



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 3 | 2014 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**KOM MED OCH
STÖD VÅRT ARBETE!**

**Vi
behöver
dig!**

BLI MEDLEM NU och du får du vara med resten av 2014 plus hela 2015.

Som medlem får du:

under 2014 - som extra bonus nr 12/2014 av tidningen HÄLSA, under 2015 - nr 2, 5, 10 och 12 av tidningen HÄLSA.

Du får dessutom VEGETAR/Hälsofrämjaren 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

www.halsoframjandet.se

info@halsoframjandet.se

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Det gäller att välja väg nu

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) och Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) är framtidens ideella organisationer för alla som vill nå ett Friskare Liv i en klimat- och miljövänlig värld. Tillsammans kan dessa organisationer, med sin kunskap och långa erfarenhet, ge alla en bra start i livet och ge dem stöd att pröva de hälsoidéer som Johan Saxon lade grunden till och Are Waerland vidareutvecklade i sitt "Program för en hälsodag".

Det praktiska arbetet i lokalföreningarna och på hälsohemmet Tallmogården och på andra hälsohem runt om i landet har gett 100 000-tals personer i alla åldrar ett friskare och mer harmoniskt liv utan de hälsoproblem som de tidigare besvärats av. SVF startade sin verksamhet redan 1903 och RHF började 1940. SVF och RHF har gjort och gör en fantastisk insats för folkhälsan. Det ideella engagemanget har gett stora hälsoframgångar. Idag är det ideella arbetsmiljön kärvar och kräver mer ekonomiska resurser. **Politiker och myndigheter har inte förstått värdet av det förebyggande livsstilsarbetet**, trots att fel mat, för lite rörelse, bruk av tobak och alkohol förorsakar sjukdom, mycket lidande och för tidig död hos många människor. Att forska, så att de som drabbas av sjukdomar och ohälsa, kan få lindring och bot är viktigt. **Varför sker det så lite forskning på hur man skall kunna förebygga ohälsa och sjukdom samt för tidig död. Är det inte viktigt att**

allt fler kan leva i god i hälsa under hela livet, utan sjukdom?

Det ständiga mantrat från skolmedicinen och forskare (mer eller mindre knutna till läkemedelsindustrin) är: "Det finns ej spår till bevis för att sjukdomen skulle vara förorsakad av någon viss föda eller dryck". På Tallmogården under 1970-talet och framåt, blev **alla patienter med ulcerös colit besvärslösa eller bra** med hälsohemmets livsstilsprogram, **men än idag säger läkarna att maten - livsstilen inte har någon betydelse för denna sjukdom.** Denna okunskap gör att många ungdomar drabbas av stora besvär och ibland operativt ingrepp i onödan. Detta är ett exempel bland många där förebyggande livsstilsförändringar negligeras och medicinering prioriteras. **I andra länder har komplementärmedicinen en roll inom hälso- och sjukvården. Men inte i Sverige. Här styrs läkares och forskares arbete av läkemedels- och kemiföretagen, därför förordar få läkare, kost- och livsstilsförändringar vid sjukdom (argumentet är "det är inte vetenskap och beprövad erfarenhet"). De väljer i första hand ett läkemedel.** Vaccinationer och **läkemedel prioriteras, som har biverkningar och skapar mer ohälsa och sjukdom, som i sin tur kräver mer läkemedel (upp till 10 - 12 stycken och mer framför allt till äldre), med en konstant ohälsa som följd. Detta anses vara vetenskap och beprövad erfarenhet!** Tragiskt! Vaccinationer under senare tid har förorsakat **den obotliga sömnsjukan narkolepsi, som orsakades av vaccinet mot svininfluensa bland barn.** Från början försökte man förneka detta faktum.

Att många äldre samtidigt drabbades av svåra biverkningar har man talat tyst om och hänvisar istället till åldersproblem.

Det är dags att öka kunskapen hos svenska folket om hur viktig livsstilen är för att förebygga ohälsa och sjukdom. Det är dags att inrikta mer forskning på livsstilsfrågornas stora betydelse, för att förebygga sjukdom och att få politiker och andra beslutsfattare att inse livsstilens betydelse för folkhälsan och våga fatta beslut även om de är obekväma.

Läkare för Framtiden skrev bl.a. under rubriken: "Dags att momsbefria mat som är bra för folkhälsan". (DN 14/8-2014) "Vi styrs i dag in i hälsovådliga kostvanor. Nyttig mat är dyrare än onyttig. Bara 16 procent av vårt kaloriintag är hälsobringande. **Bättre kostval skulle drastiskt kunna minska folksjukdomar som stroke, cancer och diabetes.** Därför bör hälsosam mat momsbefrias och subventioneras När politiska åtgärder, för att främja hälsosammare kostval diskuteras, är det en invändning som ofta återkommer: Det är inte rätt att inskränka vår valfrihet på detta område. Vad vi äter är starkt sammankopplat med vår integritet och identitet. Att någon utifrån skulle påverka detta val är därför helt naturligt en motbudande tanke. Faktum är dock att vi redan i dag blir utsatta för en flodvåg av information och styrmedel som påverkar våra kostval. Tyvärr är dessa krafter nästan uteslutande sådana som driver vår konsumtion mot ett mer ohälsosamt kostmönster." **Tack för detta fina initiativ. SVF och RHF tog upp frågan för ett antal år sedan om att momsbefria bl.a. frukt och grönt.**

KURT SVEDROS

Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



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

Arne Stålberg har lämnat sitt viktiga uppdrag

Arne Stålberg (Hälsofrämjandets hedersordförande) har lämnat sin fysiska tillvaro den 6 juni 2014. Jag och Åke Färnlöf representerade Hälsoörelsen vid jordfästningen i Torsångs kyrka i Dalarna. Det var en fantastisk plats vid Dalälven och på något sätt kom Arne "hem". I Torsång strax bortom begravningsplatsen låg Borlänge kanotstadion där Arne tillbringat en stor del av sitt liv som elitkanotist.



Tillsammans med Gert Fredriksson var han en av Sveriges bästa kanotister redan i unga år. 1951 representerade Arne Sverige vid för-OS i Helsingfors och tillsammans med Gert Fredriksson vann han fyra VM guld i veteran-klassen.

Arne var född den 9 mars 1920 i Västerås, där kom han i kontakt med Ares Waerland under dennes första föredragsturné 1937 genom Sverige. Han och hans kamrater gjorde reklam för föredraget genom att cykla runt i Västerås med reklamaffischer på cyklarna. Lokalen var fylld till bristningsgränsen. Han blev vegetarian när han var 15 år, inspirerad av Ares artiklar i tidningen Frisksport och lämnade aldrig denna livsstil. Han var med i hälsoörelsen i hela sitt liv och sedan han lämnat elitkarriären så var det naturligt att engagera sig aktivt i folkhälsoarbetet med stor energi. Han var med och startade hälsohemmet Tallmogården 1972 och blev dess förste chef. Där kom hans administrativa och

sociala förmåga att kunna samarbeta och samtidigt leda och inspirera både personal och gäster väl till pass. Tack vare Arnes insats vid starten, så utvecklades hälsohemmet till "flaggskeppet" inom hela hälsosektorn och 10 000 tals hälsosökare hittade tillbaka till en god hälsa.

Efter en del fina insatser bland flera hälsohem, i första hand Strandgården, valdes han in som ordförande i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) 1973. Jag hade förmånen att som ordförande på Tallmogården och som förbundssekreterare i RHF samarbeta intensivt med Arne under denna tid. Detta samarbete avslutades aldrig utan vi jobbade ända till 2013 att planera nya initiativ och utveckla hälsoarbetet inom flera områden. Det var Arnes förtjänst inom vissa områden att RHF fortsatte att utveckla nytt material och många nya idéer. Bl. a, tog han fram flera affischer som ordförande för distriktet i Dalarna, som förbundet senare spred ut

till lokalföreningar i landet och till politiker, myndigheter och media. Några exempel var: **"Ett äpple om dagen håller doktorn borta - med en gul lök om dagen kommer cancer till korta". "Jag vill behålla mitt fräscha leende. Därför tackar jag nej till rökning och snus"**. Han tog fram ett underlag till ett vetenskapligt hälsöfäste med äppelaffischen och snusaffischen som pärmar 2004, som reviderades 2007. Där ingick bl.a. artiklar som *Selen - ett livsnödvändigt grundämne för människan* och *Selen motverkar prostatacancer*. Flera artiklar om cancerproblemen, där granatäpple, grönt te, lök, gurkmeja, lykopen i tomat, isoflavoner från soja, visade spännande effekter på cancer, redovisades m.m. Tre sidor referenser från forskning runt om i världen avslutade häftet. Hans många föredrag runt om i Sverige, ibland tillsammans med Magnus Nylander (medicine doktor) och Martin Lidberg (Världsmästare i brottning) under åren, samlade många intresserade och tacksamma åhörare. Under senare år höll han mest föredrag på Masesgården. En stor tillgång för både Hälsohemmet och RHF. Ja, mycket skulle kunna skrivas om Arnes viktigare roll både inom kanotsporten och inom hälsoörelsen, men det skulle bli en bok. Jag har kort velat spegla Arnes engagemang, energi, breda kunskap, viljan att hjälpa andra och ledarförmåga m.m. Han var en duktig representant för både kanotsporten och hälsoörelsen. Han har lämnat ett stort tomrum efter sig och vi saknar honom i vårt viktiga folkhälsoarbete.

/KURT SVEDROS ORDF. I RHF



**Våra
systerorganisationer
i Danmark och Norge**

www.vegetarforening.dk
www.veg.no

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

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

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

Butiker väljer bort giftiga bananer

- Rusning efter giftfria bananer i matbutikerna



PITEÅ Coop Forum i Piteå vill bara sälja ekologiska bananer till sina kunder. Efterfrågan har ökat markant det senaste halvåret, vilket också gjort att bananerna fort har tagit slut hos leverantörerna.

För drygt ett halvår sedan presenterade Testfakta sin undersökning om gifter i bananerna och efter det har försäljningen av ekologiska bananer ökat markant. Resultatet visade att vanliga bananer innehåller rester av bekämpningsmedel, och inte bara i skalet utan även i fruktköttet. **Garanterat giftfria visade sig enbart de ekologiska bananerna vara** och på Coop Forum i Piteå säljer de enbart, så länge det finns hos leverantörerna, ekologiska och rättvisemärkta bananer.

- Det är ett ställningstagande att bara sälja ekologiska bananer så långt det går, säger stormarknadschefen Per Setterqvist. Men den senaste veckan har leverantörerna inte

kunnat leverera i samma utsträckning och då fyller de upp frukthyllan med vanliga bananer.

- Då har vi fått göra paus, vi kan ju inte sluta sälja bananer bara för att vi inte får in ekologiska, förklarar han.

Uppmärksamheten visar sig ha haft stor effekt på kundernas inköp och han upplever att kunderna blivit mer medvetna och att gruppen som efterfrågar ekologisk mat blir större.

David Nyström är en av dem som tycker att det är viktigt att bananerna är giftfria. - Vi köper enbart ekologiska bananer, säger han. Medvetenheten kring maten har ökat med tanke på tvååriga dottern Lovis som i snitt äter en banan om dagen och i bland även tuggar på skalet. David Nyström gjorde medvetna val även tidigare, men inte i samma utsträckning. - Det är inte 100 procent men det har gått från 30 till 70 procent, säger han.

I Testfaktas undersökning upptäcktes som mest sju olika gifter i skalet på en och samma banan. Exakt hur mycket gifter som finns i fruktköttet går inte att säga, men enligt Livs-

medelsverkets beräkningsmodell sitter 52 procent av gifterna i själva fruktköttet.

Saxat ur Piteå Tidningen 10/2 2014.

Detta är en glädjande tendens och det visar sig att fler affärer runt om i landet satsat mer på giftfria - ekologiska bananer och mer ekologiskt över huvudtaget. Tack vare större efterfrågan så har priserna sjunkit på bananerna från 24-29 kr/kg till 16-19 kr/kg. Denna utveckling skulle gälla allt ekologiskt, om omsättningen ökar, så sjunker priset och fler producenter vågar lägga om produktionen. T.o.m. Sveriges bönder börjar förstå allvaret och planerar för att gå över till mer ekologisk odling. Ska "Matlandet Sverige" vara en realitet så måste gifterna i maten bort. Därför måste Hälsörörelsen tillsammans med andra organisationer (bl.a. Naturskyddsföreningen) fortsätta att driva frågan om mer ekologiskt jord- och skogsbruk i Sverige. Norrland har stora förutsättningar, om man vill satsa på bredden, ev. med lokaliseringstöd.

KURT SVEDROS

Så mycket miljögifter får du i dig

Livsmedelsverket: "Vi måste ju äta något"



Vi varnas för fet Östersjöfisk. Men vi får i oss mer miljögifter från kött, mjölk och ägg.

Det visar Livsmedelsverkets egna rapporter, som de talar tyst om. I nästa års budget har Landsbygdsdepartementet anslagit en miljon kronor extra för information om att inte äta fet Östersjöfisk oftare än två eller tre gånger om året.

Men Livsmedelsverkets egna rapporter visar att vi får i oss betydligt mer miljögifter från kött, mjölk och ägg. (Red. Anm: Vem informerar om detta?).

För små barn står miljögifterna dioxiner och PCB från all slags fisk, alltså inte enbart fet Östersjöfisk, för en tredjedel av intaget.

Resten kommer från andra livsmedel.

- Det handlar om halterna, säger Emma Halldin-Ankarberg, toxikolog på Livsmedelsverket.

- Vi äter ju oerhört mycket mer kött, mjölk och ägg.

Men borde vi inte få veta att vi får i oss mer miljögifter från annan mat?

- "Vi måste ju äta något". (Red anm: Oförsvärlig kommentar av myndigheten som skall se till att svenska folket inte får i sig för mycket gifter i maten. De verkar ha dålig kunskap om vegetarisk mat. Inte undra på att folksjukdomarna och t.o.m. cancer går ner i åldrarna den största sjukdoms- och dödsorsaken i åldrarna 0-12 år enl. Barncancerfonden). Vakna politiker!)

"Ta det på större allvar"

Enligt beräkningar från organisationen "Ren Åker Ren Mat" är intaget av dioxiner och PCB fem gånger högre från andra livsmedel än från fet Östersjöfisk om man tar i beräkning att vi äter ungefär 50 gånger mer strömming - med lägre halter miljögifter - än lax.

- Jag tycker att man borde ta det här på större allvar från Livsmedelsverkets sida, säger Lena Jarlov från "Ren Åker Ren Mat".

Är det slamspridningen som gör att hal-

terna miljögifter är så höga i jordbruksprodukter?

- Nej, det kan man inte säga, det finns många olika orsaker.

- Men vi behöver ju inte i onödan lägga ut gifter på åkrarna, det är en väldigt enkel åtgärd för att komma till rätta med en del av problemen, säger Lena Jarlov.

Avdunstar i luften

En helt ny rapport från Världshälsoorganisationen visar att avloppsslammet som sprids på vissa åkrar även avdunstar i luften och sedan faller ner på andra jordar som alltså får ta emot de ämnen som vi inte vill ha i våra vattendrag.

Slammet innehåller också andra ämnen än dioxiner och PCB som exempelvis läkemedelsrester, sjukhusavfall, tungmetaller och giftiga kemikalier.

**AFTONBLADET 12 JUNI 2014/
KARIN AHLBORG**

Släpp stadsträden fria

Många har tillbringat sin barndoms somrar i hagmarker där korna betade, skogar där blåbären och skogshallonen växte, på berghällar eller vid kärr och insjöar.

Under träden på ången utbreddes sig vårens rika mattor med vitsippor, svalört och vårlök och i skogen blåbär, ängskovall och skogsstjärna. I träden sjöng starar och koltrastar in våren och fick senare understöd av näktergalen, göken och andra sångfåglar. Dessa barndomsminnen har följt med många av oss genom åren, och många återvänder ofta till sina barndomslekplatser på sommaren. **Men alltför har flyttat in till storstäderna** och fjärrat sig från det naturliga friluftslivet och anpassat sig till ett stadsliv där människorna är många, många fler än träden, och marken består av asfalt och betong. Träden har det inte lätt i en sådan miljö. I städernas centrala delar har träden ofta en genomsnittsalder på tio år. Det är en kort tid för en växt som kan leva i hundratals år. **Många skulle säkert önska sig en grönare stadsmiljö, med flera gräsmattor, buskar och träd**, d.v.s. att gränsen mellan natur och stadsstrukturen inte vore så skarp som den är idag. Nu förtätar



man ytterligare och fler träd och grönytor försvinner i en allt snabbare takt. Detta är negativt för boendemiljön för alla, inte minst barnen. De förlorar dels det som tidigare generationer njutit av – grönskan utanför bostaden. **Stress och utbrändhet ökar** och den stillasittande livsstilen ger fetma, hjärtkärlsjukdomar diabetes m.m. RHF anser att grönytor, med rikligt med buskar och träd i närområdet ger möjlighet för alla till friluftsliv och fysisk aktivitet, som i sin tur ger god folkhälsa. Därför måste man slå vakt om och utveckla "gröna lungor" inom storstäderna och kring större orter för att kunna uppnå bättre folkhälsa hos hela svenska folket. RHF har arbetat för att bevara de bostadsnära grönytorerna bl.a. genom skrivelser under åren till storstädernas politiker. Den tätortsnära naturen i parker och bostadsnära grönområden är ovärderlig, för barnfamiljer, små barn (2-11år) och äldre (65+) om de enkelt skall kunna

komma ut och tillgodogöra sig nyttan av friluftsliv med grönskande natur, utan att behöva gå eller åka långa sträckor.

Den tätortsnära naturen och bebyggelsens grönområden är av största vikt för det dagliga friluftslivet. Samhällsplaneringen och den kommunala översiktsplaneringen har stor betydelse för att nå friluftsmålet när det gäller tillgänglig och attraktiv tätortsnära natur för alla. Denna markering i "Mål för friluftspolitik" anser RHF vara av avgörande betydelse om alla skall ha möjlighet att vistas och röra sig på grönytor nära bostaden. Detta är en viktig folkhälsofråga, som storstädernas planerare måste beakta vid förtätning. Därför har RHF markerat detta i olika inlagor. **Fler boende kräver mer grönytor – inte mindre!**

RHF har därför skrivit till storstädernas och turistorternas politiker och krävt "rädda de bostadsnära grönytorerna" och de värdefulla fritidsmarkerna runt turistorterna. Vi har även påpekat att grönytor och vegetation uppfyller många viktiga uppgifter som t.ex. luftrening, klimatutjämning, vattenrening och bullerdämpning förutom möjligheten till en allsidig närrekreation. Allt detta är viktigt för både människors hälsa och klimatet.

Are Waerlands arbetsprogram 1946 – lika aktuellt i dag

Hälsofrämjandets grundare Are Waerland skrev 1946 i ett häfte, "Arbetsprogram och målsättning i stora linjer", bl.a. följande om naturen: Ute i naturen, under stjärnhimmel, inför ett blommande körsbärsträd och vårens alla under, i storskogens hägn och på sommargröna eller snötäckta ängar och fält, kunna de unga lära sig förstå visheten bakom allt och skönja den ordnade "skaparhanden" bättre än någon annanstans. Ha de en gång fått förvisningen om en högre mening med tillvaron, blir de bättre rustade att möta livets prövningar. Hur skapas och vidmakthålls hälsa? Det är denna fråga som detta arbetsprogram vill ge en fingervisning om.

Allt i naturen strävar till balans och harmoni; alla naturens lagar är inriktade härliga och även människan som är en del av naturen är underkastade dessa lagar. Det gäller därför för människorna att "finna" dem och rätta sig efter dem, om man skall uppnå hälsa och harmoni. Vi måste därför studera dem för

att få de rätta anvisningarna, beträffande vår hälsa – vår fysiska och psykiska balans. – Vad svarar naturen?

Naturens svar är kategoriskt: – Du är skapt att leva på frukt, rötter och örter. Människans "tuggverktyg", din matsmältningsapparat, ja, hela din anatomi är inriktade härför. Det finns bland däggdjuren tre större klart avgränsade typer: Herbivorer – gräsätare med strecktecknade kindtänder, och förhållandevis, till kroppslängden, mycket lång tarmkanal. Frugivorer – fruktätare med knöliga kindtänder och kortare tarmkanal. Carnivorer – köttätare med skarpspetsade kindtänder och en ännu kortare tarmkanal utan egentlig tjocktarm. Människan tillhör utan tvivel Frugivorer.

Men för att uppnå och behålla hälsan så behövs det mer än naturlig kost. Människan behöver dessutom frisk luft dygnet runt, och tillräckligt med sol och kroppsrörelse – rätt avvägd och varierad.

De tre huvudvillkoren för hälsa är: En rätt kost, sol och luft samt kroppsrörelse.

Goethe sade: "Naturen är alltid sann, alltid allvarlig och förstår ej skämt och kompromisser. Den har alltid rätt, medan felet och misstagen begås av människor".

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har successivt sedan 1940-talet med stöd av Are Waerlands grundprogram byggt upp en bred kunskap och skaffat stor erfarenhet bl.a. på hälsohemmet Tallmogården. Idag samarbetar RHF och Svenska och Vegetariska Föreningen (SVF) med Hälsohemmet Masesgården, där alla kan prova den vegetariska livsstilen. RHF och SVF samarbetar också med tidningen Hälsa och kan genom den sprida kunskap om den ekologiska odlingens stora betydelse som hälsofaktor och som alternativ till mediciner. Läkekonstens fader, Hippokrates skrev: "Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat".

FARLIGA KEMIKALIER

"Det liknar förmynderi"

Industrin, politiker och myndigheter - alla har de bidragit till att mörklägga riskerna med de tusentals kemikalier som finns runt omkring oss. Det hävdar Ethel Forsberg som kommit ut med en bok om tiden som generaldirektör för Kemikalieinspektionen.



"Kemikalier är inget folkhälsoproblem."

Ethel Forsberg, då generaldirektör för Kemikalieinspektionen, har kallats till möte på miljödepartementet vid Tegelbacken i centrala Stockholm. Andreas Carlgren har under sina första år som miljöminister deklarerat att han inte prioriterar kemikaliefrågan. Men det är först när hon hör orden, "**kemikalier är inget folkhälsoproblem**" som Carlgrens statssekreterare uttalar, som hon till fullo förstår departementets hållning. - Jag blev bestört över bristen på insikt. Samtidigt fick jag rådet att inte ta ytterligare initiativ på området, säger Ethel Forsberg.

Händelsen fick henne att fatta ett beslut: hon måste slå larm. I bokform skulle hon skriva om politikernas naivitet, kemiindustrins mörkläggnings och om de skadliga ämnen som - för att använda hennes egna ord - dag och natt marinerar våra kroppar.

Den gången satte regeringen munkavle på sin generaldirektör. I dag är Ethel Forsberg samhällsbyggnadsdirektör vid Region Gotland och har gett ut boken "**Makt, plast, gift och våra barn**" - (en bok alla borde läsa).

Hennes utgångspunkt är allt för barnens bästa. I ett samhälle där - enligt Forsbergs bok - en ny kemikalie utvecklas var tredje sekund och kemiindustrin använder människor som försökskaniner krävs att någon ryter ifrån för att skydda de små. - Barn är särskilt utsatta, säger hon och pekar på tre anledningar:

- Små barn äter tre gånger mer och dricker sju gånger mer än vuxna sett till kroppsvikten. Alltså får de i sig högre koncentrationer av farliga kemikalier.
- Barn betar sig annorlunda; biter på i stort sett allt och kryper på behandlade plastgolv bland dammtussar som dragit till sig gifter.
- Barn är under utveckling, vilket gör hormonsystemen känsligare.

Ovanstående till trots är all lagstiftning skriven av hänsyn till vuxna. När politikerna beslutat om gränsvärden för kemikalier har man inte haft barns särskilda utsatthet i åtanke: - Såvitt jag vet är alla vägledning till de riskbedömningar som görs utformade för vuxna. Ingen har heller tagit hänsyn till att vi exponeras för mer än ett ämne åt gången - vilket ju alltid är fallet.

Hur kunde det bli så här? Ethel Forsberg pekar på **kemiindustrins ekonomiska tillväxt som främsta skäl. I mitten av förra seklet låg den årliga världsproduktionen av kemiska ämnen på 7 miljoner ton. År 2000 hade den ökat till 400 miljoner ton.**

Kemiindustrin har haft en fantastiskt fin utveckling. Den har skapat vår livsstil och vi skulle inte vilja vara utan den. Men tillväxten - i kombination med slapp lagstiftning - har lett

till att vi utsätts för uppenbara risker. Det kan mycket väl vara så att många skador visar sig först i framtiden. Med lagstiftning kan man komma en bit, tror hon. Men allra viktigast är att industrin tvingas redovisa vad som finns i produkterna. Då skulle konsumenten i alla fall ha en chans att ta ställning. I dag blir vi förda bakom ljuset.

Men inte bara kemiindustrin mörkar, anser Ethel Forsberg. Som chef för Kemikalieinspektionen tyckte hon sig se hur andra myndigheter ibland gick i företagets ledband. Att Livsmedelsverket inte ens informerar om hur gifter förs vidare från mor till barn under amning är ett exempel: - Jag förstår att man inte vill oro. Men att inte berätta att ett av de viktigaste livsmedlen - bröstmjölken - innehåller farliga kemikalier, det är att gå kemiindustrins ärenden. Man har tystat en oerhört skadlig effekt i vårt samhälle med ett tänk som jag tycker liknar förmynderi.

Skulle du ha ammat själv om du fått barn i dag?

- Ja, det skulle jag. Amning fyller många funktioner, därför är det här så allvarligt. Men att inte få veta - det passar inte dagens samhälle.

SvD - har även skrivit om olika gifter i leksaker och kläder.

OBS - Hälsorörelsen har fört fram liknande krav under åren senast i dec. 2013. Första gången var redan under 1970 talet då vi gav ut skriften, "Tillsats i föda - avdrag i liv".

KS



Maraton
- 100 årig
vegetarian
löper 4,2 mil

Fler äter grönt

Allt fler väljer bort kött till förmån för vegankost och andra växtbaserade alternativ.

Andel som kallar sig veganer eller vegetarianer var under 2009 6%. Antalet under 2014 har ökat till 10%.

Källa: ICA, DEMOSKOP

Läkare för framtiden

Debattinlägg ur Läkartidningen i april.

Apropå! Hälsa, hållbarhet och helhet i ny läkarförening

Inom området kost och hälsa finns det mycket att göra. Sedan 1990-talet har vår köttkonsumtion ökat med cirka 40 procent och vårt läskdrickande nästan fördubblats [1]. Trots mycket enhetliga kostrekommendationer från alla expertpaneler och statliga verk upplever många i Sverige en förvirring kring vad som är hälsosam kost.

Informationen om vilka livsmedel som är hälsosamma har uppenbarligen inte nått ut. Protester från föräldrar och LRF när det införs vegetariska dagar i våra skolor visar detta med stor tydlighet. Än mer underligt är att folkvalda politiker och företrädare för näringslivet i sina debattinlägg än i dag förnekar vedertagna samband mellan kost och hälsa.

Banbrytande studier har, oberoende av varandra, visat att om svårt hjärt- och kärlsjuka patienter väljer en kost huvudsakligen bestående av hela vegetabilier så går sjukdomen tillbaka hos 80 procent [2, 3]. Typ 2-diabetiker kan i regel upphöra med sina mediciner när animalier och snabba kolhydrater utesluts ur kosten i kombination med lättare motion [4].

En helt vegetabilisk kost har visat sig leda till 70 procent minskad risk för diabetes jämfört med blandkost [5].

Att kött orsakar cancer kommer fortfarande i dag som en överraskning för många, trots att de första forskningsresultaten som

påvisade detta samband publicerades för mer än hundra år sedan. Därefter har resultaten bekräftats om och om igen, och i dag lyder Världscancerfondens rekommendation: »Ät huvudsakligen växtbaserad kost«.

Mycket sjukdom kommer att kunna förebyggas om information som ovanstående sprids. Vi hoppas kunna hjälpa till med detta.

I dag godkänns orimliga 99 procent av alla ansökningar till djurförsöksetiska nämnder. Vi är övertygade om att alla djurförsök kan ersättas inom ett fåtal årtionden. Men det kräver att viljan finns, och så är ännu inte fallet. Det vill vi ändra på.

Vi hoppas att du som läser detta finner vårt arbete värt att stödja. På vår hemsida (www.lakareforframtiden.se) kan du läsa om vår verksamhet och ta del av informationen vi sprider. Vi finns även på Facebook och Twitter. Prenumerera gärna på våra utskick och aviseringar och välkommen som medlem!

LÄKARE FÖR FRAMTIDEN

Referenser

1. Jordbruksverket. Köttkonsumtionen i siffror. Utveckling och orsaker. Rapport 2013:2. Jönköping: Jordbruksverket; 2013.
2. Jordbruksverket. Trender i matkonsumtionen - folkhälsoaspekter [pm]. Jönköping: Jordbruksverket; 2012.
3. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, et

al. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA*. 1998;280:2001-7.

4. Esselstyn CB. In cholesterol lowering, moderation kills. *Cleve Clin J Med*. 2000;67:560-4.
5. Barnard RJ, Lattimore L, Holly RG, et al. Response of non-insulin-dependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise. *Diabetes Care*. 1982;5:370-4.
6. Tonstad S, Butler T, Yan R, et al. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2009;32:791-6.

*"Läkare för framtiden" (LFF) fortsätter och vara aktiva i olika sammanhang, och har mycket faktamaterial, som är intressant i vårt fortsatta samarbete när det gäller det förebyggande folkhälsoarbetet i Sverige. De når ut till läkarna på ett annat sätt än vad RHF kan. RHF jobbar vidare med uppvaktningar av politiker (förhoppningsvis fler vidsynta politiker efter valet) och myndigheter (där representanter från LFF deltar) och på det sättet påverka, så att "Naturlig egenvård - friluftsliv - med mer växtbaserad föda" får en större acceptans och roll i arbetet för folkhälsan i landet. **2015 kan bli det år, då vi får ett genombrott för Hälsorörelsens idéer.** Att "fira" 75 års folkhälsoarbete med ett nytänkande, där ökad satsning sker på det förebyggande livsstilsarbetet i stället för nuvarande inriktning. Allt fler mediciner förskrivs utan någon hänsyn till livsstilens betydelse för människors hälsa. Ditt stöd är viktigt i detta arbete.*

KURT SVEDROS

**Bli medlem
i Läkare för framtiden!**

www.lakareforframtiden.se





Vegetarisk MAT

Kraftfulla verktyg för hälsa

Att äta vegetariskt är ett kraftfullt och angenämt sätt att förbättra hälsan. Vegetarisk kosthållning bygger på ett brett utbud av livsmedel som är mättande, läckra och hälsosamma. Vegetarianer undviker kött, ägg, fisk och fågel. De som inkluderar mejeriprodukter och ägg i sin kost kallas lakto-ovo-vegetarianer. Veganer (helvegetarianer) äter inte kött, fisk, fågel, ägg eller mejeriprodukter. Ett lakto-ovo-vegetariskt kostmönster innebär stora fördelar. Men vegankost är sundast och den minskar risken för ett brett spektrum av hälsoproblem.

Ett friskt hjärta

Vegetarianer har mycket lägre kolesterolvärden än köttätare och hjärtsjukdom är mindre vanligt hos vegetarianer. Orsakerna är inte svåra att hitta. Vegetarisk mat har vanligtvis en låg halt av mättat fett och innehåller lite eller ingen kolesterol. Vegankost är helt kolesterolfri. Kolesterol finns nämligen bara i animaliska produkter som kött, mejeriprodukter och ägg.

Den typ av protein som finns i vegetarisk kost kan vara en annan viktig orsak. Många studier visar att ett byte från animaliskt protein till vegetabiliskt protein sänker kolesterolhalten i blodet, även om fettmängden och fettypen i kosten förblir densamma. Dessa studier visar att en vegetarisk kost med en låg fetthalt är fördelaktig jämfört med andra dieter.

Lägre blodtryck

Ett stort antal studier, som går tillbaka till det tidiga 1920-talet, visar att vegetarianer har lägre blodtryck än icke-vegetarianer. Vissa studier har visat att tillsatser av kött i en vegetarisk kost höjer blodtrycket snabbt och kraftigt. Vegetarisk kost innebär dessutom en hälsosam minskning av natrium i maten. När patienter med högt blodtryck börjar med en vegetarisk kost upphör ofta behovet av medicinering.

Hantera diabetes

De senaste diabetesstudierna visar att en vegetarisk kost rik på komplexa kolhydrater och fibrer (som endast finns i vegetabilier) och med låg fetthalt är den bästa kosten

för att hantera diabetes. Det är en fett- och sockersnål kost baserad på grönsaker, baljväxter, frukt och fullkornsprodukter. Den kosten kan sänka blodsockernivåerna och ofta minska eller helt eliminera behovet av medicinering. Eftersom personer med diabetes löper hög risk för hjärtsjukdom är det viktigt att undvika fett och kolesterol. En vegetarisk kost är det bästa sättet att göra det.

Förebygga cancer

En vegetarisk kost hjälper till att förebygga cancer. Studier av vegetarianer visar att deras dödlighet i cancer är i storleksordningen hälften till tre fjärdedelar jämfört med den övriga befolkningen. Bröstcancer är betydligt ovanligare i länder med ett i huvudsak växtbaserat kosthåll. Med en västerländsk köttbaserad kost, skjuter förekomsten av bröstcancer i höjden. Tjocktarmscancer är betydligt vanligare hos köttätare än vegetarianer och sjukdomen beror mer på köttkonsumtion än någon annan dietfaktor. Varför skyddar vegetarisk kost mot cancer? Först och främst innehåller den mindre fett och mer fiber än en köttbaserad kost. Men andra faktorer är också viktiga. Växter innehåller cancermotverkande ämnen som kallas fyto-kemikalier. Exempelvis äter vegetarianer ofta mer av växtpigmenten betakaroten och lykopen. Detta kan delvis förklara den lägre förekomsten av lung- och prostatacancer. Dessutom tyder vissa studier på att dieter som utesluter mejeriprodukter minskar risken för prostata- och äggstockscancer. Några av den vegetariska kostens cancerhämmade egenskaper kan ännu inte förklaras. Exempelvis är forskarna inte säkra på varför vegetarianer har mer av vissa vita blodkroppar som söker upp och förstör cancerceller.

Kalciumsambandet

Vegetarianer är mindre benägna att få njursten och gallsten. Dessutom kan vegetarianer också ha lägre risk för benskörhet eftersom de äter lite eller inget animaliskt protein. Ett högt intag av animaliskt protein ökar kalciumförlusten från skelettet. Byts animaliska produkter mot vegetabiliska livsmedel minskar kalciumförlusten. Detta kan bidra till att förklara varför människor som lever i länder där kosten i huvudsak är växt-

baserad har liten förekomst av osteoporos, även när det genomsnittliga kalciumintaget är lägre än i länder med en hög konsumtion av mejeriprodukter.

Planera vegetarisk kost

Det är lätt att planera en vegetarisk kost som uppfyller alla dina näringsbehov. Gryn, bönor och grönsaker är rika på protein och järn. Gröna bladgrönsaker, bönor, linser, tofu och nötter är utmärkta källor för kalcium, likaså berikad havremjolk. Vitamin D produceras normalt i kroppen när solen lyser på huden. Människor som är mörkhyade eller lever på nordliga breddgrader har vissa svårigheter att producera D-vitamin året runt. Vitamin D kan lätt erhållas från berikade livsmedel som frukostflingor



och havremjolk eller multivitaminer. **Regelbundet intag av vitamin B12 är viktigt.** Bra källor är alla vanliga multivitaminer (inklusive vegetariska vitaminer), berikade gryn, vissa märken av näringsjäst och berikad havremjolk. Det är särskilt viktigt för gravida kvinnor och ammande mödrar att få tillräckligt med vitamin B12. När du läser livsmedelsmärkning, leta efter ordet cyanokobalamin i ingrediensförteckningen. Detta är den form av vitamin B12 som är bäst.

SAXAT UR LÄKARE FÖR FRAMTIDENS SKRIFT: VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN



Växtbaserad kost läker hjärtkärlsjukdom

En ny forskningsrapport bekräftar resultat från tidigare studier som visat att hjärtsjukdom kan förbättras dramatiskt och till och med gå tillbaka av en helt växtbaserad kost.

198 patienter med hjärtkärlsjukdom deltog i studien. Forskarna gav deltagarna råd om en kost fri från fisk, kött, mjölkprodukter och tillsatt olja och socker. Fullkorn uppmuntrares framför vita mjölprodukter. 89 procent av deltagarna följde kostråden.

Av dessa förbättrades symptomen hos 81 procent och 99,4 procent var fria från återfall efter 3,7 års genomsnittlig uppföljningstid.

Dessutom sågs 8,5 kg genomsnittlig vikt-nedgång och 22 procent uppvisade komplett tillbakagång av sin sjukdom.

De tidigare banbrytande studier som först visat tillbakagång av hjärtkärlsjukdom med en växtbaserad kost publicerades av Caldwell Esselstyn och Dean Ornish. 1 juli-2014, www.lakareforframtiden.se

Högt kolesterol ökar risk för bröstcancer

Höga kolesterolvärden i blodet ökar risk för bröstcancer enligt en ny studie som presenterades vid Frontiers in Cardiovascular Biology Meeting i Barcelona förra veckan. Forskarna observerade 664 159 kvinnor i England som ingick i ACALM-studien (Algorithm for Comorbidities, Associations, Length of Stay and Mortality study). Risken att utveckla bröstcancer var 64 procent högre hos kvinnor med

högt kolesterol. Denna studie bygger vidare på tidigare forskning som fastställt koppling mellan övervikt och risk för bröstcancer. 11 juli-14, www.lakareforframtiden.se

Växtbaserad kost gynnsamt för njursjuka

Ny studie i *American Journal of Kidney Disease* har visat gynnsam effekt för njursjuka med en växtbaserad kost. Forskarna följde 3 972 patienter med kronisk njursjukdom som ingick i REGARDS-studien (Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke). Deltagarna delades in i olika kostmönster. Under en sex år lång uppföljningstid sågs en 51 procent ökad risk för förtida död hos dem som åt mer feta animalier och drack mer läsk. Hos dem som åt ett mer växtbaserat kostmönster sågs en motsvarande 23 procent minskad risk för förtida död. 5 aug-2014, www.lakareforframtiden.se

Frukt och grönsaker minskar risk för förtida död

Frukt och grönsaker minskade risk att dö under en observationstid mellan 4,6 och 26 år enligt en ny metaanalys som publicerats i *British Medical Journal*. Forskarna analyserade 16 separata studier och fann att varje portion frukt och grönsaker minskade risk för förtida död med 6 respektive 5 procent. 11 aug-2014, www.lakareforframtiden.se



SAXAT FRÅN LÄKARE FÖR FRAMTIDENS HEMSIDA (WWW.LAKAREFORFRAMTIDEN.SE)

Fiskdiet främjar inte hjärthälsa

Kost med högt intag av fisk främjar inte hjärthälsa och kan även öka risk för hjärtsjukdom enligt en ny studie i Canadian Journal of Cardiology.

Forskarna gick igenom tio olika studier som analyserat kost och hälsa hos eskimåer och inuiter på Grönland och i Nordamerika. De fann att eskimåer på Grönland hade lika mycket hjärtsjukdom, en dubbelt så hög risk för förtida död och en tio år kortare livslängd jämfört med icke-eskimåer. Inuiter i Nordamerika hade lika hög eller högre förekomst av hjärtsjukdom, jämfört med befolkningen i övrigt.

Författarna drar slutsatsen att en så kallad "Eskimåkost" bestående av stor mängd fet fisk tidigare blivit felbedömd som hälsosam för hjärtat och att den snarare bör betraktas som farlig.

Hela studien finns här [http://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X\(14\)00237-2/abstract?cc=y](http://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X(14)00237-2/abstract?cc=y)

Fodor GJ, Helis E, Yazdekhesti N, Vohnout B. "Fishing" for the origins of the "Eskimos and heart disease" story. Facts or wishful thinking? A review. *Can J Cardiol*. 2014. In press.

<http://www.lakareforframtiden.se/category/nya-ron/>

<http://www.lakareforframtiden.se/nya-ron/fiskdiet-framjar-inte-hjarthalsa/>

Innehållet på denna hemsida är endast för informations syfte.

Se full ansvarsfriskrivning <http://www.lakareforframtiden.se/friskrivning/>

© 2013 - Läkare för fr



En tänkvärd krönika på nätet

Om du vill göra något för din hälsa finns det ett antal väldigt enkla regler du kan hålla dig till. Det ska vara enkelt, kanske till och med lagom. Alla vet vi ju att en vana inte kommer av sig själv, inte ens över en natt. Det tar tid, och det enda sättet att lyckas är att förstå det, och leva därefter. Här är sex saker som är så enkla, men ack så viktiga, för din hälsa.

1. Sluta banta

Skippa kompensationsbeteendet. Vad är det? undrar du kanske. Det är när vi "äter lite för mycket" eller "äter fel" en dag och då ska "kompensera" med att äta mindre eller träna mer nästa dag. Det är ett destruktivt beteende som bara leder till skuld och skam. Försök istället att göra bra val vid varje måltid, och se till att faktiskt äta det du är sugen på i lagom mängd, utan skuld känslor. Då kan du vakna upp dagen efter och bara ta vid med dina hälsosamma vanor.

2. Rör på dig utan att hetsträna

Motion är kroppens sätt att självläka. Det finns hur många studier som helst som visar att motion hjälper kroppen att bekämpa cancer, hjärtsjukdom, diabetes, depression och andra sjukdomar. Hitta en motionsform som du längtar till att få göra, tvinga inte kroppen

till något den inte är gjord för. Då är det roligt att vara hälsosam.

3. Sov

Sömn är väldigt viktigt för vår hälsa. Sover vi dåligt orkar vi inte tänka, fokusera och prestera. Sömnbrist gör också att kroppen suger efter mat med mycket energi och om energirik (och näringsfattig) mat blir huvudfödan, så får ju kroppen i sig mindre näring. Sov dina timmar, jobba inte sent på kvällarna och kliv inte upp två timmar tidigare för att träna om inte kroppen naturligt vaknar då och orkar. Det finns säkert en annan tid på dygnet du kan få in träningen.

4. Stressa ner

Många av oss (jag inkluderad) har svårt med detta, men det är livsviktigt att lära sig hantera stress. Har du det inte naturligt finns det jättemånga bra sidor och böcker för just detta. Mindfulness är ett knep som är väldigt effektivt. Sakta ner din vardag, gå långsammare, diska långsammare, andas långsammare. Säg nej. Gå ut i naturen. Ta hand om en krukväxt. Vad det än är, hitta det som funkar för dig.

5. Laga mat

Det finns en del fällor med att äta ute och

äta färdigmat – dåligt näringsinnehåll och mycket tomma kalorier. Lagar du maten själv vet du vad som finns i den. Kanske går det att baka en kladdkaka på fredagskvällen istället för att köpa godis? Eller göra potatischips i ugnen istället för att köpa en chipspåse? Det är inte bara bättre för kroppen, det är mycket billigare också.

6. Var snäll mot dig själv

Jag vet att jag tjarar, men det är nummer ett. Gillar jag inte min kropp och mig själv som jag är, så är det inte troligt att jag så gärna tar hand om mig själv. Förändring ska ske med kärlek, inte med hat. En hälsosam livsstil ska vara – just det – hälsosam. Hälsa är inte att avsky det man ser i spegeln. Hälsa är inte att straffa kroppen med hård träning. Hälsa är inte att hoppa över måltider eller livsmedelsgrupper "bara för att alla andra gör det". Hälsa är att ta hand om din kropp utifrån det just DU behöver. Att tala väl om dig själv, din kropp – och andras kroppar. Är du kritisk mot andra människors kroppar blir du automatiskt kritisk mot din egen. Omge dig med budskap om att du duger, att du är bra, att du är vacker.

JOHANNA AROGÉN

Skogen ska vara tillgänglig för alla

Hälsöfrämjandet (RHF) anser att skogen är en ovärderlig del av naturen både för människors hälsa och som ett livsmedelskomplement nu och än mer i framtiden. RHF har mot bakgrund av denna övertygelse i skrivelser och i artiklar aktualiserat skogens roll i folkhälsoarbetet både nu och i framtiden bl.a. med följande frågeställning: **Hur förvaltas skogen vi ärvt – vilka friluftsmarker blir kvar till barn och barnbarn?** Människorna har under sekler känt samhörighet och trygghet i skogen. Men **vad händer med våra barr- och lövskogar, våra hag- och våtmarker, våra vattendrag, våra kuster och fjäll?** Skogen är viktig för många av oss, den inger trygghet och vi mår bra av den, den ger bär och svamp m.m. Men **attackerna mot skogen fortsätter i form av kalhyggen, skogsgödsling, hyggesplöjning, myrdik-**

ning, inplantering av främmande trädslag och inte minst olika hot mot de fjällnära urskogsområdena.

RHF vill att mer skog skall fredas inte minst till fromma för kommande generationers hälsa och livskvalitet.

Många lövskogar är egentligen igenväxande slätter- och betesmarker. Hagmarkerna och lövlundarna blir allt färre. Mycket av detta riskerar att helt försvinna då skogsbruket fortfarande är mer inriktat på barrskogsproduktion.

RHF har under 2014 fortsatt att kräva: Stopp för stora kalhyggen, större hänsyn till den biologiska mångfalden, utrotning av dvärgbandmasken och andra parasiter i Sverige, ett ekologiskt skogsbruk utan gifter och bevarande av slätter- och hagmarker för att slå vakt om hälsosamt, omväx-

lande friluftsliv och skogens ätliga växter, bär svamp m.m.

Vår svenska skog

En blandning av granar, björkar och tall det är väl en skog i alla fall?

Men tänk, om nu alla björkarna dog. Då blir det väl inte nå'n riktig skog?

Försvinner så granen, Ja, vad skall man tro? Då blir bara resten en susande mo. Och skulle så tallen försvinna till sist, Då bleve vår skogsmark sorglig och trist.

Ty kalhuggna vidder med stubbar och ris. Är inte av skönhet, som lockar precis. Det är som förnuftet med måtta och sans, gått vilse i vanvettets bråte nå'nstans!

HILDING EVSTEDT



6 av Sveriges 10 friluftsmål

(resterande 4 kommer i nästa nr.)

Tankesmedjan 2014 - friluftslivets samtalsforum - samlade ca. 250 deltagare på Djurönasets konferenshotell mitt i Stockholms skärgård.

TANKESMEDJORNA ordnas varje år, och bygger på delaktighet och är till för personer som arbetar med friluftsliv i ideell organisation, kommun, myndighet, företag olika branschorganisationer och även markägare deltar. Detta år var temat: "Vägar ut - friluftslivets förutsättningar. Vad kan vi göra för att underlätta att nå ut?" Frågan för oss är då vad Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) kan göra och vad kan förbundet göra för att stötta lokalföreningarna för att bli ännu tydligare i sin roll som vägvisare ut i naturen?

Några punkter under konferensen var **friluftslivet är under förändring** - fler bor i städerna, vilket gör det ännu viktigare att finna lösningarna där t.ex. via gröna/ blå stråk som leder ut till friluftsområden. Närheten till ett grönområde är avgörande för att nå de icke redan frälsta. **"Det gröna finrummet - Etnicitet, friluftsliv och naturumgängets urbanisering"** var en annan hållpunkt. Vi har olika förhållningssätt till naturen beroende på vad vi har med oss i bagaget. Nya svenskar kan även lära oss en hel del, vilket kanske ofta glöms bort. På koloniområden möts vi t ex lättare över de kulturella gränserna. Fem olika typer av friluftsliv diskuterades;

1. Nyttofokuserande friluftslivet - så som fiske, jakt, bärplockning m.m.
2. Det vetenskapliga friluftsliv - där man letar efter arter som fågelskådning, hitta olika arter m.m. (mer ovanligt i andra länder)
3. Det sociala friluftslivet - där meningsinnehållet är att umgås (picknick, svenskar med några få, medan andra kulturer tar med hela släkten).
4. Där fysisk aktivitet är målet (här finns inte många "nya svenskar")
5. Det äventyrliga friluftslivet (det nordiska - fjäll och viddar + fysisk aktivitet)

Dessa fem förhåller vi oss till på olika sätt beroende från vilken del av världen vi kommer ifrån. Där vi verkar kanske vi kan hitta ingångar, till någon typ av friluftsliv och mötas där.

"Broar i hållbara landskap - samverkan för ökad tillgänglighet till naturens under-

barhet" Dialog och samverkan mellan kommunernas förvaltningar, ideella föreningar, markägare, turistaktörer, entreprenörer och regionala parter är en förutsättning för ett lyckat resultat.

Det talades också om att tillgänglighet ökar vid ökad kunskap om friluftsliv. Något vi alla kan hjälpa till med. Allemansrätten är det verktyg vi lutar oss mot. Vi har fantastiska rättigheter i Sverige men man bör inte glömma bort att det medför en del skyldigheter också. Hälsofrämjandet folder "Allemansrätten" är en storsäljare på www.utbudet.se, där gör vi en stor insats. Fysisk tillgänglighet är en viktig förutsättning för friluftsliv - dvs. skyltar, ramper, parkeringsplatser, toaletter etc. Vägvisaren är ovärderlig. Hälsofrämjandet är en av vägvisarna, men vi kan bli mycket bättre.

Varje kommun som gör insatser för friluftslivet vill vi göra det i nära symbios med föreningslivet - det är däremot inte alltid lätt att hitta rätt ingångar så här är en uppmaning till oss Hälsofrämjare - visa er och ta kontakt. Ring din kommun och fråga vem som arbetar aktivt med friluftslivet och visa framfötterna. Det blir garanterat ett "win/win"-förhållande.

/ LISA BERGSTRÖM

Sverige tar nya tag kring de 10 friluftsmålen. Vet du vilka dess är?

Se en kort lista nedan.

1. Tillgänglig natur för alla

Naturen ska vara tillgänglig för alla. Det innebär att möjligheten att vistas i och njuta av natur- och kulturlandskapet är stor och människors olika behov är tillgodosedda. Områden med god tillgänglighet finns utpekade, är kända och uppskattade och förvaltas långsiktigt. Tillgänglighet har hög prioritet inom planering, information och förvaltning av natur- och kulturlandskapet samt andra områden av betydelse för friluftslivet.

Samordnande myndighet: **Boverket**

2. Starkt engagemang och samverkan

Ett starkt engagemang och samverkan där personligt och ideellt engagemang står i centrum. Organisationerna bör i högre grad

än i dag samverka. Ökad samverkan kan bidra till att fler människor ägnar sig oftare åt friluftsliv. Det bör även finnas etablerade strukturer för dialog och samordning av friluftslivet lokalt, regionalt och nationellt.

Samordnande myndighet: **Naturvårdsverket**

3. Allemansrätten

Allemansrätten är grunden för friluftslivet. Det innebär att allemansrätten värnas och allmänhet, markägare, föreningar och företag har god kunskap om allemansrätten.

Samordnande myndighet: **Naturvårdsverket**

4. Tillgång till natur för friluftsliv

Det finns tillgång till natur för friluftslivet. Det innebär att samhällsplanering och markanvändning tar hänsyn till friluftslivets behov av tillgång till attraktiva natur- och kulturlandskap.

Samordnande myndighet: **Skogsstyrelsen och Naturvårdsverket**

5. Attraktiv tätortsnära natur

Det finns attraktiv tätortsnära natur för friluftslivet. Det innebär att befolkningen har tillgång till grönområden och ett tätortsnära landskap med höga friluftsliv-, natur- och kulturmiljövärden.

Samordnande myndighet: **Boverket**

6. Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling

Att bidra till en hållbar landsbygdsutveckling och regional tillväxt i alla delar av landet. Detta bör innebära att friluftsliv samt natur- och kulturturism bidrar till att stärka den lokala och regionala attraktiviteten och medverkar till en stark och hållbar utveckling och regional tillväxt.

Natur- och kulturturism bör uppmärksammas och prioriteras som strategiska verksamheter inom besöksnäringen. Upplevelserna bör kännetecknas av hållbarhet, kvalitet, värdeskapande, tillgänglighet och säkerhet.

Samordnande myndighet: **Tillväxtverket**
leder en samverkansgrupp för svensk turism som har till uppgift att samordna och effektivisera initiativ som rör turism.

Gun Skoog var en av hälsopionjärerna i Sverige

Gun har varit en av pionjärerna inom Hälsöfrämjandet, som varit med och lagt grunden och utformat förbundets verksamhet inom flera områden och som nu lämnat vårt förbund. Jag skall med några axplock ur hennes rika liv försöka markera den tacksamhet vi känner för Guns fantastiska insatser under åren.

Gun blev tack vare sin utbildning till skolkökslärarinna och sin långa erfarenhet från hushållslärtjänsten, och sitt stora intresse för Waerlandidéerna, den som ordnade maten vid olika förbundsengagemang, som höll föredrag om mat och som skrev recepten inom förbundet redan under 1950- 60 talen .

Ett tidigt exempel på Guns stora betydelse för förbundet var när den första stora mässan " Vår väg till hälsa" ordnades av Hälsöfrämjandet i Konsert- huset i Stockholm 1959. Skådespelaren Karl Gerhard öppnade mässan och Gun ansvarade för en av de viktigare insatserna - ja kanske den viktigaste matdemonstrationerna inför drygt tiotusen besökare under en vecka. På den tiden var kunskapen minimal när det gällde den laktovegetariska kosten och få förstod råkostens betydelse för hälsan och hur man kunde laga hälsosam mat. Man kan påstå att Gun vid den här tiden blev matambassadör inom förbundet för den laktovegetariska Waerlandkosten, som föredragshållare, matdemonstratris och receptproducent, spred hon under åren, kunskap om "hälsosam vardagsmat - utan kött. fisk och ägg" ut till stora intressegrupper.

Ett helt annat område som Gun aktiverade sig i med stor entusiasm och energi under 50-60 talen var Hälsöfrämjandets fjällveckor, under både vinter och sommar, där hon dels ansvarade för maten, men dessutom fungerade som tur ledare.

Under 1960 ordnade förbundet många fö-

redragsturnéer runt om i landet under temat "Vår väg till hälsa", Bland föreläsarna var Ebba Waerland, läkaren Jern Hamberg och Gun Skoog.

Jern Hamberg och Gun följde 1961 upp med en föredrags- och demonstrationsturné där de besökte 23 av landets största orter där man presenterade Are Waerlands livsföringsprogram med betoning på kosten. Drygt 6000 besökare fick höra Jerns föredrag och

vardagsmat"- utan kött fisk och ägg", under flera årtionden som hjälpte många många människor, att få uppleva en god hälsa som de aldrig drömt om.

1971 kom Guns 404 samlade recept ut i bokform "Slankare, Friskare, Lättare" en fantastisk Hälsa - bok som kom att spridas i stora upplagor. Den var ett värdefullt stöd för alla medlemmar i förbundet och för stora delar av svenska folket i deras sökande efter hälsa. Den kom ut i mist 11 upplagor och spreds över hela landet. En annan populär bok var "Hälsokost - lev friskare må bättre, utgiven på ICA - förlaget 1978, Även den väckte stort intresse ock kom ut i stora upplagor. Två andra populära böcker där Gun medverkade var Vitalare vardag och Recept till hälsa.

Gun var även engagerad i Stiftelsen Kiholms hälsohem som först drev Kiholms hälsohem i Södertälje och senare hälsohemmet Tallmogården i Dalarna. Hon deltog aktivt från starten och under uppbyggnadstiden av Tallmogården fram till 1978.

Gun har varit en av stöttelelarna inom förbundet för att sprida hälsoidéerna ut i landet under årtionden, från 1950 talet fram till senare tid med sin stora kunskap, sitt engagemang och energi. Hon gjorde ofta grovjobbet när det gällde att sprida Waerlands kostbudskap ut till svenska folket, hon skrev recepten, hon fixade maten skötte demonstrationer och höll föredrag, svarade på frågor. Hälsöfrämjandet har

mycket att tacka Gun för, hon ordnade ofta maten på förbundsmöten, på fjällvandringar vid mässor och vid kurser m.m, antingen som rådgivare och inspiratör och ofta hjälpte hon till praktiskt i köken. Under senare tid så länge hon orkade, så ordnade hon förtäringen på Stocholmsföreningens årsmöten.

Vi tänker idag med tacksamhet på Guns aktiva arbete i Hälsöfrämjandet och sänder en varm tacksam tanke till Gun och hennes familj från Hälsöfrämjandet.

KURT SVEDROS



provsmaka Guns olika rätter. I Stockholm kom 200 personer och man kan säga att det var en bragd av Gun att klara utspisningen till alla besökare på varje plats. Det blev en succé för Gun och Jern men inte minst för Hälsöfrämjandet. Gun skrev recept i varje Hälsa tidning under hela 1960 -talet och framåt och ordnade kurser, demonstrationer och höll föredrag. Hon utvecklades alltmer till att bli lactovegetarisk matambassadör inom hela Sverige. Gun hade en stående frågespalt och ett avsnitt i Hälsa "Hälsosam

Böcker till bra pris!



VEGETARISKA FAVORITER

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



VEGETARISK BARNMAT

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



DE GRÖNA ALTERNATIVEN

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



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

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



GREEN

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



GRÖN SKOLLUNCH

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

SKÖNA MAGKÄNSLOR

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

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera.
Beställ. nr 159
Pris (15:-) **10:-**



EGENVÅRD

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

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

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

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

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

Utbildningar och kurser

Nordiskt Näringscenter erbjuder både nybörjarkurser och vidareutbildningar inom kost och näring.

- **Andningskonsult.** Syre är kroppens viktigaste näringsämne. Under den här ettåriga utbildningen i tillämplad psykofysiologi och biofeedback lär du dig viktiga komplement till kost- och näringsterapi. Utbildningen leds av Anders Lönedal. *Utbildningen inleds 15-16 september.*
- **2-årig utbildning till Kost- och Näringsterapeut.** En kvalificerad utbildning för dig som vill arbeta med kost och näring. Det går även att läsa enstaka kurser för dig som vill komplettera och uppgradera din utbildning. *Utbildningen inleds 27-28 september.*
- **Örtmedicin.** Utbildning i fem steg med Lisa Kock inleds 6-7 december.
- **Kortare kurser och seminarier.**
- **Distanskurser.** Flera av våra kurser kan läsas på distans.

Nordiskt
Näringscenter

Box 4026
128 04 Bagarmossen
info@naringscenter.se
www.naringscenter.se
08-559 24 170

Riksförbundet Hälsofrämjandets 75 årsjubileum 2015 - kom med i arbetet för ett FRISKARE LIV

75-års erfarenhet av naturlig egenvård, komplementärmedicin och friluftsliv med mer grönt på tallriken



Du lär dig att hitta till ett FRISKARE LIV - i hälsa och harmoni med naturen

Riksförbundet Hälsofrämjande (RHF) samarbetar med Svenska Vegetariska Föreningen (SVF), vilket ger en bredare profil åt det förebyggande folkhälsoarbetet i landet. Hälsoörelsen (som Idrottsörelsen och friluftsrörelsen) bör kunna bli ett vedertaget och etablerat begrepp i samhället. Även tidningen Hälsa och hälsohemmet Masesgården är naturliga parter inom ramen för detta samarbete. Fr.o.m. nu kommer det samlade folkhälsoarbetet inom programmet "Naturlig egenvård" att kunna breddas ytterligare genom att den nya läkarföreningen "Läkare för framtiden" i många frågor kan ses som en viktig, naturlig samarbetspartner. Dessa olika parter kompletterar varandra väl och är därför mycket värdefulla i folkhälsoarbetet. Det ger dig stora möjligheter att få bred kunskap och information, i din strävan att uppnå ett **FRISKARE LIV - bort från stress och ohälsa - (utan mängder av mediciner - med svåra biverkningar) - med friluftsliv och naturens skafferi - skogens bär, svamp och ätliga växter och mer grönt på tallriken.**

Hälsoörelsen verksamhet stödjer sig på två "hälsoprofiler"

Hippokrates gav impulsen



Hippokrates (cirka 460 f. Kr-370 f. Kr), är en av de mest framträdande personerna i medicinens historia. Han kallas "läkekonstens fader" för sina bestående bidrag som grundare av den hippokratiska medicinska skolan som revolutionerade läkekonsten i Antikens Grekland, Han har fått benämningen: "Den västerländska läkekonstens fader" och uttalade följande kloka ord: "Alla har en läkare inom sig vars arbete vi bara behöver stödja. Den naturligt läkande kraften inom var och en av oss är den viktigaste faktorn

för en god hälsa. Vår mat skall vara vår medicin och vår medicin skall vara vår mat".

Are Waerland - formade programmet 1940 "Program för en hälsodag"



Are Waerland, (född Paul Henrik Fager) finlandssvensk författare och föredragshållare, främst känd som hälsoideolog, kallad "hälso-pionjären i Norden". Waerland är känd för sitt banbrytande arbete med boken "I sjukdomarnas häxkittel".

Waerlands grundläggande principer var.

1. **Vi har inte med sjukdomar att göra, utan med livsföringsfel.** Avskaffa dessa och sjukdomarna försvinner av sig själva. 2. **Man botar aldrig en sjukdom,** utan man botar en sjuk kropp. Waerland menade att många sjukdomar orsakades av brist på viktiga **näringsämnen** samt en förgiftning av kroppen genom olika **slaggämnen** och gifter som tillförts, men inte finner vägen ut.

Det **kosthåll** som förordades kallades **laktovegetariskt**, d.v.s. mjölkprodukter var tillåtna, men resten av födan skulle vara vegetarisk, "med betoning på råkost". Are Waerland lade grunden till och utvecklade "Riksförbundet Hälsofrämjandet" (RHF).

Riksförbundet Hälsofrämjandet har nästa år (2015) fört Are Waerlands idéprogram - "Program för en hälsodag" - vidare och utvecklat det i 75 år och hjälpt 100 000-tals människor till en bättre hälsa. Dessa två personer kan inte ha fört fram fel livsstilsidé då 100 000-tals personer gått ifrån sjukdom till hälsa tack vare Hälsoörelsens arbete med de förebyggande livsstilsfrågorna i fokus, under mottot:

"Naturlig egenvård" och Friluftsliv med naturens skafferi och mer växtbaserad föda".

RHF fortsätter att i första hand **koncentrera verksamheten på friluftaktiviteter (80 %)**

och kompletterar med frågor rörande **komplementär medicin (20 %)** - (enligt hälsohemmet Tallmogårdens program, där friluftsliv var en viktig del) och på det sättet även arbeta för att **ändra Hälso- och sjukvårdslagen (mycket viktigt)** - med stöd av boken "Egenvård".

Svenska Vegetariska Föreningens (SVF) arbete inriktas på **vegetarisk mat av god kvalitet utan skadliga tillsatser och färgämnen**, svara för frågor om veganmat, ekologisk odling och djuretik. Exempel på denna typ av frågor är: EHEC-bakterien, kadmium, salt, socker m.m. och prioritera fokuseringen på **"Köttfri måndag"** - inte minst ur klimatsynpunkt. **Klimatfrågan är en viktig del i hälsoarbetet.** www.vegetarian.se; svf@vegetarian.se

Välkommen till vändpunkten, till ett **FRISKARE LIV - jubileumsåret 2015.**

Kom med nu - då blir du medlem fr.o.m. 1 oktober 2014 och hela 2015 för endast 250 kronor.

Du får, tidningen Hälsa nr 12, 2014 och 4 nummer under 2015, 5 nr av Vegetar/Hälsofrämjaren och 5-10% rabatt i ett antal hälso-kostbutiker med mera. **25 % rabatt/vecka på hälsohemmet Masesgården.** Riksförbundet Hälsofrämjandet www.halsoframjandet.se, info@halsoframjandet.se

Mat för friskare liv.



Vi hälsar ett nytt företag välkommen till vår Rabattguide

Företaget som heter Center för Helhet & Hälsa, ligger i det natursköna Östervik, Saltsjöbaden, Stockholm och drivs av Lajla Tröften och Markus Grahn som båda är vegetarianer, kroppsterapeuter och yogalärare.

Centret erbjuder kurser, föreläsningar, workshops, träningspass, behandlingar, kroppsterapi och naturlig skönhetsvård till förmånliga priser. Det finns också en butik där du kan handla ayurvediska produkter och naturliga skönhetspreparat.

Centret ger 10% rabatt till alla medlemmar och kan nås på helhetcenter@hotmail.com eller på 070-499 90 81.