk
näringlära på
vetenskaplig
grund**

Björn Petterson
Beställ. Nr B 135
Pris (125:-) 109:-



**Så tänker mitt
hjärta**

Per Ragnar
En inspirerande och mycket personlig bok om tiden, livet, döden och kärleken.
Beställ nr 158
Pris (75:-) 50:-



**Spännande gröna
rätter**

Hälsokostrådet
Beställ. nr B 134
Pris (50:-) 40:-



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

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.



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel		Ort	Tel	Rabatt					
Butik	L Adress								
Hälsa för alla	L Högdalsgängen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Gröna Gåvan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%	Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Restauranger, Caféer o Catering				
Hälsotek	L S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%	Gröna Ekologisk Caféet	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031 704 88 23	50% Grön Drink
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	Zucchini Vegetariskt matcafé	Södra Allégatan 2 B	Göteborg	031-711 84 49	65 kr för medlem
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	EkoBar, www.ekobar.se	N. Stationsg 51 (Norrtull)	Stockholm	08-10 10 70	5%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Hermans Högjare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	Café Hängmattan	Södermannagatan 10	Stockholm	073-945 17 02	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%	Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Vegetariskt Delicafé	Varvsgränd 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Korvalleg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
Hälsoboden Life	L Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	Egenvård				
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Hälsokrätt	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	www.satspapersona1en.se				
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%	EcoBeauty by Sofimar	Järnvägs g 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	www.sofimar.se				
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Anette Einar, Homeopati, Massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	Kognitiva samtal, Kostillskott				
Life Hälsobutiken	L Duvanuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	Elisabeths Friskvård, massage	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgränd 9	Karlstad	070-172 58 38	10%	Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	www.chiroform.se				
Life Hälsobutiken	L Limslagatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	Lilian Yr homeopati och zoterapi	Ekuddsv 25, 7 tr	Stockholm	070-664 62 13	10%
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%	www.liliansy.se				
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	Zonsense, massage, koppling m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%	www.zonsense.com				
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%	Green Mama hudvårdspröd rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	www.greenmama.se				
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	Hälsohem				
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Masesgården, www.masesgarden.se	Grytnäs 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%	Kurser				
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Nature, Caroli city	L Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%	Atejje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Övrigt				
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Ocean Sport,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	www.fkhumlan.org				
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%	Resor				
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
Naturbageriet Sattva	L Krummakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%	www.svenskahalsoresor.se				
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%	Sundqvists Resor	Busstopplan	Mariehamn, Åland	020-795 095	5%
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%	www.vandringresor.com				
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	Wi-resor	Birger Jarlsgratan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
Leruddens Ekologiska	L Kärsta Skola Stödevägen 59	Stöde	0691-101 44	10%	www.wiresor.se				
Butik Vitamin	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%					
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%					
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%					
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Myggdalsvägen 30	Tyresö	08-742 10 19	5%					
Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%					
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%					



Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

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

5%



Folkungagatan 68 Stockholm 08-641 27 12

www.gryningen.eu

Plamil
CHOKLADEN SOM ALLA KAN ÄTA

www.lifeland.se

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

Du har alltid

10%

rabatt när du handlar hos

Medborgargatan 32 Höghuset Skönsberg C
060-15 69 00 www.butikvitamin.se

Friluftsliv med naturens skafferi – våren 2012



På uppdrag av SVF gör Marie Håkansson ört- och trädvandringar med förskoleklasser vår och höst.

I vår var jag i skolorna på Södermalm. Vi hade tur med vädret. Vandrigen gick av stapel i den sköna Vitabergsparken. Eftersom våren hade varit bra, så fanns det mycket att se och smaka på. Glada barn och goda lyssnare hade jag runt omkring mig.

En autentisk situation utspelade sig: En liten flicka ramlade och skrapade sitt knä. Vi hittade då groblad som vi gjorde ett omslag av. Det blev mycket intressant att titta på.

Bra som vanligt: Lupparna, nässelrep, ”diplomen” med träplattorna, planteringen av den ”lilla” ekplantan och utdelning av trädboken, som lärarna fick

Kommentarerna som oftast är lika vid varje vandring:

Lärarröst: ”Det är synd att man måste tjata på barnen att lämna tillbaka lupparna”.

Röster från barnen: ”Nu öppnade sig en ny värld”, ”Var köper man sådana” (luppar)?

”Tack för att du lärde oss det här”!

Många hade svårt att slita sig när uppbrottet skedde och vi avslutade som vanligt med utdelning av ”träplattorna”.

ÖRTPEDAGOG, MARIE HÅKANSSON.

SKANDINAVISKA LEDARHÖGSKOLAN
SLH

mindfulness

erbjuder distansutbildningar i

steg 1 **practitioner**
steg 2 **master**
steg 3 **instruktör**

För mer information www.slh.nu

VARFÖR BEHÖVA GÖRA EN TANDBLEKNING? ALLT I ETT PRODUKT.



Vit-Tandpulver Eugenia

Fräschaste mun- och tandprodukten, enligt test. Kan ersättas istället för tandkräm. VITA TÄNDER på köpet! Munvatten ingår i produkten = det skyddet munvatten ger. Få en tandhygienistbehandling hemma. Produkten ger den känslan. Pris: 179 kr i Life-butiker. Ni hittar även Vit-Tandpulver på utvalda tandläkarkliniker och hälsobutiker. Finns även på <http://eleven.se>

För ytterligare info se: www.speedimport.se

NÄRINGSTERAPEUT Raw & Living Food

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

**Mat som
medicin**

www.naringscenter.se
08-96 73 50 • 08-753 17 50



Nyhet!

Det bästa - näst efter frukt och grönt



Super Fruits & Berries, Super Veggies

Super Fruits & Berries är framtagen för dem som vill ha ett naturligt kosttillskott. Kopparna innehåller 20 olika frukt- och bärsmalt som innehåller naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Produkten passar dem som vill ha ett naturligt kosttillskott som innehåller naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Super Fruits & Berries innehåller även naturliga kosttillskott som innehåller naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Super Fruits & Berries innehåller även naturliga kosttillskott som innehåller naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter.

Super Veggies är framtagen för dem som vill ha ett naturligt kosttillskott. Kopparna innehåller 20 olika grönsaks- och örtermalter som innehåller naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Produkten passar dem som vill ha ett naturligt kosttillskott som innehåller naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Super Veggies innehåller även naturliga kosttillskott som innehåller naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter.



Great Earth Vitamins®

Feel great - naturally!

Great Earth Scandinavia AB
Box 6173 BE 800 00 Gävle

020-611 980
www.greatearth.se

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

Släpp stadsträden fria

En grön "lunga" i Stockholms City
Berzelli park är en park i centrala Stockholm
mellan Nybroplan, Hamngatan och
Normalmstorg.

Under den rubriken i Svensk Natur skriver; läraren och forskaren Allan Gunnarsson vid SLU Alnarp bl. a. "Kanske var det redan sommaren 1952, som min kärlek till träden och naturen tog fart. Jag tillbringade flera timmar i hagen under det gamla gråpäronträdet, när de vuxna hade bråttom med sommarens många arbetsuppgifter på den lilla gården. Känslor som följt mig genom åren har uppstått i hägnet av mitt eget vårdträd, så under min uppväxt var träden mina vänner i högre grad än människorna. Jag växte snart ur hagen och senare ur trädgården ut i det omgivande landskapet. Överallt fanns de – asparna längs vägen, hängbjörken i kröken, de grova ekarna, den gamla lövängen, den flerstammiga rönnen i åkerkanten och längre bort skogen med sina tallar och granar. Under träden på ången vek vårens rika mattor ut sig med vitsippor, svalört och vårlök och i skogen blåbär, ängskovall och skogsstjärna. I träden flöjtade starar och koltrastar in våren och fick senare understöd av näktergalen, gök och andra sångfåglar, i naturen var jag trygg och hemma. Jag var i fågelsången, levde bland träden och kände mig som en välkommen gäst och som en del av naturens rika livsväv.

Men staden då? Jo självklart – men lite

sent och aningen motvilligt. För den som bär på minnen som mina, blir nog staden aldrig ett hemma. Men jag har efter hand anpassat mig ohjälpligt till ett liv där människorna är fler än träden och marken består av asfalt och betong. Det är inte lätt att vara träd i en sådan miljö. I stadscentra har träden ofta en genomsnittsalder på tio år. Det är en kort tid för en växt som kan leva i hundratals år och vara en minneslagrande länk mellan tidsepoker och mänskogenerationer. Jag skulle vilja önska mig en stadsmiljö där gränsen mellan natur och stadskulturen inte är så skarp. Särskilt i de centrala delarna skulle jag vilja att träden slapp stå på led och i truppformationer, utan kunde leva mera fritt och lekfullt som en motkraft till de linjära och statiska kvarters-, torg- och husformationerna. Mera lössläppta som solitärer, grupper och dungar för att på olika sätt bryta effektivitetens fartblindhet, bromsa de jäktade stegen och bli samlade vårdträd och kontemplativa lundmiljöer i miniformat. Där det är möjligt bör trädens följeslagare buskar, klätterväxter och örtmattor "bjudas" in, vattnade av dagvattenssystemens bäckar. Då kan koltrasten som sjunger från hustaken hitta goda häckningsplatser och mat till sina ungar". Storstadsbon

kan för ett ögonblick känna sig förflyttad till sina, föräldrars eller mor/farföräldrars ängar, hagmarker och skogar till landsbygdens livgivande naturmiljö."

*Saxat ur Svensk Naturs
krönika av Allan Gunnarsson
forskare och lärare på Alnarp.*

Hälsöfrämjandets krav- rädda de bostadsnära grönytorna

Naturen uppfyller även många viktiga uppgifter som t.ex. luftrening, klimatutjämning, vattenrening och bullerdämpning förutom möjligheten till allsidig rekreation. Stress och utbrändhet ökar och den stillasittande livsstilen ger fetma, hjärt-kärlsjukdomar diabetes m.m. RHF anser att man måste inse att naturvård, friluftsliv, fysisk aktivitet och folkhälsa hör ihop.

Därför måste vi även slå vakt om friluftsytor inom städerna och större orter för att uppnå bättre folkhälsa hos hela svenska folket RHF verkar för att bevara de bostadsnära grönytorna bl.a. genom skrivelser m.m. till bl.a. storstädernas politiker. Den tätortsnära naturen i parker och bostadsnära grönområden är ovärderliga för barnfamiljer, små barn (2- 11år) och äldre (65 +) om de enkelt skall kunna komma ut och tillgodogöra sig nyttan av grönskande natur.

Välj färgrik mat



Hälsofrämjandet lyfter matens betydelse för att skapa hälsa och hålla sig frisk. I dagens djungel av dieter kan det vara svårt att navigera sig fram och veta vilken mat som passar just dig. Att äta en kost som är rik på naturliga färger och smaker är ett sätt att få i sig viktiga näringsämnen, mineraler och antioxidanter. Att äta mycket bär, frukt och grönsaker är en nyckel till en hälsosam kosthållning. Ät gärna grönsaker, frukt och bär råa, som man gör inom rawfood och inom råkost, eftersom grönsaker då innehåller maximalt med näring och dessutom är rika på värdefulla enzymer som hjälper till att bryta ner maten och skapa optimalt näringsupptag. Försök att till varje måltid äta så färgglad mat som möjligt och var noga med att variera de färger du äter. Färgglad mat stimulerar oss inte bara med sin näring utan också genom att tilltala våra sinnen och göra maten vacker. Vi har många hört talesättet att ”vi äter med våra ögon” som just innebär att maten lockar vår aptit med sitt utseende. När maten är färgglad och lockande, stärks matsmältningen och enzymproduktionen kommer igång, vilket du känner genom att salivutsöndringen påbörjas redan när du ser på maten. En stark matsmältning borgar för optimalt näringsupptag.

Mörkgrönt är en färg som vittnar om att grönsaken är en riktig näringsbomb. Att njuta av ruculla, persilja, broccoli, spenat, mangold, maskrosblad, nässlor, solros- och ärtskott ger värdefull näring samtidigt som kroppens utrensning stärks av det gröna. Ett sätt att få i sig mycket grönt är att göra gröna smoothies. Kanske till frukost, lunch eller som mellanmål. De går snabbt att tillreda och kan varieras på många sätt. Börja gärna med vanan att dricka en grön smoothie var dag och se hur det påverkar dig, ofta minskar sötsug, och begär efter onyttig mat samtidigt som du märker av mer energi och stärkt immunförsvar.

Recept på smoothien Grön meliss

2-3 stora glas/skålar
1 kruka citronmeliss
75 g babyspenat
1 avokado
½ kruka persilja
saft från en halv citron
1 näve ruculla
1-2 nävar alfalafagroddar
1 selleristjälk
1 tsk vetegräspulver
1-4 dl vatten beroende på önskad konsistens

Mixa alla ingredienserna tillsammans med 1 dl vatten till en slät konsistens. Fyll på med mer vatten för en lösare konsistens. Servera som grön smoothie i fina glas, garnera gärna med en kvist citronmeliss. Drink och njut!

PS. Tugga gärna varje klunk några gånger för att stimulera matsmältningssystemet ytterligare. DS.

Fler recept kommer på Hälsofrämjandets hemsida <http://www.halsoframjandet.se/>
Lina Lanestrand www.linalanestrand.se



Naturliga egenvårdstips

”EREMITENS ÖRTSALVA – effektiv och välbeprövad Eremiten's örtsalva har en lång historia. Dokument från 1946 visar att produkten undersöktes av Knut Sjöberg, professor i Kemi vid Veterinärhögskolan och fick då goda vitsord.

I öppnats skick är salvans hållbarhet praktiskt taget obegränsad. Det räcker med ett tunt lager på den utsatta huden. Detta gör att Örtsalvan är dryg och räcker länge. Salvans effektivitet ökar om t ex salvan får tid att sjunka in. Särskilt bra är det om man smörjer in salvan på kvällen. Upprepa gärna morgon och kväll.

Som namnet antyder är detta en salva för naturlig egenvård. Exempel på områden där Eremiten's Örtsalva traditionellt använts och används, är – självsprickor på händer och fötter – skydd för torra och spruckna läppar – narig hud/ torr hud – bebisstjärter – fotvård, t ex skavsår – torra och nariga händer som följd av disk eller arbetsmiljö – skydda och vårda huden vid allas slags utomhusaktiviteter, t ex sol och vind

Salvan är framställd av välkända och välbeprövade örter och oljor enligt gammalt recept”.

En bra egenvårdsprodukt som användes mycket av Allnordisk folkhälssas medlemmar under 1940 talet och framåt, till spädbarnsvård, torr hud och eksem m.m. Den utannonserades i Hälsa, fanns på apotek under flera årtionden och i hälsokostbutiker fram till för några år sedan. Många har haft stor nytta av den under åren. Men nu är det risk att den försvinner, då en liten produkt har svårt att klarar sig idag. Vill du läsa mer om eller pröva produkten skriv eller maila till:

Adr. Kasima produkter,
Ejderv.8 239 41 Falsterbo,
danielle.lindmark@telia.com.
http://info.se/www/Kasima_Medical_Development_AB,
www.eremitens.se.

KURT SVEDROS

Populärt ungdomsläger på Tjärnö

Hälsofrämjandet i samarbete med Gullnäsgården anordnar varje år ett ungdomsläger ute på Tjärnö. I år var det sjuårsjubileum.

– Vi fokuserar på hälsa och friluftsliv. På lägret lagar vi vegetarisk mat och har mycket aktiviteter, så som yoga, paddling, vindsurfing och även mycket sol och bad, berättar Lisa Danåsen Wikström.

– Ungdomar i åldrarna 14 till 25 år från hela Sverige är med på lägret, och det är ungefär lika många killar som tjejer, berättar Lisa.

– Många har själva varit med sen det började eller har syskon som har varit med, och de kommer tillbaka varje år.

Robin Blossing, 22 år, läser till friluftsledare och ser lägret som en bra möjlighet att lära sig mer om det han läser. Anna Wikström har varit med sen starten.

– Det är en härlig stämning på lägret, och det är roligt att hitta på gemensamma aktiviteter, säger de båda.

Patrik Hellberg, 21 år, från Stockholm är med för tredje året och jobbar annars på en ungdomsgård.

– Vi har tillexempel haft femkamp med olika stationer. Sen har vi bakat kanelbullar och paddlat och haft yoga på klipporna, berättar Patrik.

Artonåriga Annica Johnsson från Stockholm berättar att hon varit med på lägret i sex eller sju år.

– Det är kul att träffa nya vänner här och att det kommer folk från hela Sverige. Det kan bli roliga diskussioner om dialekter och hur man ska uttala vissa ord, skrattar Annica.

Kvällens middag, tacos med quornfärs, förbereddes i köket och innan det var dags för mat skulle det hinnas med ett dopp. Dagen efter var det dags för hemfärd, med blandade känslor.

– Det känns sådär att behöva åka häriifrån, tiden har gått för fort, säger Patrik och får medhåll av Anna och Robin.

VICTORIA PETERSSON



Hur förvaltar vi skogen vi ärvde – vilka friluftsmarker blir kvar till barn och barnbarn

Skogen är en förvaltning som ligger mig extra nära. Jag är född ”i skogen”. Lekte i skogen. Gick i skogen. Funderade i skogen och hade en dröm som jag ”bodde” i på somrarna. Som tonåring hade jag ett krokigt träd på ett litet berg som särskild vän. Jag kunde sitta på dess stam. Dit flydde jag när jag kände mig ensam i livet och jag kände då trädets oerhörda trygghet men också något som jag skulle vilja kalla trofasthet. Som idrottsman blev jag löpare i skogen – orienterare. Och mitt i skogen och nära mitt hjärta har jag mitt gamla torp. Redan nu är en gavelsida på torpet granne till ett kalhygge. I sommar aviseras hyggen på två sidor till.

Och nu får jag bekräftat att skog – det finaste vi ärver – i de bestämmandes ögon är en virkesåker, mer än jag hade anat. Ivern att avverka och göra pengar av det levande sköna är så intensiv att de tunga skogsmaskinerna ibland rullar ut sina oläckbara spår precis intill de små hus som var trädens grannar och hade deras skydd - t ex i Storfors sju meter från husväggen.

Och jag läser om vackra strandskogor i Norrland där man inte får röra en kvist eller en endaste blåsippa. Men där skogsmaskinerna med skogsstyrelsens välsignelse plötsligt får kalmeja ända fram till vattnet. Det tillhör livsansvaret att också vara medveten om detta grova och paradoxala.

Men så får de väl inte göra? Jo, skogs-

industrin kan göra det. Den har ett privilegium som i beskydd av Sveriges jordbruksminister Eskil Erlandsson sätter sig över bestämmelserna. I grannländer som Lettland, Tyskland och Polen är kalhyggen kriminella. Men Erlandsson stoppade ett förslag av utredningen ”Mervärdesskog” i riksdagen 2006. Förslaget förordade att Sverige skulle följa grannländernas exempel att stoppa kalhyggen.

Minister Eskil Erlandsson säger nu om detta: ”Jag föreställer mig att någon äger marken. Av äganderätten följer förfoganderätten. Det är en rimlig och rättssäker ordning. Äganderätten är skyddad i grundlagen”.

Den livsuppfattning som dessa ord avslöjar är kallt byråkratisk. Förfoganderätten är skyddad men däremot inte skogens själ och liv, inte människans behov av skogens stolta skönhet, samlande kraft - och små svampar, fåglar och bär. Vid planerade avverkningar saknar vi t o m rätten att överklaga.

Men hoppet lever. Medan de bestämdes medvetande mognar, har vi alltså jämt skog kvar i landet. Vi har träd och stigar utan maskinspår. Träd att se på, känna på, uppleva och ibland kanske krama ömt. Nog är vi lyckliga – ändå! Det är min varma hälsning idag.

Saxat ur skrift av

ESKIL SVENSSON

Mer resurser till FRILUFTLIVET!



Naturen är en fantastisk tillgång. En naturlig resurs som vi nyttjar allt för lite i folkhälsosammanhang trots vår relativt unika allemansrätt.

Naturen är lättillgänglig, det är oftast bara att ta för sig, och det krävs ingen dyr utrustning, dyr anläggning eller långa resor. I teorin tillgänglig för alla, men är den det i praktiken? Hur är det för de som vuxit upp utan kontakt med naturen? Eller som aldrig fick gå på skogspromenader med korvgrillning tillsammans med sina föräldrar? För de som inte fick inspiration till naturvistelser i skolan eller för de som kommer från en kultur där skogen setts som ett hot och inte en möjlighet? Det krävs ekonomiska resurser, kunskap och vägledning för att fler skall komma ut i naturen. Specifika insatser krävs dessutom för att nya grupper ska få del av naturupplevelser i vardagen. Naturen bör ses som en

mänsklig rättighet, där samhället borde ta större ansvar att ge förutsättningar till mer naturkontakt åt alla. Den ideella världen med dess friluftsförbund vill mer än gärna vara en vägledare ut i naturen men tyvärr så är det de knappt ekonomiska resurserna som sätter stopp. Ideellt arbete är inte lika med gratis arbete men däremot inte vinstdrivande arbete - det är andra starka drivkrafter som agerar här så som viljan att andra människor skall må bra, inspirationen ledaren får från deltagarna, kicken av att se en förändring hos sig själv och andra etc.

I Hälso- och sjukvårdslagen sägs att det övergripande målet är "en god hälsa och god vård på lika villkor för hela befolkningen". Vidare har riksdagens ställt sig bakom mål för folkhälsan. Ett övergripande mål är "sambälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela be-

folkningen" och vidare finns mål om ökad fysisk aktivitetsgrad.

Det finns alltså underlag från vår regering som säger att detta är viktig och här bör självklart även friluftsliv ha en tydlig roll. Friluftsliv är den aktivitet som lättast motiverar människor till ökad fysisk aktivitet (Synovate 2010 Norge), dessutom mår vi dokumenterat bra bara genom att vistas i naturen. Läs mer om det i "Frisk i naturens" broschyr om goda argument (www.friskinaturen.org/ www.halsoframjandet.se). Friluftsliv kan man bedriva hela livet från vaggan till döden och den har låga trösklar för att komma igång.

Det finns ingen anledning att särbehandla friluftsliv jämfört med tex breddidrotten - varför det fortfarande görs är oss en gåta.

LISA BERGSTRÖM
Vice ordf. Hälsofrämjandet

Allvarligt hot mot svenska folket

DVÄRGBANDMASKEN

Följande insändare har kommit in till redaktionen. Visar på tafattheten, när det gäller att agera i allvarliga framtidsfrågor.

"Jag får gratulera Landsbygdsminister Eskil Erlandsson. Tack vare honom kan vi nu utnämna 2012 till dvärgbandmaskens år. Från och med årsskiftet är det

nämigen fritt fram att föra in smittade husdjur i Sverige. Tidigare fanns det ett avmaskningskrav på alla husdjur som skulle in i landet. Ett krav som vi hade kunnat få behålla om vi (Erlandsson) hade velat. Detta innebär nu att dvärgbandmasken kryper allt närmare oss människor. Råd till alla som har kolo-

nilott eller köksträdgård: Koka grönsakerna innan ni äter dem. Till alla småbarnsföräldrar: Låt inte era små barn gå i skogen. Om de stoppar händerna i munnen, riskerar de att få i sig ägg från dvärgbandmasken och kan på sikt drabbas av en dödlig sjukdom".

Kruska

Paradrätt under 1940-talet

Kruska (av italienska crusca, kli), är en gröt, bestående av russin eller fikon, vetekli, havregryn och vatten som kokats. Mjölks och äppelmoss serveras till gröten som är ett utmärkt medel mot trög mage.

Kruska användes särskilt av vegetarianer och hälsokostivrare och introducerades i Sverige i samband med frisksportsrörelsen på 1930-talet. En legendarisk förespråkare för kruskans nyttighet var Are Waerland

HF-Falköping - hösten 2012

<http://www.halsoframjandetfalkoping.se/>
Stavgången startar efter sommaruppehållet.

Tisdagar och torsdagar kl 10-11, under hela hösten.

Samling vid motionscentralen, Mösseberg.
Ledare: Ingegerd Magnusson tel. 0515-158 59.

Medlemmar gratis, övriga 10 kr per gång.

Hälsofrämjandet berättar hälsohemligheter

Under tre måndagar är du välkommen till våra inspirations- och diskussionskvällar.

Enkel och hälsosam förtäring under kvällen och presentation av en komplementärterapeut som informerar om sin verksamhet och vilka möjligheter den kan ge.

Datum: 24/9, 8/10 och 22/10. Tid: 18.00-20.30

Lokal: Det Goda Livet, Dotorpsgatan 8, Falköping

Pris: 50-70 kr beroende på förtäring. Allt till självkostnadspris.

Anmälan för diskussionskvällarna till Anita tel. 0515-820 56 eller Agnetha tel. 0515-102 63.

Med.arr NBV

Hf-Sundsvall bland ormar örter och svampar.

Hälsofrämjandet i Sundsvall har bedrivit ett antal olika friluftsverksamheter. Bl.a. Utflykt till Klisstugan sista helgen i mars. Med en långpromenad till stugan där man avnjöt en måltid. Ett öppet möte med en spännande träff i naturen på Norra Berget där vi tittade på huggormar. Göran Hermansson var en kunnig guide. Han har satt namn på ormarna. Det var lite kallt ute så bara två ormar var framme. Göran berättade om ormarna och Folke Sandberg spelade munspel. Vi höll till i Samekåtan med informationen.

I juni - en örtvandring till Klingstastugan, vi samlade många örter som Olle Selin informerade om och gjorde ordning gröna drinkar och dressing av de växter vi samlat in. Den 16 september samlades vi i Tallstugan i Nolby, plockade och lärde mer om svampar.

Oktober. Föreläsning Zonterapi November. Föreläsning om köttkonsumtion etc. med Olle S

November. Vegetarisk lunch på Wretmans Restaurang

Kurt Vikberg

Komplementär/integrativ medicin = friskvård

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) som introducerade komplementärmedicinen i Sverige på 1940-talet, arbetar med att klargöra grunderna för denna profession. RHF verkar för att friskvården och den komplementära/integrativa medicinen skall erkännas som en viktig del i folkhälsoarbetet och vid viss sjukdomsbehandling i Sverige och att en bred utbildning bör starta både avseende FaR och näringslära som komplement till skolmedicinutbildningen. RHF anser att alla sjukdomsförebyggande insatser måste öka i Sverige för att sjukvårdskostnaderna inte skall bli ekonomiskt ohanterliga.

Enligt RHF är grunden för komplementär medicin att välja en naturlig ”grönare kost” (mer rotfrukter, baljväxter etc.), att utöva allsidig fysisk aktivitet, att tillvarata friluftslivets betydelse för hälsan, att undvika tobak och droger samt försiktighet med alkohol. I komplementär medicin ingår även massage, akupunktur, kognitiv beteendeterapi, yoga m.m. Även en del naturmedel och naturläkemedel ingår. När någon del av komplementärmedicinen accepteras av skolmedicinen på basen av vetenskapliga studier kallar vi det för integrativ medicin.

Den 4 maj 2012 arrangerade RHF ett seminarium kring komplementär/integrativ medicin i Stockholm tillsammans med Läkarföreningen för Integrativ Medicin (LIM). Det var början på en nystart på ett samarbete som kommer att fortlöpa då målsättningen är att ett närmande sker mellan komplementär/integrativ medicinen och

skolmedicinen i Sverige under de närmaste åren. Det har nu gått sju år sedan Världshälsoorganisationen (WHO) avslutade sitt arbete med att uppmana medlemsländerna att ta fram policy för hur komplementärmedicinen skulle integreras i de nationella sjukvårdssystemen.

Ett första steg har äntligen tagits 2011, då Socialstyrelsen antog Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande folkhälsoinsatser. RHF bör med sin långa erfarenhet av och kunskap bli en viktig resurs i detta arbete. I Sverige finns en klar majoritet i befolkningen som vill se mer av integrativ medicin. Enligt studier för några år sedan ansåg 77 procent att det var viktigt med en ökad samverkan mellan skolmedicinen och komplementärmedicinen. 74 procent ansåg att den komplementära medicinen faktiskt har goda effekter. Det är viktigt att man avsätter resurser för forskning om komplementär medicin.

RHF ser mycket positivt på att komplementär/integrativmedicin börjar få acceptans. Modern forskning har klart visat hur viktigt samspelet mellan terapeut och patient är för en lyckad behandling. Vi har också lärt oss att många av de s.k. komplementära behandlingar, som tidigare förkastades av skolmedicinen, faktiskt har goda effekter. Exempel på detta är akupunktur vid smärttillstånd, massage vid oro och kognitiv beteendeterapi för att häva negativa tankemönster. Läkare och andra terapeuter som arbetar med integrativ medicin ser patienten som en helhet, inte som en person

med en specifik sjukdom. Vi samarbetar därför även nära med Föreningen för Integrativ Medicin (FIM) och Nätverket för Integrativ Medicin (NIM).

Legitimerad personals arbete inom integrativ/komplementärmedicin har också underlättats av Högsta Förvaltningsdomstolens dom 2011 (refnr: 6634-10, daterat 2011-09-23) samt den nya patientsäkerhetslagen som ökar patienternas rätt att påverka sin egen behandling.

RHF anser att om den integrativa/komplementära medicinen – Friskvården får större utrymme i folkhälsoarbetet så kommer ”Sverige att må bättre” och när en bit på väg mot ”Hälsa på lika villkor” till 2015.

Du kan göra Din insats genom att stödja vårt hälsofrämjande arbete. Bli medlem! Kom med i Hälsofrämjandet (250 kr/år) 70-års erfarenhet av naturlig egenvård - komplementär medicin Friluftsliv och mer grönt på tallriken Kom med nu - medlem fr.o.m. 1 augusti och hela 2013 för endast 250 kronor. Du får tidningen Hälsa nr 12, 2012 och 4 nummer under 2013 och kunskap, en god livskvalité och bra hälsa. Riksförbundet Hälsofrämjandet.



**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