

VEGETAR



3 • 2013

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!



**KOM MED OCH
STÖD VÅRT ARBETE!**

**Vi
behöver
dig!**

BLI MEDLEM NU och du får du vara med resten av 2013 plus hela 2014.

Som medlem får du:

under 2013 - som extra bonus nr 12/2013 av tidningen HÅLSA, under 2014 - nr 2, 5, 10 och 12 av tidningen HÅLSA.

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

Maten och klimatet



Klimatfrågan - har politikerna glömt den?

Vegetariska föreningens tema är: En friskare jord - friskare människor.

Jorden mår dåligt enligt alla rapporter från forskare runt om i världen, vi ser enorma översvämningar (värre än på 150 år i Ryssland) extrema bränder, torka extrema oväder i Kina, Ryssland, USA Afrika och Europa.

SVF:s krav: Fokusera nu på matens och livsstilens roll i klimatfrågan - det är nu viktigare än någonsin.

SVF:s miljö- och klimatvänliga livsstil är värdefull - för dig och jorden:

- aktivt friluftsliv med utnyttjandet av "naturens skafferi"
- ekologisk, lokalproducerad och årstidsanpassad "grön" kost
- värnar ekologiskt/biologiskt jord- och skogsbruk
- slår vakt om allemansrätten.

Alla bör ta klimathänsyn i vardagen - Börja med de små hälso- och klimatstegen

SVF:s arbete, har sedan 1903 fokuserat på kostens och motions/friluftslivets värde i folkhälsoarbetet - friskvården - naturlig egenvård - och att den komplementära medicinen ska erkännas som en viktig del i folkhälsoarbetet och vid sjukdomsbehand-

ling inom hälso- och sjukvården i Sverige. De sjukdomsförebyggande insatserna - mera grön kost och mer friluftsliv/motion - måste öka i Sverige, mindre mediciner - mindre biverkningar som kräver nya mediciner. Gynnar inte Läkemedelsindustrin, men ger mindre lidande och sjukvårdskostnaderna blir hanterliga.

SVF har hjälpt 100 000 tals människor i alla åldrar till bättre hälsa under 110 år, men mycket återstår. SVF:s gröna linje är inget "hugskott" utan grundar sig på lång erfarenhet och idag stöds den av alltmer av forskningen.

Skogen är en ovärderlig del av naturen både för människors hälsa, som ett livsmedelskomplement, som syreproducent, nu och än mer i framtiden. SVF har aktualiserat skogens viktiga roll i folkhälsoarbetet både nu och för framtiden. Hur förvaltas skogen vi ärvt - vilka friluftsmarker blir kvar till barn och barnbarn? Skogen 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, plockat bär och svamp i skogen o.s.v. Människorna har under decennier känt samhörighet och trygghet i skogen.

SVF fortsätter kräva: stopp för kalhyggen, större hänsyn till den biologiska

mångfalden, ekologiskt, giftfritt jord- och skogsbruk, utrota dvärgbandmasken, värna friluftslivet och skogens ätliga växter, bär, svamp, m.m. Sunt friluftsliv med utnyttjandet av naturens skafferi ger god folkhälsa.

Skolverksamheten "Naturens skafferi" ger barnen ett friluftsbudskap, som stärker barns, ungdomars nya svenscars, äldres och funktionshindrades friluftsintrasse och ger delaktighet i friluftaktiviteter - bättre hälsa. *Se rapport i detta nr.*

Aktiviteter som "Släpp stadsträden fria" (krav om mer grönska i städerna). "Hur förvaltar vi skogen vi ärvde?" "Det glömda skafferiet" m.m. Dessa frågor har lyfts fram till politiker och nått allmänheten genom Vegetar.

Vad tycker du? Visst är dessa frågor viktiga för dig, ev. barn och barnbarn och för dina vänner, tag rätt beslut nu inför 2014! **Bli medlem!**

Blir du ny medlem före 1/11 får du Hälsa nr 12-2013 och 2, 5, 10 och 12-2014. Dessutom lottar vi som uppmuntran ut ett antal böcker (bl.a. Egenvårdsboken) samt några överraskningar. Du får medlems-tidningen Vegetar/Hälsofrämjaren 4 nr 2014 och 15% rabatt på Masesgården och 5-10% i ett antal hälsokostaffärer m.fl.

Måsarna skrattar och klagar

Göran Grejder skrev i Metro den 13/6, under rubriken ovan: Vi saxar en del. "Många naturvänner jag känner kan inte avgöra om de ska skratta (åt eländet red. anmärkning) eller klagat när de kommer ut i markerna. Jag känner biologer och skogsinventerare som blir direkt ledsna när de stiger ut i skogen - fastän de älskar naturen - därför att de ser hur arterna hotas eller utplånas där de moderna skogsmaskinerna drar fram. De vet för mycket för att kunna njuta av en skogspromenad. Jag hör dem prata och precis, som med måsarna så vet man inte om de skrattar eller klagar. De gläds åt allt grönt och le-

vande i världen, men sörjer samtidigt hoten mot mångfalden.

Landet Sverige håller sig sedan 90-talet med en del så kallade miljömål. Målen gäller, levande skogar, ren luft, friska hav m.m. Men när Naturvårdsverket utvärderar hur det går med dessa miljömål, vet jag att jag har all rätt att klagat och kan nästan inte skratta alls. 2 av dessa 16 miljömål kommer nämligen att uppfyllas till 2020. Den bistra sanningen är att våra samhällen, trots all miljöretorik färdas mot ekologiskt sammanbrott. Skogsindustrins intressen överordnas idén om biologisk mångfald."

Det är tacksamt att fler tar upp proble-

men med vår skogsskötsel (som Göran Grejder ovan). Skogsbruket har idag en negativ påverkan på växt- och djurliv och på sikt på människan. I Hälsoörelsens (HR) remissyttrandet över den biologiska mångfalden skrev vi bl.a. de senaste åren har stigande efterfrågan på virke dessutom ökat trycket mot skogarnas växt- och djurliv. Skogsgödsling, skyddsdikning och plantering av främmande träslag har åter blivit vanligare. Samtidigt är miljöhänsynen vid många avverkningar fortfarande bristfällig. Man glömmer den biologiska mångfalden och att ca ett par tusen skogsarter i Sverige är rödlistade av forskarna.

Ekologisk – giftfri banan



Dagens Nyheter redovisade 10/8 ALS Skandinavien som fått i uppdrag av Testfakta att analysera ett urval bananer både vanliga och ekologiska. Fem klasar av varje sort köptes in i olika butiker. Man delade alla klasar i två delar, hälften finfördelades och man analyserade fruktköttet, den andra hälften användes för analys av skalet. Fyra ekologiska sorter analyserades.

Listan på bekämpningsmedel blev tyvärr lång när Testfakta analyserade bananerna. Som mest hittade labbet sju olika gifter i skalet på en och samma banansort och flera av gifterna fanns inte bara i skalet utan även i fruktköttet. Man hittade rester av bekämpningsmedel mot både insekter och svamp. Fem av ämnena var bekämpningsmedel som tas upp av hela växten, "stannar" alltså inte i skalet som säkert många tagit för givet när man köpt vanliga bananer. Vem kunde tro att man nonchalerar konsumenternas hälsa både vid odlingen, vid inköp och även vid försäljning av bananer till Sveriges konsumenter.

En produkt som ofta ges mosad till de minsta barnen ska definitivt vara helt fri från skadliga ämnen. Särskilt när det visat sig

att t.o.m. spädbarn i dag har ett stort antal kemiska ämnen i blodet redan vid födseln. Att utsättas för skadliga gifter både före och efter födseln är ett svek mot konsumenterna och samhället.

En folkhälsofråga som kräver högsta prioritet hos politikerna när det gäller beslut - (målsättning - 0 gifter i livsmedel) och kontrollen (kontrollanalyserna ska vara täta och noggranna) och snabba åtgärder (produkter med gifter ska stoppas innan de når konsumenten, inte sedan de redan är ute i butikerna) och justera gränsvärden (ska vara anpassade till konsumentens hälsa, inte till tillverkare och odlarens vinstintressen) arbetsmiljön (agera för att arbetsmiljön ska förbättras radikalt för dem som jobbar på bananfälten). Allt detta gäller i första hand inom livsmedelsektorn men även andra sektorer t.ex. kläder med gifter, nu är det dags att politiker, myndigheter och livsmedelsektorn tar sitt ansvar. Men även andra områden bör skärpa reglerna.

Hälsorörelsen har tidigare tagit upp bananodlingen med myndigheter och politiker, på den tiden när arbetarna blev förgiftade och dog av jobbet, och familjerna led av giftnedfall över sina bostäder. Hela familjen t.o.m. barnen in-

sjuknade. Tydligt har bananodlarna skjutit ifrån sig kritiken från den tiden, och fortsatt att manipulera myndigheter och politiker och inte minst lurat konsumenterna. Att 2013 få uppleva att det finns lika mycket gift i fruktköttet som på skalet i bananer i Sverige är en stor skandal. När Livsmedelsverket (LV) gör stickprovskontroller hos grossisterna, så analyserar man bara bananer med skalet på (oförsvarligt) trots att fruktköttet är viktigast – det är det vi äter. Det är ju det som ska kontrolleras?

Än mer anmärkningsvärt är att EU och LV analyserar bara alla frukter och grönsaker med skal på, oavsett om man äter skalet eller inte. Det blir billigare och går snabbare, och man gömmer sig bakom fiktiva gränsvärden. Det är ett cyniskt resonemang. Återigen går ekonomin före folkhälsan, det ska inte kosta något (lite personal), inte få ta tid (ingen noggrannhet), sedan gömmer man sig bakom gränsvärdet som inte är satt efter hälsoeffekten utan i huvudsak styrt av ekonomiska faktorer. Man bortser även helt från kombinationseffekten (där fler mindre farliga ämnen var för sig inte är så farliga i små doser, men flera

blandade ämnen plötsligt kan ge ett ämne med hög giftverkan (Hälsorörelsen varnade för det i skriften "Vår biologiska trygghet 1973). Detta har forskningen ännu inte uppmärksammat tillräckligt, trots att det tillkommit nya gifter i ökad utsträckning sedan den tiden, t.ex. i kläder, mat, ja i alla produkter som tillverkas.

Märken som kontrollerats var, Chiquita, Dole, Favorita, Bajella och Cabana. De innehöll bekämpningsmedel i både skal och fruktkött. De ekologiska bananerna innehöll inga spår av bekämpningsmedel. Ekologiska produkter är en relativt billig försäkring för att slippa gifter. (Bananer - skillnad 4-5 kr/kilo).

KS

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



Upplev magnesium-effekten!

Ett "kosttillskott" man har på huden.

Ancient Minerals är en hälsovårdsserie med magnesium för utvärtes bruk. Används tex vid muskelvärk, vadkramper och atopiskt eksem.

Ancient Minerals innehåller magnesiumklorid från den fossila avlagringen Zechstein i Holland och utvinns med hjälp av högtrycksvatten. Helt fritt från föroreningar.

www.ancient-minerals.se

ANCIENT MINERALS®

VEGETARISKA VÄRLDSDAGEN I OKTOBER

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

Tyvärr har vi på grund av ekonomiska skäl under ett antal år inte haft möjlighet att arrangera varken seminarium, kocktävling 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 tisdag. Varför inte göra en vanlig vardag till en "vegofest" genom att bjuda en god vän på en vegetarisk lunch eller kanske göra en härlig

vegetarisk middag till familjen eller vännerna. Det finns många hemsidor med vegetariska recept. Här tipsar vi om några.

www.vegetarian.se, www.djurensratt.se, www.vegan.se, www.tasteline.com

Välkommen att skicka ditt bästa vegorecept till svf@vegetarian.se. Berätta om det är ditt eget recept eller ange källan om du tagit det ur någon bok. Är det ditt eget lägger vi gärna ut det på vår hemsida. Som tack skickar vi dig ett ex av vårt häfte om ALOE VERA!

"Konsumera mera – katastrofer flera"

Värden har redan förbrukat mer resurser i år än vad naturen klarar av (20/8 – trots att det är mer än 4 månader till årsskiftet). Det dystra beskedet kommer från Internationella Världsnaturfonden (WWF). Rapporten visar att mänsklighetens behov överträffar planetens kapacitet att försörja oss. Vi vill ha mer än vad vi har tillgång till, säger organisationens generaldirektör Jim Leape. Det handlar inte om något nytt problem. Redan 1970 hade resurserna "tagit" slut före årsskiftet – men då var det bara två

dagar till nyår. Sedan har datumet kommit allt tidigare. 1983 skedde det den 17/11 och 2012 den 23/8. Metro 20/8-2013.

Klimatfrågan tar SVF åter upp i detta nr. SVF har lyft frågan till politikerna under de senaste åren flera gånger. Men vad gör myndigheterna och politikerna – inget. Men vad säger de ekonomiska experterna som påverkar det mesta nu för tiden? Jo, "Hushållen kan köpa mer" "Hushållen har kraften att konsumera mera". Efter som det är valår kan vi nog vänta oss en

expansiv budget från Anders Borg, som stimulerar hushållens konsumtion. Kontrasten är slående när verkligheten säger varsamhet, så pläderar de som lurat världen flera gånger: "Konsumera mera". Vem har förnuftet och modet att börja vara rädd om jordens tillgångar, så att även kommande generationer ev. kan få bostad och kläder och mat för dagen. Vi bör tänka på barnbarnen och kommande generationer mer än vad vi gör idag och inte konsumera allt nu. **KS**

Basica®

Vita
Basiskt Granulat

Basica®
Compact
Basiska Tabletter

Innehåller zink som bidrar till en normal syra-bas balans

Innehåller zink som bidrar till en normal syra-bas balans

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 utmattning

* Basica finns i din Hälsokostbutik eller hos din terapeut

biosan
Vår idé - livskvalité

Skogsstyrelsen vill åter "förgifta" skogarna!

Skogsstyrelsen har utarbetat en remissversion: "Föreskrifter och allmänna råd om kvävegödsel i skogen". Enligt Hälssörörelsen (HR) (som kritiserat remissförslaget) är förslaget en kapitulation för de krafter som driver och förespråkar ett intensivt, ensidigt skogsbruk, de som bara ser skogen som en virkesåker och enbart vill beakta antalet kubikmeter industrileverans för kortsiktiga vinstintressen. De bortser i stort från att skogen även skall vara en sund, giftfri och tillgänglig natur- och hälsoresurs för alla. HR anser att skogen måste få vara en resurs runt om i landet och ge människor rekreationsmöjligheter till fromma för folkhälsan i Sverige. Det är även viktigt att man bevarar och återskapar den biologiska mångfalden och de tusentals skogsarter i Sverige som redan är rödlistade av forskarna i dag. Skogen skall även skyddas från gifter och konstgödsel då den är en "livsmedelsresurs" nu och inte minst i framtiden, som den har varit för tidigare generationer.

Forskaren Nisse Nilsson i Tuvattnet visade under 1980 talet hur kvävegödsling försurade marker och löste ut skadliga mineraler och metaller, att mikroorganismer i jorden slogs ut, att maskarna försvann, att grundvattnet hotades och att växterna fick sämre motståndskraft mot sjukdomar. Han utfodrade höns med kvävegödselade blåbär, de blev sjuka och en del dog.

Mer kvävegödsel riskerar att förgifta skogens bär, svamp och ätliga växter. Stefans Jarls film (repris under 2000-talet) om Nisse Nilsson visade på de faror som följde i konstgödselns spår och borde ge anledning till eftertanke! Det gäller att minska och inte öka konstgödseln i skogen och på sikt övergå till ekologiskt jord och skogsbruk, för att rädda människors och jordens/miljöns hälsa.

HR har mot bakgrund av denna övertygelse i skrivelser och i artiklar under åren aktualiserat skogens roll i folkhälsoarbetet och ofta ställt frågor och lagt fram förslag till politiker och myndigheter.

Hur förvaltas skogen vi ärvt - vilka naturområden och friluftsmarker blir kvar till barn och barnbarn? Skogen är en förvaltning som ligger många varmt om hjärtat. De är födda "i ett torp skogen", de har lekt i skogen (på berghällar och i träd), vandrat, kopplat av, orienterat plockat bär och svamp i skogen o.s.v. Människorna har under sekler känt samhörighet och trygghet i skogen.

Vartefter åren går så får vi allt mer bekräftat att skog - det finaste vi ärver - i beslutsfattarnas ögon är en virkesåker, Man läser om vackra strandskogar i Norrland där man inte får röra en kvist eller en endaste blåsippan men som får kalhuggas. I grannländer som Lettland, Tyskland och Polen är kalhyggen förbjudna. Men

icke i Sverige - där stoppades ett förslag från utredningen "Mervärdesskog" 2006 i Riksdagen. Förslaget förordade att Sverige skulle följa grannlänternas exempel att stoppa alla kalhyggen.

Vi hör då och då att vi har mer skog än någonsin, men man räknar då bara kubikmeter industrileverans. Man blundar bl.a. för värdet av den biologiska mångfalden och att ca ett par tusen skogsarter i Sverige är rödlistade av forskarna.

HR har i årtionden krävt och fortsätter att kräva: stopp för kalhyggen, större hänsyn till den biologiska mångfalden, ett ekologiskt skogsbruk utan gifter eller konstgödsel. HR fortsätter att slå vakt om skogens viktiga roll för friluftslivet och som livsmedelsresurs - ätliga växter, bär svamp m.m. HR gläder sig åt Naturskyddsföreningens reklamfilm på TV under sommarmånaderna, som kräver stopp för kalhyggen och att allt fler reagerar mot kalhyggen och konstgödsel i skogen. Vid valet nästa år, får vi alla ställa frågor till politikerna både lokalt och centralt kring dessa frågor, och rädda en naturlig giftfri skog nu men än mer för framtiden. Hälssörörelsen har yttrat sig till Skogsstyrelsen och skickat en skrivelse till Regeringen. KS

Vill du beställa Remissyttrandet skicka in 20 kr som stöd i det fortsatta "skogsarbetet", se adress i inforuta i tidningen.

Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindroos.net



Pumpafröolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



Fråga efter produkterna i din hälsobutik • Lindroos Hälsogenturer • 019-331510 • www.lindroos.net

Ny bok i boklistan!

SVF ger dig här mat-tips för att ge dina barn en bra grund att bygga vidare på för ett långt hälsosamt liv. Dels har SVF "Vegetarisk barnmat mat för barn 0 till 2 år" och för de lite större barnen GREEN, gröna smaker för barnfamiljen. (Se boklistan)

Gifter i honungsmelon

När skall förnuftet segra så man inte tar fram livsmedel med gifter, nu är det odlare i Spanien som bryter mot ett EU-förbudet ämne. Bekämpningsmedlet karbofuran har spårats i honungsmeloner (är det bara i meloner?) som sålts i ICA-butiker. Denna nonchalans är skandal, särskilt när barn är i farozonen. Det räcker med 100 gram för att barn skall få andningssvårigheter. TT 27/8-2013.

Karbofuran är en av de mest giftiga bekämpningsmedlen. Det marknadsförs ofta under varumärkena Furadan och Curater. Det används för att kontrollera

insekter i en bred variation av fältgrödor, inklusive potatis, majs och sojaböner. Det är extremt giftigt för fåglar, fiskar och bin. Användningen av Karbofuran har ökat under de senaste åren eftersom det är en av få insekticider effektiva på bladlöss. Den största globala tillverkaren är FMC Corporation.

Hälsoeffekter: Symtom på förgiftning: Illamående, kräkningar, magkramper, svettningar, diarré, kraftig salivavsöndring, svaghet, obalans, dimsyn, andningssvårigheter, ökat blodtryck och inkontinens. Läs mer på nätet! www.toxipedia.com

Böcker till bra pris!



GREEN

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



DE GRÖNA ALTERNATIVEN

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

SKÖNA MAGKÄNSLOR

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

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera. Beställ. nr B 109 Pris (15:-) **10:-**



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

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



VEGETARISK BARNMAT

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



GRÖN SKOLLUNCH

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid. Beställ. nr B 146 Pris (60:-) **50:-**

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

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

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 Ståhlberg och Magnus Nylander".

Egenvård

Integrativ medicinsk behandling från A till Ö



Dr Carl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren

EGENVÅRD

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

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

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



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

Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer

Egen svensk tillverkning helhetshalsa.se

HELHETSHALSA
ett naturligt val

Plamil

CHOKLADEN SOM ALLA KAN ÄTA

EKOLOGISK CHOKLAD

EKOLOGISK MÖRK CHOKLAD

EKOLOGISK APELSIN

EKOLOGISK MINT CHOKLAD

EKOLOGISK INGEFÄRS-CHOKLAD

EKOLOGISK CAYENNE-CHOKLAD

www.lifeland.se

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

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

5%

Ayurveda

Baby & Barn

Godis, Choklad och Bars

Hud och Hårvård

Kosttillskott

Livamedel

Makrobiotik

Rawfood

Rengöring

Örtar, kryddor och Teer

Övrigt

Fairtrade

Gryningen

Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

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



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsa för alla	L Högdalsgöngen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%
Källan Ekobutik	L Tunnländs 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Heliotropen	L Köpmangsgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%
Hälsotek	L S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljeväg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsoboden Life	L Hästmöllegränd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centr.	Huddinge	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%
Naturighvis, www.naturighvishallekis.se	L Stationshuset	Hällekis	0510-540 730	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L Limstugatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L Davidsshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L Storaakvargatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%
Hälsokostbolaget	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
Leruddens Ekologiska	L Flemingsgatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
Butik Vitamin	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Life Hälsobutiken	L Kärsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Carins Hälsobod	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Magasinsgatan 6	Sättle	0533-100 40	10%
Life Hälsobutiken	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Cikorria Hälsokost & Egenvård	L Mygdgålsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L N. Drottninggatan 5	Uddevalle	0522-128 27	10%
	L Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%
	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%

Gröna Gävan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%
Restauranger, Cafèer o Catering				
7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Cafèet.	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Café Hängmattan	Södermannagatan 10	Stockholm	073-945 17 02	10%
Legumens	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgratan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
Egenvård				
4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
www.satsapapersona1en.se				
Ecobeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Homeopati, Massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Kognitiva samtal, Kosttillskott				
Elisabeths Friskvård, massage	Österväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Liljan Sy homeopati och zoterapi	Ekudsv 25, 7 tr	Stockholm	070-664 62 13	10%
www.liljansy.se				
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
www.nosundshalsocenter.se				
Zonsense, massage, koppling m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49	10%
www.zonsense.com				
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				
Hormoni, Box 155,	123 23 Farsta,	08-778 33 66,		
www.hormoni.se	Information och kurser om hormonell balans. 10% rabatt på medlemsavgift, rabattkod VEG2013			
www.femalebalanceshop.com	Produkter för hormonell balans samt hormonanalyser 10% på alla produkter, rabattkod VEG2013			
Hälsosom				
Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs. 211 Grytnäs	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
Kurser				
Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Ateljé Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
www.levandefoda.se				
Övrigt				
lue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Ocean Sport,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				
Resor				
Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se				
Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland,	020-795 095	5%
www.vandringresor.com				
Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				

Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ☆ Hitta vad ni behöver här! ☆ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar

Flowers hudvård

Ekologisk · Vegetabilisk · Djurvänlig

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

SAMAP

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

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

Ring så berättar vi mera!

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

SEYHMUS
Vegetariska
HEMMA HOS SEYHMUS

VEGETARISK RESTAURANG
Varvsgratan 29, Stockholm
08-658 55 55
www.seymus.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 Rymmark.
Medlemmar i Hälsafrämjandet har 10% rabatt.

Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ☆ Hitta vad ni behöver här! ☆ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

Välj trappan för ditt hjärta

I dag dör fler människor i världen av övervikt än av undernäring. I Sverige är överviktiga och feta fördelade till hälften av männen och en tredjedel av kvinnorna och för varje år drabbas allt fler. Övervikt samt mängd fysisk aktivitet är starkt kopplat till vårt hälsotillstånd och risken att drabbas av våra vanligaste folksjukdomar som hjärt- o kärlsjukdom, cancer och typ 2-diabetes. Flertalet studier pekar på att det är det långvariga stillasittandet som ökar dessa risker, och den ökade risken finns där även om man når rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet (30 minuter sammanlagd måttlig aktivitet varje dag). Det handlar därmed inte bara om att spendera några av veckans timmar i gymmet utan den vardagsmotion och rörelse du tillämpar varje dag, under hela dagen är minst lika avgörande för ett hälsosamt liv.

Det samhälle vi lever i främjar bilism och en stillasittande, effektiviserad vardag där vi rör oss så lite som möjligt. Kombinerat med denna livsstil har vi i västvärlden en i princip obegränsad tillgång till mat. Denna ekvation som orsakat dagens överviktsproblematik är skapad av samhället, som nu i sin tur har en skyldighet att vända denna ohälsosamma trend. Bolin och Lindgren visar i en studie från 2006 att inaktivitet och de följer den ger i form av sjukvård och produktionsbortfall kostar 6 miljarder kronor varje år. Att förändra samhället med attraktiva miljöer för främjande av fysisk rörelse skulle vara lönsamt sett till dessa aspekter samt ge mervärden i varje individs välmående.

Förändring av samhällets struktur tar tid och medvetenheten hos individen är det som kan göra skillnad i dag. En enkel typ av vardagsmotion är aktiv transport vilket bland annat innebär att välja cykel, promenad eller kollektivtrafik framför bilen. I kollektivtrafiken finns ofta valmöjligheten att gå i trappor vilket ökar den fysiska aktiviteten och bidrar till en måttlig fysisk ansträngning som är rekommenderad att uppnås varje dag. Forskning styrker att en förändring till att dagligen välja aktiva färdssätt kan ge en markant ökad fysisk aktivitet och därmed förbättrad hälsa över tid.

Studien: Våren 2013 genomfördes en studie av trappanvändande i Stockholms tunnelbana som syftade till att se hur många personer som valde att gå i trappor jämfört med att stå still i rulltrappor när dessa valmöjligheter fanns. Detta för att se eventuella skillnader i denna enkla form av vardagsmotion mellan könen, hög- och lågtrafik samt mellan två områden med olika socioekonomiska förutsättningar.

Resultat: Totalt observerades 1 958 personer varav 53 procent var kvinnor och 47 procent män. Av dessa stod 75 procent stilla i rulltrappan, och resterande 25 % valde att gå antingen i den vanliga trappan eller att gå i rulltrappan. Det var ingen skillnad i andel som valde att gå eller stå still i rulltrappan mellan olika socioekonomiska områden, däremot var det totalt sett en större andel kvinnor (80 %) som valde att stå still jämfört med män (70 %). Ser man till skillnad mellan hög och lågtrafik är det en något större andel som väljer att gå vid högtrafik.

Slutsats: Denna studie visar på att det inte finns skillnader i denna typ av vardagsmotion mellan låg och hög socioekonomi, däremot finns en skillnad mellan könen. Det som är oroväckande från denna studie är att endast 25% väljer att ta trappan, det är en enkel aktivitet i vardagen som för många människor och för samhället på sikt skulle kunna göra skillnad. Ofta handlar det om en omedvetenhet om vad enkel vardagsmotion kan ge i det stora hela.

Vardagsmotion är en enkel förändring i vardagen mot ett friskare liv, varje dag transporterar vi oss mellan olika platser och människan gör naturligt det enklaste och minst ansträngande valet. Men att vara medveten om vad de små extra rörelserna du gör varje dag kan ge dig i hälsovinst i framtiden är viktig.

När du ska välja mellan att ta trappan eller hissen/rulltrappan, stå emot hjärnans effektiva och energisparande tänk och gör ett val som stärker din hälsa och ditt välmående. Välj trappan för ditt hjärta!

Läs hela studien på www.halsoframjandet.se

ELSA HARRYSSON

Hälsofrämjandet bjuder på Annas mattips!

Anna Baard-Blixt är med i Hälsufrämjandets riksstyrelse och har ett brinnande intresse och kunskap om mat som stärker hälsan. Anna är kost- och näringsrådgivare och går för närvarande utbildning till närings terapeut. Du kan läsa mer på hennes hemsida <http://kroppenibalans.se/> och följa Annas blogg på <http://maneater.blogspot.se/>

Här tipsar Anna om god frukost samt smarriga rätter till lunch och middag.



Frukosttips!

Nötgröt med färskpressad juice

- På kvällen lägger jag fram hallon och lingon i en skål så de får tina. I en egen skål lägger jag frön och nötter i blöt så fytinsyran är borta till morgonen och de inte är för hårda så magen enkelt kan bryta ner dem. Jag köper dem alla ekologiska i storpack från t.ex. Biofood. Denna frukost kräver att man har en hushållsmaskin och en juicemaskin hemma.
- Cashewnötter, paranötter, mandlar, hasselnötter, pumpafrön och solrosfrön.
- Skölj av nötterna på morgon och ner med dem i hushållsmaskinen.
- Jag tillsätter även 1 tsk kokosolja, 1msk linfröolja, en näve mungbönsgroddar och 1/3 banan.
- Kör igång maskinen. Använd en slickepott och dra ner det som flyger upp längs kanterna. Kör tills det får en grötliknande konsistens.
- Ner med allt i tallriken ihop med bären.
- Häll på kokosflingor och havremjöl.

Min juice gör jag t.ex. på 1 morot, 1 palsternacka, 1 grapefrukt, 1/3 citron, 1/2 lime, 0,5 cm färsk ingefära, 1 äpple och 10 cm gurka.

Lunch/middagstips! Grönsakssoppa

Soppan tar ca.30-40 minuter från start. Bönorna tar 1 timme så börja med dem direkt enligt receptet ovan.

- Dagen innan har jag lagt kikärter, aduki-bönor och vita bönor i blöt i en stor burk.
- Koka upp 2-3 liter vatten beroende på hur mycket soppa du ska göra. Häll i jäst- och sockerfri buljong, gurkmeja, vitlökspulver och senapsfrön i vattnet.
- Blötlägg wakamealg i lite vatten.
- Skär grönsaker i bitar t.ex. sötpotatis, butternut, pumpa, morötter, palsternacka, rättika och kålrabbi. Skär även kålrabbins blast i småbitar och lägg i.
- Häll sedan algerna i vattnet. Låt puttra några minuter tills grönsakerna har nått en bra konsistens. Smaka av och krydda ev. mer.
- Tryck ner 1-2 färska vitlökar.

Lunch/middagstips! Majsröra med haloumi

Majsröra med haloumi – ca 20 min Här gäller det att ha simultanförmåga och göra tre saker samtidigt samt ha en hushållsmaskin.

- Koka Castagnos majspasta i Biofoodbuljong.
- Ångkoka 5 dl fryst majs.
- Blötlägg wakamealg.
- Överkurs: Blanda ner 1 msk kuzu 1 dl kallt vatten. Tillsätt 1msk tamarisås och 1 tsk umeboshi. Rör runt då och då tills umeboshin har löst upp sig.
- Under tiden majs och pasta kokar så steker du haloumi i kokosolja och kryddar med vitlökspulver och cayennepeppar.
- När majsen är klar lägger du den i hushållsmaskinen ihop med wakamealgen. Tillsätt kuzu/tamariblandningen, alt. enbart 0,5 dl tamari enbart 2 msk äppelciderinäger, 1 pressad färsk stor vitlöksklyfta, 1 msk gomasio, 1 msk sesamolja och 1 msk linfröolja. Krydda med Herbarmaresalt. Kör i maskinen tills det har fått en puréaktig konsistens.
- Servera allt med syrade morötter och färska groddar.

Utmärkt idé att följa

Stjärnkocken Mathias Dahlgren skrev bl.a. i SvD aug-2013. ”Fransmännen har tröttnat på halvfabrikat och frysmat på restaurangerna och inför märkning för ”hemlagat”. Fler kritiker menar att Sverige har halkat efter övriga Europa – Man måste saluföra mat för vad det är, annars är det en bluff. Maträtter fulla med E-nummer, krogar utan utbildade kockar och industrimat som lanseras som hemlagat. Det är bilden som tonar fram när författaren Mats-Eric Nilsson granskat svenska restauranger och gett ut boken ”Saltad nota”. Tidigare i sommar fattade franska parlamentet beslut om att det som lanseras som ”hemlagat” måste vara gjort på plats från råvaror. En ny logotyp ska användas. Krögare måste ange på menyerna eller på andra sätt om en maträtt är ”hemlagat”.

”Om man går ut och äter, tror man att de står någon i köket och gör en sås, kokar en buljong eller tillagar en paj från grunden. Men påfallande ofta är det i stället fabriksmat som piffats upp. En frysva som man tinat och lagt på ett litet grönt blad, säger Mats-Eric Nilsson. (19/8-2013 i Metro).

SVF ska, som konsumentorganisation, ta upp denna fråga, under året och initiera frågan hos den svenska regeringen (det är tydligen inte bara Livsmedelsindustrin som lurar konsumenterna).

Mats-Eric Nilsson har granskat svenska restauranger och gett ut boken ”Saltad nota”.



Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

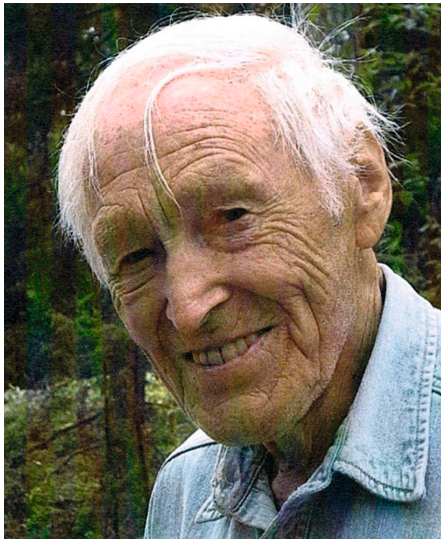
Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr



Bilden togs i blåbärsskogen vid sommartorpet när Eskil var 90 år.

Eskil Svensson

Tidigare ägaren och redaktören på tidningen HÅLSA, Eskil Svensson, Lidingö, har lämnat sitt långa och stridbara journalistjobb mitt i kampen mot giftet Bisfenol och för en ren hälsosam skog. Han efterlämnar vid 92 års ålder barnen Elisabeth, Ola, Kåre och Dag Feurst med familjer samt livskamraten Ulla.

Han var uppväxt i Säfsen i Dalarna, yngst av tre syskon. Han ansågs mycket klen bland annat behäftad med hjärtfel. Läkaren förutspådde att han högst skulle kunna bli tjugo år gammal. Båda föräldrarna dog tidigt så Eskil reste redan som 14-åring till Stockholm och fick anställning som cykelbud. Han studerade på Hermods och Borgarskolan och skaffade sig kompetens i alla studentämnen samt gick en journalistkurs.

Efter att ha hört ett föredrag av Are Waerland, hälsopionjär i Norden, som lockade

stora åhörarskaror när han talade runt om i Sverige, insåg Eskil att han själv kunde förbättra sin hälsa. Han blev då vegetarian och började springa (vann som orienterare både silver och guld i "Tiomila"). Han sprang många Lidingölopp och Stockholm Maraton (han som i skolan inte ens fick vara med i gymnastiken!).

Eskils första journalistjobb blev på tidningen Frisksport, en viktig veckotidning. Från 1946 arbetade han på Waerlands Månads Magasin och han övertog tidning 1952 som senare bytte namn till Tidskrift för HÅLSA. Efter de båda långa "fastemarschern" (50 mil) som Eskil tillsammans med tio andra vegetarianer gick 1954 resp. 1964 ökade intresset för Waerlands hälsoidéer. Under 1970-talet slog HÅLSA upplagerekord som facktidning (med 60 000 prenumeranter). Sedan Hälsa sålts 1988 jobbade Eskil med Vegetariska föreningens tidning: Vegetar. Därefter har han gjort en egen webbtidning: Ny Hälsa.

Eskil var en skicklig hälsojournalist som med fakta och klarsyn pekade ut många myndigheters och institutioners följsamhet mot de kommersiella intressena till men för folkhälsan. Med stringens och oantastlig argumentering i sina ledare och artiklar framhöll han vinsterna med en kostomläggning till mer vegetariskt. Hans arbete var mycket värdefullt för den egna hälsan, hälsorörelsens arbete, och för vår miljö. Hans största vinst blev 70 extra års levnad i bästa hälsa.

Hälsorörelsen har förlorat en ovärderlig röst i kampen för hälsorörelsens idéer. Många meningsfränder saknar Eskils debattlystnad, vandringar både i fjällen och i Stockholmsområdet. Vi är många som har mist en god kamrat och vän. Vi är tack samma att fått haft Eskil med i hälsoarbetet och saknar han inlägg, engagemang och personlighet inom Hälsorörelsen - Hälsöfrämjandet och Vegetariska föreningen.

/BS

Skolmatslyftet 2013

Hälsöfrämjandet genomför projektet Skolmatslyftet, för att genom utveckling av skolmaten ur ett helhetsperspektiv främja barns hälsa. Projektet finansieras av Socialstyrelsen. Hälsöfrämjandet bjuder nu in till två inspirerande och kostnadsfria halvdagsutbildningar som handlar om hur skolmaten kostnadseffektivt kan utvecklas på skolan – ur ett helhetsperspektiv. Du som är medlem i Hälsöfrämjandet uppmanas att sprida inbjudan till utbildningarna till målgrupperna i din kommun och till era skolor. Målgruppen för utbildningarna är: Kostekonomer, kostchefer, skolledare, skolkökspersonal, lärare och skolhälsovårdspersonal. Inbjudan och mer information finner du på: <http://halsoframjandet.se/news/nyheter/2013/08/15/j/>



Temadag om Stressrelaterad OHÄLSA

18 oktober i Stockholm

En angelägen temadag om stress och dess konsekvenser för hela människan och samhället i stort. Senare års forskning har visat hur viktigt det är att motverka stressrelaterad ohälsa och att vården skapar en upplevelse hos patienten av att bli sedd, trodd på och tagen på allvar. Vi vill genom att lyfta konkreta exempel, aktuell forskning och debatt visa att stressrelaterad ohälsa kostnadseffektivt kan förebyggas genom komplementärmedicinska metoder.

Temadagen genomförs i Stockholm 18 oktober kl 9-16, läs på www.halsoframjandet.se för mer info och inbjudan.

Deltagaravgift: 400 kr, för Hälsöfrämjandets och Vegetariska Föreningens medlemmar: 200 kr.

Betalning till Hälsöfrämjandets Plusgiro 28 87 19-8 senast 4:e oktober 2013. Ange "Temadag" samt Ditt namn och telefonnummer på inbetalningen.

Animal Parade



Den goda naturliga vitaminen som barnen gillar.

Naturliga färgämnen. Inget socker eller sötningsmedel.

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

Life
PRODUCTS AB

www.lifeproducts.se



Nyhet!



Sköljd och klar!

Dole färdigskuren sallad är alltid sköljd och klar att hälla upp och servera. Wasabi Rucola är extra smakrik med inslag av mild wasabi. Läs mer och hitta goda salladsrecept på www.dole.se/sallad



”Naturens skafferi” – skolbarnen tittar och lär, luktar och smakar Skolvandringar i naturen

Skolvandringarna har fortsatt under våren. Denna gång har det varit heldag med matsäck för de flesta av klasserna. Som vanligt är denna verksamhet mycket omtyckt av både barn och lärare som du kan se av rapporten.

Vi har varit ca 300 barn i åldrarna 6-11 år. Vädret var bra förutom en regndag. Eftersom det behövdes lite mer ”rekvisita” denna gång så gjorde vi nässelsalt, fotsalt m.m. ute i det fria. Vi startade som vanligt med information om allemansrätten och studerade träd. Gnuggade, smakade oss igenom Björkhagen, Älvsjöskogen och Vitabergsparken.

Eftersom jag var i samma skola tre dagar i följd, så mötte jag förstås de tidigare barnen som vandrat med mig. De berättade att de hade börjat torka örter till ett fotsalt. En flicka hittade ett pytelitet anteckningsblock i sin väska och började febrilt anteckna allt jag sa, men hann förstås inte med. Två flickor som nyss hade gått en vandring med mig rusade fram med varsin plastpåse med örter i. De hade gått tillbaka till örtplatsen och plockat många av de örter vi pratade om. Hade också filmat med sin mobilkamera hur det gick till! Några pojkar sparade sin plastpåse efter lunchen och använde den när de plockade nässlor!

Jag mötte även gympaläraren varje morgon när jag ”rekade”. Han berättade att barnen hade berättat om allt vad de hade lärt sig.

Några röster från barnen:

– ”När får vi receptet på nässelsaltet? – Du måste skriva var du köpt saltet” – Vi gnuggade och smakade på kirskaflen. – ”Luktar Skottland, sa en pojke”. – ”Har du inget mer vi kan smaka på?” – ”Har du inget mer att visa?” – ”När kommer du igen? – Vill lära mig mer om nässlor!” – ”Jag älskar två saker ”Naturen och min familj”. – ”Vi ska till landet idag – där finns nässlor och löktrav – det ska jag äta”. – ”Först tänkte jag vad tråkigt att vara ute hela dagen, men nu vill jag vara ute mer i naturen. Det var ju kul det här”. – ”Jag trodde inte att man kunde använda så mycket i naturen”.

Lärarröster:

– ”Tänk vad vi har lärt oss mycket”.
– ”Kan vi träffas i höst och lära oss mer om bl.a. nässlor”.

Sammanfattning:

Många hade svårt att slita sig när uppbrottet skedde. Återigen är lupparna helt fantastiska! Dessa små människor upptäcker en ny värld. De lär sig samarbeta, eftersom de går två och två med en lupp. De ropar på varandra och springer fram och tillbaka med dessa. Jag försöker vara med hela tiden. En del barn har krupit ner på marken och ligger på alla fyra. De vill hela tiden visa vad de har hittat.

Vi avslutade som vanligt med utdelning av de populära ”träplatorna” (medaljen som barnen säger).

Lärrarhandledningarna och recept och tips på bra böcker har jag skickat till lärarna för utskick till barnen.

Tack för denna gång – i höst står skolorna i kö för naturvandringar.

/MARIE HÅKANSSON

Okunskap kring att äta hållbart



Svenskar anser att begreppet "hållbar diet" framför allt innebär att äta närodlat. Endast var sjätte person anser att växtbaserat istället för animaliskt är en viktig pusselbit i denna ekvation. Experter är överens om att denna siffra måste stiga och att det viktigaste ur ett hållbarhetsperspektiv är just en övergång från animalisk kost till en kost som innefattar mera växtbaserade alternativ.

Endast 16 procent av alla svenskar förknippar en hållbar diet med att välja mer vegetabilier än animaliska livsmedel. Det visar en undersökning genomförd av Novus på uppdrag av Alpro. Istället är det närodlat och att slänga mindre som toppar listan. Detta trots att experter menar på att det viktigaste vi som konsument kan göra för att äta mer hållbart är just att öka andelen vegetabilier på tallriken och i glaset.

– Resultatet förvånar oss inte. Det är många som inte känner till att just skill-

naden mellan animaliskt och växtbaserat är så stor när det kommer till påverkan på jorden och klimatet. Utsläpp från transporter när råvaror och produkter fraktas, står ofta för en väldigt liten del i denna påverkan, säger Hanna Möller, produktchef för Alpro i Sverige.

Forskning från IVL (Svenska Miljöinstitutet) visar att man får en kraftig minskning av klimatutsläpp om nötkött byts ut mot vegetariska alternativ i matkassarna. Allra lägst utsläpp har matkassen innehållande säsonganpassad vegetarisk mat. Även Naturskyddsföreningen säger att en av de viktigaste sakerna du kan göra för att äta miljövänligt är att äta mera grönt.

– Vill man börja äta mer miljövänligt så bör den främsta prioriteringen vara att äta mer vegetariskt. En smart konsument väljer sedan att äta mer ekologiskt, följt av att äta i säsong och sist kommer att äta närproducerat. Alla delar är såklart viktiga, men för många idag känns det angeläget att veta hur man som konsument gör allra

mest nytta, säger Emelie Hansson, Naturskyddsföreningen.

Kvalitet, pris och smak är de viktigaste faktorerna vid val av livsmedel i butik. Bara 14 % svarar att det är avgörande hur produkten påverkar miljön. Undersökningen visar också att en fjärdedel (26%) regelbundet byter ut animaliska livsmedel mot livsmedel från växtriket. En tredjedel (36%) har gjort det någon enstaka gång medan drygt en tredjedel aldrig gör det (38%).

• Undersökningen har genomförts av Novus webbpanel på uppdrag av Alpro under perioden 30 maj-5 juni 2013. Mätningen omfattar sammanlagt 1027 svarande.

Källor: Undersökningsresultatet från Novus. <http://www.ivl.se/pressnyheter/pressmeddelande/narodlatinteklimatsmartastevalet.5.3d71f8313d6a4ffc792a66.html>

Alkoholproblemen är en livsstilsfråga!

Att alkoholproblemen bl.a. beror på felaktig livsstil, har Hälsorörelsen fört fram otaliga gånger sedan starten 1903. Detta påpekande grundar sig på ett stort antal forskares resultat. Redan den kända amerikanska läkaren J.H. Kellogg (1852-1943) anförde, att personer blivit helt fria från sitt alkoholbegär genom att övergå till en vegetarisk matordning. Senare har många forskare ända fram till 1990-talet funnit att en bristfällig föda fattig på vitaminer och andra vitalämnen faktiskt kan förorsaka begär efter alkohol. Bland dessa finns fransmännen Delore och Berry samt. R.J. Williams från USA. Höll föredrag 1966 i Prag och framhöll med eftertryck den fullvärdiga kostens stora betydelse som medel att bekämpa alkoholism. U.D. Register vid Loma Linda Universitetet i Los Angeles gjorde ett flertal försök under 1970-talet med råttor för att utreda kostens inverkan på alkoholbegäret. Vid försöket fick råttorna den gängse kost - som de flesta åt i i USA. De som åt USA-maten, drack 5

ggr mera alkohol beräknat på kroppsvikt än de som åt Lacto vegetarisk kost. I medeltal drack de 40 ml alkohol/vecka. Dessa bytte sedan kost och åt lactovegetarisk vilket gav till resultat att de bara drack 5 ml/vecka.

Are Waerland som lanserade den laktovegetariska kosten (med råkost som bas) i Sverige, kritiserade nykterhetsrörelsen redan under 1940-talet för att inte se livsstilen (bland annat kosten och motionen) som bidragande orsak till alkoholproblemen. Hälsorörelsen för detta budskap vidare och kräver även idag både mer studier kring dessa frågor samt att man i praktiken bör använda livsstilen som en "pusselbit" i arbetet mot alkoholproblemen. Denna fråga har ju helt nonschalerats hittills.

Detta är idag viktigare än tidigare med hänsyn till den enorma reklamflod som sköljer över oss. TV "matar" ungdomarna och andra med s.k. informationsprogram om viner, hela bilagor med vinreklam sprids

ut till alla o.s.v. Är det någon som tror att de varningsrutor som finns i vissa annonser har någon betydelse? På TV finns ingen varning för att dricka för mycket alkohol (inget informationsprogram), i vinbilagorna finns de på bara några sidor. De flesta vet om problemet med att dricka för mycket alkohol och noterar inte "varningsrutorna".

Hälsorörelsen fortsätter att kräva dels nya studier kring livsstilens betydelse och dels samtidigt omsätta befintlig erfarenhet i praktiken eventuellt inom sjukvården för att på det sättet undvika riskerna med att bli alkoholberoende. Detta särskilt med hänsyn till den livsstil som nu breder ut sig bland unga, med för mycket sittande framför t.ex. datorer och TV, stressen som gör att man slarvar än mer med maten och att man inte tar sig tid att koppla av och t.ex. vistas ute i naturen som förr. Det höga tempot och en kopp kaffe och en bulle vid arbetsplatsen är förödande för folkhälsan.

/KURT SVEDROS