



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 3 | 2019 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**Gammal kunskap blir som ny
- kunskap från u-land till i-land**

**KOM MED OCH
STÖD VÅRT ARBETE!**

Vi behöver dig!
Som medlem får du
nr 2, 5, 10 och 12 av
tidningen **HÄLSA**
(värde 240kr) och 4 nr av
VEGETAR.

Du får rabatt på

- böcker och häften vi säljer
- vissa hälsokostbutiker, restauranger och terapeuter
- MASESGÅRDEN
- några reseföretag

**Välkommen
att bli medlem**

svf@vegetarian.se eller
info@halsoframjandet.se

Mer info finns på:
www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se

DET GLÖMDA SKAFFERIET

- bör bli en viktig del
i arbetet med klimatfrågan

Ekologisk mat
**ÄR INTE SÄMRE
FÖR KLIMATET**

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Svenska läkare bör följa Hippokrates visdomsord – MATEN SKALL VARA DIN MEDICIN OCH MEDICINEN SKALL VARA DIN MAT”

Det är dags för svenska läkarna att följa både "Hippokrates visdomsord" "Maten skall vara din medicin och medicinen skall vara din mat" och jobba med Friskvård. Hippokrates ed eller läkareden är en deontologisk ed som attribuerats till Hippokrates - som traditionellt avläggs av läkare och tandläkare.

I den ursprungliga läkareden står bl.a, "Efter förmåga och omdöme skall jag vidtaga dietetiska anordningar till gagn för de sjuka, och vad som kan skada eller göra dem ont skall jag söka avvärja".

Dagen svenska version "Efter förmåga och omdöme skall jag följa den behandling jag anser gagnar mina patienter och det som kan skada eller irritera dem skall jag undvika". Konstigt nog har ursprungstexten ändrats - om man tolkar den ursprungliga eden, så kan man tolka den som att den knöt ann till dietetiska...- mat, - enligt Hippokrates visdomsord. **Man har grovt uteslutit just dessa viktiga ord om maten i den översatta.** Detta är uppseendeväckande då Hippokrates **ansåg att man skulle vara ytterst försiktig med att sätta in läkemedel eller specialiserad behandling som kunde visa sig vara felvald - men han uttalade som självklart att "Maten skall vara din medicin och medicinen skall vara din mat".** "Hippokratisk medicin" visar en ödmjuk inställning till den sjuka människan och tar stor hänsyn till att stärka människans inre läkande förmåga. Den terapeutiska inriktningen där det ingick lätt massage avsåg att medverka till "naturens läkande kraft" (vis medicatrix naturae på latin).

Enligt dåtidens tro på fyra kroppsvätskor (jmf Ayurveda) **ska kroppen få hjälp att med egen kraft återställa balansen och självläka (physis). Vårdens ändamål var att underlätta detta naturliga förlopp.** I behandlingen ingick att skapa lugn och harmoni (dvs reducera negativ stress). Dess inriktning på "vänlig behandling" kan omskrivas till - kärleksfull närvaro.

Den fysiska insatsen bestod huvudsakligen i att rena människan och att skapa en omgivning ren från smuts. I praktiken avsåg man att med denna renlighet skydda patienten, från det vi idag vet är infektionsframkallande orsaker och sjukdomsframkallande bakterier. Man föreskrev rent vatten eller vin (alkohol) vid skötsel av sår och infektioner. **Smärtlindrande salvor baserade på örter och viss slags kost rekommenderades som har inspirerat till Hippokrates recept än idag. Gå in på nätet och kolla Hippokrates och läs mer.**

Det är ganska logiskt att - Hippokrates ansåg att man skulle vara ytterst försiktig med att sätta in läkemedel eller specialiserad behandling som kunde visa sig vara felvald - men att maten som alla måste ha och som är grunden för människan utveckling och överlevnad - var en säker åtgärd.

"Maten skall vara din medicin och medicinen din mat" - detta konstaterade läkarnas egen stamfader Hippokrates redan för 2500 år sedan". Ja, att mat verkligen kan fungera som medicin och det är mycket vi själva kan göra för vår hälsa, genom att välja rätt sorts mat - den ekologisk gröna maten. Det är mat med mycket näring (den kostgödslade konventionella odlingen ger brister) och utan onödiga

tillsatser och gifter som sliter på våra organ. Allt för att underlätta för våra "små verkmästare" i magen (en bra sketch som Magnus Härenstam hade mycket på radio förr).

Are Waerlad framförde ständigt, skriftligt och muntligt, att näringen i maten var viktig och att matsmältningen och matens transport genom koppen var helt avgörande för människors hälsa. - han sade; "Vi har inte med sjukdomar att göra - utan med livsörföringsfel, avskaffa dessa - och sjukdomarna skola försvinna av sig själva... Han hade alltså samma tankar på 1940-talet som Hippokrates förde fram för mer än 2500 år sedan. Tack vare Are.s föredrag hade åhörarna fått den kunskapen och 100 000-tals människor i Sverige, Norden, ja, i stora delar av världen fick kunskap och ändrade sin livsstil och prövade och levde, bl.a. med hans kruska eller molinogröt (rågmjölsgröt för dem där kruskan var för grov), och hans råkosttallrik - och lyckades förebygga och andra återfick en god hälsa. De enda som inte kom och lyssnade på Are Waerland, var läkarna (Are hade markerat några stolar längst fram åt dem vid föredragen. **Vad får man för råd idag av många läkare om man ställer frågan, "skall jag ändra något - när det gäller maten? "Nej, ät som vanligt"! Tyvärr är det många som får det rådet. Underdecknad har ett sjukdomsexempel, där detta svar varit och är beklagligt, ja för många, att inte få tips att prova som en första åtgärd - bl. a. "tarmsjukdomen ulcerös coli" på de läkarledda hälsohemmen Tallmogården, blev alla patienter med denna sjukdom besvärsfria, genom livsstilsförändring, med grön mat, och behövde aldrig någon medicin eller operation. Maten och**

livsstilen hade tydligen stor betydelse. Trots detta så sågs det ofta från läkarhåll fortfarande, att den sjukdomen inte beror på mat - livsstil.

Undertecknad kom som tonåring med som aktiv medlem i Hälsofrämjandet redan 1945 (jag har mitt gamla medlemskort kvar). Jag är tacksam att sedan dess fått vara med i arbetet i Hälsofrämjandet inom alla områden. Jag skall idag inte beröra mer än ett område som idag delvis knyter an till den tragiska nedläggningen av Vidarkliniken som sista sjukhus med vegetarisk mat. Are Waerland hjälpte 100 000-tals gäster, med sitt livsstilsprogram, att förebygga och förbättra sin hälsa, genom sina föredrag, och även på Hälsofrämjandets hälsohem. Det känns mycket positivt att fått vara med från början, först i styrelsen för Hälsohemmet Kiholm i Södertälje. Från 1949 fram till 1972 (flyttade då till Tallmogården). Där återfick 1 000-tals gäster en god hälsa. De flesta vällevnadssjukdomarna (som de kallades då) gick till full hälsa - ett exempel bland många så var det flera reumatiker som praktisk taget kom i rullstol, men gick, när de varit där i tre veckor och sedan var friska hela livet, särskilt de som orkade följa Are Waerlands program när de kommit hem - det var inte lätt när familjen och alla anhöriga ofta stretade emot. Hälsoresultaten var fantastiska mycket tack vare Dr Karl-Otto Aly (Sveriges bredast utbildade läkare) han var distriktsläkare och barnläkare i början och deltid på Kiholm (sedan blev fast anställd på Kiholm) Han hade ett flertal tyska utbildningar förutom legitimerad läkarexamen i Sverige.

Tyvännär har vi inte sjukjournalerna kvar. Det var den första stora framgången för folkhälsoarbetet i Sverige. Var Socialstyrelsen och läkarna intresserade eller positiva - svaret är nej - en läkare anmälde verksamheten ("hälsoresultaten var förmodligen för bra") men inga felaktigheter fanns vid inspektionen, så verksamheten fortsatte till 1972. Då hade verksamheten vuxit ur lokalerna och Södertälje ville åt marken. På sommaren 1972 invigdes hälsohemmet "Tallmogården". Hälsofrämjandet var starka under 70-talet, tack vare att allt fler började fundera på miljö och hälsofrågor, så det dröjde inte länge förrän det var fullbelagt på Hälsohem-

met. Tyvärr blev kötiden för lång - så vi kunde inte hjälpa alla i tid, som vi ville, trots flera läkare. Jag hade förmånen att vara ordf. under drygt tio år i hälsohemmets styrelse och hade turen få en mycket bra direktör (Thorulf Wall). Vi byggde ut och nittio platser fylldes vecka efter vecka. Åttiofyra procent av svenska folket visste då vad Tallmogården var och en stor procent hade varit eller kunde tänka sig att åka dit. Var svensk hälso- och sjukvård intresserade - ja, till en viss del, vissa lands-ting skickade ett antal på remiss (Stockholm ca 400/år) Men läkarna i gemen kom inte på kurserna i Biologisk medicin, många var negativa, och ville inte remitera patienter (men deras anhöriga kom ofta på besök - men inte deras patienter.

En utredning om komplementär medicin sattes till 1989 av Socialminister Gertrud Sigurdsén, jobbade under två år och där var Karl - Otto Aly och Åke Färnlöf med. Det blev ett positivt resultat för dessa frågor, men den lade Socialstyrelsen på en hylla. Annars hade vi förmodligen haft en lösning enl. den norska modellen. (Läs på annan plats i denna tidning). Efter den ekonomiska krisen kring 1990-talet så köptes Tallmogården av ett byggföretag, men det blev ingen fortsättning. Att lämna Tallmogården var en stor förlust för Hälsofrämjandet och för Are Waerlands livsstilidéer. Förmodligen har Läkemedelsföretagen nu åter satsat på sin lobbyverksamhet och påverkat svensk hälso- och sjukvård och nu försvann Vidarkliniken, som hade samma livsstilsprogram i botten. Och för ett par år sedan beslutades det att göra "det gröna" hälsohemmet Österåsen till vanligt sjukhem. Den 1 september stänger Weleda en stor del av sin försäljning i Sverige. Arnikasalva 30 är tydligen farlig för svenska patienter, men i

Tyskland är det ett vanligt naturmedel. Även glukosamin förbjöds och t.o.m. hästhovsbladste tidigare av Läkemedelsverket.

Hur har det kunnat bli så här, en naturlig och verksam medicin förbjöds i ett fritt och demokratiskt land! I motsats till de flesta EU länder som tagit ett - frivilligt - beslut **att komplementär, och skolmedicinen skall samverka** och tvärsamt vad även WHO uttalade för några år sedan. I Tyskland, samverka de två professionerna. I Ryssland finns det enl. uppgift tre avdelningar på apoteken, konventionell medicin, homeopati och naturmedel. För många personer har successivt möjligheten till naturlig egenvård försvunnit i vårt land.

Det är allvarligt att Sverige tydligen ligger nästan sämst till i dessa frågor i världen enl. en professor på ett av våra seminarier för något år sedan - och inte är det bättre nu! En av våra tidigare biologiska läkare hade fått hjälp att utveckla en "strålkanon" för att värma upp cancertumörer till ca. 41 gr. som gör att dessa celler dör - utan att skada kroppen i övrigt. Han fick inte använda den i Sverige - fick flytta till Tyskland där det nu finns minst två klinker som hjälper patienter, från flera länder. Cancerceller dör vid hög temperatur enl. uppgift ca 41,5 gr. (ungefär den temperatur som Are Waerland prövade att bada i 1955 för att se om det förbättrade hälsan. Han prövade ju allt på sig själv först.

Det känns idag som att vi inte riktigt kommit i mål.

/ KURT SVEDROS



Den viktiga "EAT Lancet rapporten" - dags att agera

Den mycket viktiga "EAT Lancet rapporten" presenterades nyligen - där "Läkare för framtiden" var med - de borde få en viktig roll i uppföljningen tillsammans med Hälsofrämjandet och med stöd av Vegetariska föreningen. Nu gäller det att se till att den inte "läggs på hyllan".



EAT Lancet rapporten en av de viktigaste rapporter någonsin - i linje med Hälsofrämjandets livsstil. Grön mat var i fokus vid lansering av EAT Lancet rapporten. "Läkare för framtiden" var närvarande vid den svenska lanseringen av "EAT Lancet rapporten" genom vår vice ordförande Veronica Hedberg. Rapporten slår fast att nuvarande kostmönster och ohållbart producerad mat utgör en risk för folkhälsan och planeten. En övergång till en hållbart producerad hälsosam kost krävs för att nå FN:s hållbarhetsmål och Parisavtalets mål. Matsvinnet måste också minskas." Skriver David Stenhotz.

Forskarna som skrivit rapporten beskriver den eftersträvarvärda planetvänliga hälsosamma kosten som mestadels växtbaserad med en mycket liten del animalier. 0-28g rött kött per dag är rekommendationen där maxintaget motsvarar en tunn hamburgare i veckan eller en stor stek i månaden. I rapporten går att läsa att rött kött ökar risken för förtida död, hjärt-kärlsjukdom, diabetes och vissa cancerformer. Eftersom rött kött inte är essentiellt och har ett linjärt samband till ökad dödlighet kan det optimala intaget vara 0g/dag. Ett minskat intag av mjölkprodukter rekommenderas också och den nordiska befolkningen behöver minst 10-faldiga intaget av baljväxter och nötter och äta, 100g mer grönsaker per person och dag.

På eftermiddagen hölls rundabordssamtal där representanter från livsmedelsproduktion, restaurang, grossist, handel, myndigheter och media närvarade för att diskutera strategier kring hur EAT Lancet målen kan

uppnås i verkligheten. Läkare för Framtiden var inbjudna av Sveriges konsumenter och deltog i ett samtal med representanter från livsmedelshandeln och civilsamhället. Tiden gick fort och de intressanta diskussionerna berörde olika infallsvinklar kring ämnen som att skapa nya normer och hur olika målgrupper i samhället kan nås med information till vad livsmedelsföretagen kan göra kring prissättning, presentation av varor och reklam.

Läs mer: <http://www.lakareforframtiden.se>
Läkare för framtiden Hälsa, hållbarhet
helhet.

/DAVID STENHOLTZ

EAT-Lancet rapporten är ett mycket angeläget och tankeväckande inlägg i hälso/miljö och klimatfrågan. Den EAT-Lancet kommissionens rapport om hur världens befolkning bör äta utifrån ett kombinerat hälso- och klimatperspektiv presenterades under stort medialt pådrag i början på året. Trettiosju av världens främsta forskare har medverkat i arbetet med rapporten som nu redovisar riktlinjer hur vi ska äta för en hållbar planet och god hälsa. Det är ju helt i linje med Hälsofrämjandets program som Are Waerland lanserade i Sverige redan 1937 och som utgjort grunden för Hälsofrämjandets aktiva folkhälsoarbete sedan dess och fortfarande. Det borde vara en självklarhet att Hälsofrämjandet bör utgöra en viktig del vid uppföljningen av rapporten ute bland konsumenterna i Sverige under de kommande åren och skapa nya normer

för hur olika målgrupper i samhället skall kunna nås med rätt information och kunskap för att kunna ställa om till en mer växtbaserad mat.

Än har det varit ganska tyst bland både politiker och myndigheter - varför? Det är dags att skicka en skrivelse till politikerna med förslag, att omgående börja arbeta med folkhälso- och klimatarbetet i linje med rapporten och att man nu involverar både "Läkare för framtiden" och "Hälsofrämjandet" och att Are Waerlands råkosttallrik kan vara symbolen för arbetet med framtidens mat.

RHF:s strålande resultatet i skolorna, känns mycket positivt: Där förbundet har hjälpt och hjälper många skolor varje år, med projekten - skolmatslyftet, sockerskole skola och fredagsfys - så att tusentals elever får bättre skolmat och mer rörelse i skolorna, samt man tar bort alla onödiga sötningsmedel (man tar bort automater med snack och söta drycker och inget eget snack i skolan).

Det andra projektet Allemansrätten - där ca. 40 000 elever/per år, får komma ut i naturen och lära sig allt om allemansrättens - möjligheter och skyldigheter - mycket att göra, men inte förstöra.

Dessa resultat talar för sig själva och att samhället kan lita på, att få bra hjälp och stöd av Hälsofrämjandet, för att följa upp viktiga delar av EAT Lancet rapporten. Att även involvera Läkare för framtiden kommer att ge strålande resultat.

/KURT SVEDROS

DET GLÖMDA SKAFFERIET

- bör bli en viktig del i arbetet med klimatfrågan

För några år sedan skrev Peter Jägerbro (skribent m.m.) i SvD en fin artikel under rubriken ovan. Den låg helt i linje med Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF) verksamhet bl.a. i skolor där vi erbjuder alla skolor det fantastiska projektet "Friluftsliv - med naturens skafferi".



Nässlor, kirskaål och löktrav brukade vara trädgårdslandets värsta gissel, men nu har till och med lyxkrogarna upptäckt ett nygamalt sätt att "stoppa ogräset" - i **munnen**. Ogräs känns ibland som ett tecken på naturens grymhet. Många har nog tänkt om det bara gick att äta det, då skulle människor inte behöva svälta så mycket. Har du trädgård, ta en titt på växterna i Roundups (kemiska) ogräsguide. De ser inte så farliga ut egentligen, - svinmålla, groblad och kirskaål. Och våtarven med sina söta små blommor. **Ska den verkligen förintas?** Kanske finns det en annan väg att gå.

Under särskilt svåra nödår på 1800-talet kom ogräset att få en rent livsuppehållande funktion och instruktionsböcker som **Ätliga vilda växter** - En dyrtidsbok och Våra bästa matlavar gavs ut. Det civiliserade ogräset åt man blott i brist på bättre föda. Vid 1900-talets mitt, när levnadsstandarden höjts, dök moderna bekämpningsmedel upp och sprutades ut i enorma mängder över landets åkrar. Det onda skulle bort. Men på senare år har växtvärldens hierarkier börjat luckras upp. **Pionjären heter Inger Ingmanson** som redan 1978 gav ut "**Kan man äta sånt?**" en kartläggning av de vilda växter som går alldeles utmärkt att tugga i sig. I sjuttioalets gröna vågen - den blev Ingmansons kombinerade flora och receptsamling en storsäljare som trycktes i flera nya upplagor. I dag, drygt 40 år senare, har hennes tankegångar återigen tagit sig in i matkulturen.

"I utkanten av Vallaskogen i Linköping stod Peter Jägerbro med famnen full av ogräs, med ett stort knippe våtarv, löktrav och svin-

målla. Är det här ogräs? Nej, det känns inte som rätt ord. I själva verket, säger Peter, är dessa tre arter bland det godaste man kan hitta i den svenska naturen.

- Man kan hitta saker som går att äta överallt. Just de här tre är väldigt goda, säger han. Han nyper av en liten kvist från svinmållan och räcker över.

-Smaka här! Det är bara att tugga på bladen. De små är godast. Jag tuggar i mig det fröiga lilla bladet. Det smakar förvånansvärt gott. Som en vildare version av spenat.

- Man ska undvika det som är giftigt, det som är alltför beskt och det som är för hårt att tugga. Tar man bort det kan man smaka på vad man vill. Det är bara att se sig omkring och hugga in. Han är inte ensam om den insikten. I en tid då klimatförändringar ställer krav på en ekologiskt hållbar livsstil, tycks intresset för naturens växter öka.

En vecka senare är jag tillbaka på koloniloten. Ogräset har tagit över som vanligt, men nu ser jag på det med helt nya ögon. Jag klipper ner några spåda blad av kirskaål för att göra en pesto. Maskrosen må vara överskattad, men jag tar med den också. Den vildvuxna svartvinbärsbusken? Den kan bli te. Till sist återstår bara tistlarna. Peter Jägerbros ord snurrar i huvudet. "Tistlar kan man inte äta, vad jag vet", sade han. "Du kan väl testa?" Jag tittar en stund på den vassa tisteln som orsakat mig så mycket smärta och jag inser att här går min personliga gräns. Tistlar får smaka hur gott de vill - här har vi en växt som i sanning förtjänar att kallas ogräs - jag plockar fram lien". **Saxat ur Peter Jägerbros artikel.**

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har tagit på sig huvudansvaret för arbetet med projektet "**Frisk i naturen**" och sprida skriften. I denna skrift finns "Gröna", viktiga hälsoargument helt baserade på fakta. Där får man goda råd, om **vad naturen kan bidra med i folkhälsoarbetet, en kostnadsfri biverkningsfri, ständigt tillgänglig resurs utanför husknuten**". Att fysisk aktivitet är viktigt för att vi skall må bra är de flesta överens om, även inom Hälso- och sjukvården både vid behandling och förebyggande arbete.

"Frisk i naturen" kopplas även ihop med skriften "**Må bra med Allemansrätten**" som utgjort ett mycket viktigt instrument för att nå ut med RHF:s viktiga friluftskunskap till stora grupper elever, - om friluftsliv och allemansrätten, och föra ut friluftsbudskapet, till stora grupper även bland allmänheten under åren. RHF har stärkt många barns, ungdomars, nya svenscars, äldres och funktionshindrades friluftsintrasse. De har fått delaktighet i olika friluftaktiviteter. Det har även inneburit att många lärare kunnat följa läroplanen inom detta område och ca 40 000 elever får kunskap/år om allemansrätten.

Ört och trädvandring i skolorna

RHF har upplevt ett ökat intresse för "Ört och trädvandringar" både i skolorna och bland de nya svenskarna och allmänheten. "**Friluftsliv - med naturens skafferi**" i skolorna, är mycket populärt. Örtledaren informerar om örter, bär och svamp samt om vilda växter som t.ex. maskros (som sallad), nässla ▶

- ▶ (till soppa) o.s.v. Tyvärr finns inte tillräcklig kunskap om bär, örter eller svamp bland stora grupper i befolkningen eller än mindre om möjligheten att kunna plocka dem. Den yngre generationen och de nya svenskarna har troligen sällan eller aldrig provat på att utnyttja naturens skafferi. **Alla barn och ungdomar, ja även äldre bör återigen lära sig plocka bär, örter och svamp m.m. "att använda - Naturens skafferi". Det är billig "klimatsmart" mat och ger friluftsupplevelser.** RHF lägger i sina projekt även in en bred information om allemansrättens möjligheter och skyldigheter. En "lupp" (ett kraftigt förstoringsglas) och titta på växterna är barnen mycket intresserade av, de kan gå runt och titta länge - den livligaste elev blir totalt lugn och tyst - och bara tittar.

Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa. Vid behandling av människor med stressrelaterad psykisk ohälsa bör natur- och trädgårdsmiljöer utnyttjas mer än idag. Den slutsatsen drar Eva Sahlin vid Statens lantbruksuniversitet (SLU) i en aktuell avhandling om naturunderstödd ("grön") rehabilitering. Det stödjer RHF - med en underrubrik på presentationsbroschyren: **"För ett hälsosammare Sverige - ett friskare liv"** nämligen: **Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa. Alla hälsas välkomna, att ta del av RHF.s 80 åriga Frisvårdsarbete - 2020.**

/KURT SVEDROS

Friluftsliv med naturens skafferi - en "dröm" på hösten.

Att utnyttja **"Allemansrätten"** och kunna ströva i skog och mark i fint höstväder, ger både nytta och nöje. Nyttan består av, att dels kunna plocka bär, svamp och vilda växter och dels motion i en hälsosam miljö. Alla som är vegetarianer har glädje av dessa utflykter och kan skörda t.ex. blåbär. Blåbär innehåller antioxidanter, bland annat 8 mg askorbinsyra per 100g (rekommenderat dagsbehov 75-100mg). De är lika bra för magen som för ögonen. Lingon innehåller både c- vitamin och P-vitamin samt även värdefulla mineraler och spårämnen.



Vill du beställa våra broschyurer Allemansrätten, Frisk i naturen, Naturen - SE ADR. RUTA SID 22 du får -3 st. för porto - ett frimärke. (9 kr.)

Animal Parade



Den goda naturliga vitaminen som barnen gillar.

Naturliga färgämnen.
Inget socker eller sötningsmedel.

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



www.lifeproducts.se



Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer

Egen svensk tillverkning

HELHETSHÄLSA

ett naturligt val®

www.helhetshalsa.se

HÄLSOKLINIKEN – DIN HÄLSOVÅRD (- i Norge)

Läs art. i denna tidning - "Den Norska modellen".

Våra patienter söker ofta för: Trötthet/utmattning, infektionskänslighet, muskel/ledvärk, mag/tarmproblem. Olika dieter, allergier, hormon/övergångsbesvär, nedstämdhet. Nedsatt allmäntillstånd och stress.

Om Hälsokliniken

Traditionell vård och komplementärmedicin i samspel. Hälsokliniken erbjuder en unik kombination av komplementärmedicin och traditionell medicin. Här kan du få hjälp med breda hälsokontroller, som ger dig en helhetsbild av din hälsa. Jag, Elisabeth Brown, som driver kliniken, har lång erfarenhet från både traditionell medicin och naturmedicin, och hjälper dig komma till botten med dina besvär!

Det personliga mötet

Oavsett hur mycket digital hälsa som finns tillgänglig på nätet, är det fortfarande det personliga mötet som räknas. Många människor upplever sig inte bemötta eller sedda inom sjukvården idag. När provtagning och uteslutandet av allvarliga sjukdomar är gjorda, står patienten ofta kvar med sina symtom och besvär. Då börjar många, på egen hand, söka en förklaring till vad som är fel. Internet ger idag den enskilda människan möjligheten att välja bland ett enormt utbud av tester - man ställer sin egen diagnos med hjälp av dessa tester och mer eller mindre seriös information från nätet. Detta kan bli väldigt fel, även vara riskfyllt, då det är svårt att vara sin egen doktor. Det krävs både kunskap och erfarenhet av en behandlare. En behandlare som kan göra objektiva bedömningar och vägleda. Något som personliga möten ofta är en förutsättning för att göra lyckosamma.

Vi vänder ohälsa till hälsa

Hälsokliniken bildades 1986 och välkomnar både företagshälsovård och privatpersoner. Genom utökad hälsokontroll och kostrådgivning försöker vi vända negativa hälsotrender. Vi söker förklaringar och ger råd så att våra patienter ska kunna må bättre. Vi har samtal runt levnadsvanor; kost, motion och trivsel ger tillsammans med blodstatus en god vägledning. Företagshälsovård är viktig inte

minst för småföretagaren, där investeringar i den egna hälsan kanske är den enda investering som med säkerhet lönar sig i längden och blir en förutsättning för hela verksamhetens existens. Vi erbjuder utökade hälsokontroller, kostrådgivning och åtgärdsprogram som ger en värdefull möjlighet att erbjuda individuellt utformade åtgärdsprogram och uppföljningar.

Hälsovård som bygger på egen och andras erfarenhet

Hälsokliniken är en fristående privat mottagning som samarbetar med bl.a. Laboratorium Dr. Bayer GmbH i Stuttgart, Tyskland. Där bedrivs även forskning och utbildning. De samarbetar med många länder i Europa. Hälsokliniken har även avtal med Aleris och Labrix. Efter över 10.000 genomförda kontroller av bland annat mineraler, vitaminer, blodfetter, blodsocker och blodvärden är det ingen tvekan om att många människor går omkring med avvikelser och underskott, fullt tillräckliga att störa kroppsfunktioner och välbefinnandet. Detta långt innan sjukliga förändringar visar sig.

Företagshälsovård i Stockholm?

Frisk och arbetsför sjuk och sjukskriven... Var går gränsen? När övergår friskhet till sjukdom? Sjukskrivningarna ökar och allt hårdare krav ställs på arbetsgivaren. Att kunna sätta in åtgärder i gråzonen och försöka bevara det friska är företagsekonomiskt lönsamt. Viktigt är att inte bara spåra sjukdomstillstånd utan framförallt fånga upp förändringar och problemställningar, innan de leder till sjukdom.

Hälsovård för privatpersoner

Hälsokliniken hjälper privatpersoner som är intresserade av att påverka och förbättra sin hälsa, idrottsmän som vill optimera sin prestanda, människor där sjukdom redan har ett

fast grepp, men som utifrån sina förutsättningar vill påverka sitt allmäntillstånd. Kort sagt alla som vill ha hjälp och motivation att börja ta små steg mot en förbättrad livsföring. Vår målsättning är att åstadkomma förändringar med naturliga och kroppsvänliga åtgärder, så långt det är möjligt.

Vi samarbetar med andra behandlingsformer/terapi, naprapater, psykologer. (Se mer på nätet).

"Hälsokliniken" är ett bra exempel - varför stängdes "Vidarkliniken" med sin 30 åriga erfarenhet och stora kunskap - istället för att den kunde utvecklats, på ett liknande sätt i samförstånd mellan parterna.

/RED



Per Ragnar - hedersmedlem i Hälsofrämjandet - gjorde ett bra "livsval".



Per Ragnar har varit vegetarian i nära 60 år. 1996 utsågs han till Årets vegetarian av SVF. Året därpå tilldelades han Waerlandsstipendiet av Hälsofrämjandet. 2004 fick han Prosanapriset med motiveringen att han "i fyra decennier, i intervjuer och reportage, i press, radio och tv, informerat om och missionerat i frågor kring kost, motion och egenvård. Hans informationsinsats har präglats av kunskap, lidelse och engagemang." Här berättar han själv om bakgrunden till sitt livsval och om sin syn på vegetarism.

1

Min barndoms somrar tillbringade jag på morfars gård Sandvik utanför Valdemarsvik i Östergötland. Vi var ett gäng kusiner som fick hjälpa till med de på ett lantbruk då normalt förekommande sysslorna, hässa hö, räfsa gårdens grus, hämta hem kossorna till mjölkning, leda hästarna till bete, utfordra hönsen, dra slipstenen när man brynte liar och krattpinnar. Ibland fick vi följa med till slakthuset med något eller flera djur. Jag minns tydligt kropparna där, grisarna som hängde i krokarna och sänktes ner i de skällheta vattenkaren, jag minns ännu deras dödsvrål. Och drängen Helge som tog en höna i huvudet och svängde runt kroppen och se-

dan högg av det mot huggkubben, vi såg den huvudlösa kroppen vinglande springa iväg ett antal meter.

Vi kusiner fiskade eller rättare sagt: de fiskade, jag fick ro. Jag kunde inte trä masken på kroken, det gjorde ont i mej själv, jag kunde inte klämma ihop gälarna och när jag såg fisken ligga på durken i båten och kippa efter andan fick jag själv andnöd.

13 år gammal var jag när familjen flyttade till Karlshamn från Lund. Jag hade börjat skolan ett år för tidigt och genom dåvarande realskolans system var jag ett par, tre år yngre än mina nya klasskamrater. Jag var mycket mindre än de. Jag var snabb, bollbegåvad och tävlade ganska framgångsrikt i flertalet bollsporter. Men jag ville ha mera muskler, kunna sätt emot, tackla tillbaka.

På den här tiden, i mitten av 1950-talet fanns det inga gym men jag fick veta att i Frisksportarstugan borta i skogsbrynet härskade en man som kallades Starke Arvid. Där fanns skivstänger och hantlar. Jag gick dit och såg Arvid och ungdomar bygga levande pyramider. När de upplöst dem sa Arvid okej till att jag skulle få lära mej hantera tyngder och vikter av olika slag. Han var den störste karl jag då sett vad beträffar muskler. Jag kände bara till en med flera: Arnold Schwarzenegger.

Efterhand började Arvid berätta om sej själv. Som barn hade han haft TBC och trott att han skulle dö ung. Då hade han lyssnat till en man som hette Are Waerland, som sagt: "Lägg om kosten, pojk, ät helst inget kött, ät mera grönsaker, helst råa, råkost, ät inget salt och inget socker, ät gärna kruska. Drick mycket vatten, var ute i friska luften så mycket som möjligt, rör på dej, gymnastisera!" Han talade inte om sjukdomar, berättade Arvid, utan om livsföringsfel. Arvid lydde och tjugofem år senare framstod han som den friskaste, starkaste individ jag någonsin sett.

Han lånade mej en bok om Mahatma Gandhi och det var fantastiskt att läsa att en farbror borta i Indien förstod hur jag känt det som barn på morfars bondgård. Gandhi

hade format en icke-våldsfilosofi som handlade om att göra minsta möjliga skada mot allt levande.

Min matematiklärare tyckte jag också om och han ledde en skytteförening. Så på söndagsmorgnarna innan det var dags att tävla i olika bollsporter, lärde jag mej skjut med mausegevär, 200 meter, liggande. Jag har ännu bevarat ett urklipp från Karlshamns Allehanda där jag stolt pekar ut mina skjutna tio tiettor på tavlan. Jag är nybliven korpmästare i Blekinge, 14 år tror jag visst att jag var.

En kamrat hade ett luftgevär som vi övade med och en vårdag var vi i skogsbacken bakom vårt hus och sköt på burkar, träbitar och löv. Då fick jag syn på en fågel som sjöng sin jublande vårsång. Den satt ganska högt upp i en trädkrona. Jag siktade, tryckte av och alla ljud runt om tystnade. Som i ultrarapid såg jag fågeln sväva ner mot marken medan mitt hjärta dunkade som en stångjärnshammare.

Men till ett aktivt beslut att bli vegetarian kom jag inte då. Alla mina andra idrottstränare och ledare sa ju, och det hade de från USA där man förstas visste bäst, att ska du bli stor och stark och få fina muskler ska du äta kött, mycket kött! Och så mycket flockdjur var jag som tonåring att fast jag hade Starke Arvid som levande förebild på att det gick utmärkt att bygga sej stark på grönsaker så följde jag ännu några år flockens budskap och åt kött – med olustkänslor

2

1962 kom jag in på Dramatens elevskola och den låg nära restaurang Gröna Linjen i Stockholm. Restaurangen var inhyst i den praktvåning där en amiral Lindman bott. I ett av rummen hängde Are Waerlands kraftfulla ansikte i ett uppförstorat fotografi. Jag läste tidigt hans bok Kräftans orsaker. Bokens budskap är: "Om inte läkaren av idag blir morgondagens dietetiker så blir dietetikerna av i dag morgondagens läkare". Boken skrevs för drygt åttio år sedan. Det var ganska fantastiskt att för femtontalet

år sedan läsa en artikel av Dagens Nyheters vetenskapsjournalist Karin Bojs med rubriken "Cancerläkaren frälst på frukt." Det går en rak härligt linje mellan Waerlands bok och artikeln som i sammandrag och förkortning löd så här:

"Kennet Nilsson har blivit frälst, som han själv uttrycker det. Han äter numera frukt till varje mellanmål och enbart grönsaker till lunch. Till alldeles nyligen var Kenneth Nilsson vetenskaplig chef för Cancerfonden. Han är en av Sveriges ledande cancerforskare, hans forskning har nästan uteslutande handlat om gener, celler och molekyler. De tre, fyra senaste åren har han på allvar insett hur viktigt det är att västvärldens människor förändrar sin livsstil om man vill undvika cancer. *Med högst måttliga livsstilsförändringar kan vi minska vår cancerrisk med minst sextio procent. Och det är alldeles nödvändigt för annars kommer cancersiffrorna att raka skyhögt i höjden eftersom befolkningen blir äldre och människorna bara fetare och osundare.*

Gener och ärftlighet har betydelse för vem som får cancer. Men det betyder mindre än många tror och dessutom är det svårt att ändra på sina arvsanlag. Men sunda vanor kan vem som helst anlägga.

"Regel nummer ett lyder: Rök inte, nummer två: Rök inte och regel nummer tre: Rök inte! Fjärde regel är: Gå, femte och sjätte: **Gå! De senaste årens forskning visar mycket övertygande att motion skyddar mot cancer liksom mot hjärt-kärlsjukdomar och typ- två-diabetes. Regel nummer sju handlar om vilken mat vi bör äta. Viktigast av allt är att äta frukt och grönsaker, fibrer och fullkorn.** Regel åtta: Håll nere alkoholkonsumtionen." **Are Waerland log nog i sin gröna himmel över detta sentida erkännande av hans teser.**

3

Min elevkull blev de sista Dramateneleverna med Ingmar Bergman som chef. Vi fick mycket uppmärksamhet och jag använde min offentliga plattform till att föra den gröna linjens talan. Det var ett udda budskap vid denna tid och jag kallades inte sällan för En grön gubbe från Mars eller Morots-Jesus. När jag varit vegetarian i tioåret år skrev jag en bok som hette Därför är jag vegetarian, där jag även intervjuade människor med olika infallsvinklar och orsaker till att välja en vegetarisk livsföring. Dessa var mina då lite högtidliga formuleringar:

- Jag är vegetarian därför att ingen någonsin kan övertyga mej om att djuren finns till för min skull, för att jag ska äta dem, göra skor

eller pälsar av dem, mala ner delar av dem till godis, klistor eller gödselmjöl. Jag kan inte se husdjur som ägodelar, inte acceptera att vi använder hästar, hundar, katter eller apor för experiment inom kosmetika- och krigsindustrin eller för att finna orsaker till människosjukdomar, som vi själva orsakat genom livsföringsfel. Djur är individer, levande, kännande väsen. Jag är emot allt förtryck av levande väsen, djur som människor.

- Jag är vegetarian därför att jag inte själv skulle kunna slå ihjäl eller slakta ett djur för att få föda. Det finns inget i djurriket eller djurliket som jag behöver äta för att leva. Det vegetabiliska proteinet ansågs förr kvalitetsmässigt underlägset det animaliska proteinet. Dagens vetenskap har visat att detta är fel. Soja t ex innehåller alla de viktiga aminosyror kroppen behöver. För övrigt behöver vi inte alls så mycket protein som man förr trodde.
- Jag är vegetarian därför att köttframställning (dessa var de officiella siffrorna på 1970-talet) slukar 100 gånger mer vatten än vegetabilier, därför att produktionen av 1 kalori kött, mjölk och ägg kräver 7 kalorier foder (alltså 6 kalorier i ren förlust), därför att en ko konsumerar 22 kg protein (som vi i stor utsträckning importerar från utländerna i form av "kraftfoder" som dessa länder själva är i trängande behov av), därför att framställningen av animaliskt protein kräver tio gånger större areal än framställningen av vegetabiliskt protein. Det är alltså en resurs- och fördelningsfråga.

År 2020 kommer Indien att behöva importera 50 miljoner ton spannmål för att föda sin befolkning. Man har en ökande andel spannmål som används till djuruppfödning. Skog avverkas i tredje världen för att ge plats åt bete för boskap, betesmarker utarmas, markerna förstörs. Om vi i Sverige halverade vår animalieproduktion så skulle ammoniakutsläppen från jordbruksproduktionen också halveras liksom kväve- och fosforutsläppen. Idag talar vi alltmer om växthuseffekten, dra ner på användandet av fossila bränslen, åk mindre bil, ät mindre kött.

Sverker Karlsson forskade för femtontalet år sedan på problemen med att uppnå en hållbar utveckling. Han menade då att 2050 kommer vi enligt prognoserna att vara 10 miljarder människor på jorden. För att föda samtliga

måste livsmedelsproduktionen i princip fördubblas. Lösningen på det problemet varierar men utan att riskera orepärla miljöskador kan inte markanvändningen öka. Inte heller vattenanvändningen är realistisk att öka. Istället måste all matproduktion effektiviseras. Att då fyrtio procent av världens spannmål används till djuruppfödning är inte en hållbar utveckling. Troligen måste vi dra ner köttkonsumtionen, åtminstone till en tredjedel.

4

Fascinerande idag är att se hur ordet "vegan" dyker upp allt oftare. Fram till för femtontalet år sedan var det inte många svenska restauranger som erbjöd en vegetarisk rätt. Lunchbufféerna banade väg för mera gröna varianter.

Min första teaterturné genom Sverige på 1960-talet tvingade mej att äta ägg och bröd, något som dagens vegan inte konsumerar och inte jag på den tiden som Waerlandist och råkostare. I varje kommun fanns ett stadshotell och en korvkiosk när det var ätdags. Inga Kinakrogar, inga kebab- eller falafelställen, inga pizzerior. På Stadshotellen hade man inte hört talas om vegetarianer. En titt på matsedeln gav vid handen att det kanske gick att plocka några tomater från en rätt, ärtor från en annan, kokt potatis från en tredje? Sådana förfrågningar sågs inte med blida ögon: Vaddå, bara grönsaker, det är väl ingen mat - och vad skulle man ta betalt för en sådan "rätt"?

30 omeletter och havregrynsgröt och knäckebröd fick mej att överleva den turnén.

Jag hoppas innerligt att de i dag alltmer använda orden ekologiskt och miljövänligt och giftfritt och veganskt inte enbart blir modeord en tid men blir alltmer levande verklighet. Det handlar ju faktiskt om inget mindre än en överlevnadsfråga.

Våra barns framtid.



Miljöprofessorn: "Ingen gör tillräckligt - inte ens MP"

Sveriges politiker gör inte tillräckligt för att bromsa klimathotet, säger Johan Rockström, professor i miljövetenskap, i en intervju med Aftonbladet. - Inte ens Miljöpartiets språkrör. Ingen säger klart och tydligt att omställningen för klimat och ekosystem är den överordnade politiska målbilden för Sverige.

Att det är enda vägen till modern välfärd i framtiden, säger han. Enligt Rockström har vi bara tio år på oss att vända utvecklingen innan det är för sent. Om utsläppen inte halveras före 2030 kommer det bli omöjligt att hålla den globala uppvärmningen under två grader, som överenskommet i Parisavtalet. 2018-10-19

Rockström: Det här krävs för att nå Agenda 2030

AGENDA 2030 Stora omställningar krävs för att nå Agenda 2030, skriver Johan Rockström tillsammans med två forskarkollegor. Samtidig utmanar de Sveriges kommande regering och Svenskt Näringsliv. I samband med Romklubbens 50-års jubileum, presenterar vi den första globala modellstudien som försöker besvara frågan om världens länder kan uppnå FN:s globala mål för hållbar utveckling (Agenda 2030), dessutom utan att destabilisera planeten, det vill säga att uppnå SDG-målen inom planetens gränser. Vi har använt över 100 000 historiska mätpunkter sedan 1970 för att simulera hur världens framtid kan komma att se ut. Resultaten är oroväckande och borde leda till ett uppvaknande. Med dagens utveckling misslyckas vi både med målen för hållbar utveckling (SDG) och riskerar dessutom att knäcka klimat och ekosystem. I vår analys misslyckas vi med konventionell ekonomisk tillväxt även om världens länder lägger manken till för att implementera förnyelsebar energi, digitalisering och innovation. På

kort sikt kan detta förbättra den globala fattigdomsbekämpningen, likaså kan riktade politiska satsningar uppfylla vissa av hållbarhetsmålen, men inga av dessa alternativ kan tillgodose ett hållbart planetärt system. Paradoxalt nog underminerar då SDG-målen sin egen hållbarhet, det vill säga planetens stabilitet. Vi har prövat olika fram-tidsscenarier med vår nya modell, att fortsätta med "business as usual" är inte ett alternativ. Det leder både till att vi missar FN:s hållbarhetsmål och utsätter oss för katastrofala miljörisiker. Enligt vår modell skulle detta scenario leda till att i genomsnitt endast 10 av de 17 globala målen nås till 2030.

Det enda hållbara alternativet är en global social-ekologisk omställning där näringsliv och politik riktas om. Vi bedömer, baserat på de analyser vi utfört, att följande förändringar behövs:

1. En mycket snabbare tillväxt av förnyelsebar energi och elektrifiering. Utsläppen från kol, olja och gas måste minst halveras vart tionde år. Det är både genomförbart och lönsamt.
2. En aktiv omfördelning av ekonomiska resurser så att de rikaste 10 procent inte tar mer än 40 procent av nationalinkomsten. Därigenom tillgodoses en dräglig levnadsstandard för alla och ohållbar överkonsumtion kan stoppas.
3. Ökade investeringar i utbildning för alla - särskilt kvinnor i utvecklingsländer, med hälsovård, lika möjligheter och familjeplanering.



Johan Rockström, chef Potsdam Institute for Climate Impact Research, David Collste, doktorand Stockholm Resilience Centre, och Sarah Cornell, forskare Stockholm Resilience Centre

4. Ökad produktivitet och hållbarhet längs hela livsmedelskedjan. Att tillgodose mat-tillgång till omkring nio miljarder människor år 2050 kräver att avfall minskas och matvanor förändras. Det krävs att detta görs hälsosamt och hållbart. Lösningarna för detta finns tillgängliga i dag och väntar bara på investeringar och incitament som leder till beteendeförändringar.

Vi menar att en genomgripande ekonomisk och social transformation som vrider om utvecklingen så att SDG-målen kan nås inom planetens gränser, är möjlig och skulle generera stora sociala och ekonomiska fördelar. För att lyckas i omvandlingen behöver vi ett näringsliv som tar ansvar för de miljömässiga och sociala konsekvenserna av produktionen. Sedan lanseringen av FN:s hållbarhetsmål år 2015 har framsteg i internationellt samarbete skett, just när det varit som mest nödvändigt. De flesta analytiker och investerare borde vara överens om att hålla världen i ett tillstånd som främjar social och ekonomisk utveckling är en bra investering, och här måste politik ta ansvar och näringslivet bidra med lösningar. **Vi vill utmana en inkommande statsminister i en ny svensk regering, och även fråga Jan-Olof Jacke som ny vd på Svenskt Näringsliv: vad väntar ni på för att starta omställningen av Sverige till en hållbar och modern välfärd?**

"Bra påpekande av Jonas Rockström"

/RED

17



GLOBALA MÅL för hållbar utveckling

Agenda 2030 är den mest ambitiösa planen för att skapa en hållbar utveckling som världen någonsin antagit. Världens ledare har lovat att uppnå de globala målen till år 2030. Alla länder har därmed tagit på sig ansvaret att skapa en mer rättvis, hållbar och bättre värld.

De globala målen är integrerade och odelbara och balanserar de tre dimensionerna av hållbar utveckling: den ekonomiska, den sociala och den miljömässiga.

Mål 1

- är att avskaffa all form av fattigdom överallt.

Mål 2

- är att avskaffa hunger, uppnå tryggad livsmedelsförsörjning, uppnå en bättre kosthållning och främja ett hållbart jordbruk.

Mål 3

- är att säkerställa att alla kan leva ett hälsosamt liv och verka för alla människors välbefinnande i alla åldrar.

Mål 4

- är att säkerställa en inkluderande och jämlik utbildning av god kvalitet och främja livslångt lärande för alla.

Mål 5

- är att uppnå jämställdhet, och alla kvinnors och flickors egenmakt.

Mål 6

- är att säkerställa tillgång till och hållbar vatten- och sanitetsförvaltning för alla.

Mål 7

- är att säkerställa att alla har tillgång till tillförlitlig, hållbar och modern energi till en överkomlig kostnad.

Mål 8

- är att verka för en inkluderande och långsiktigt hållbar ekonomisk tillväxt, full och produktiv sysselsättning med anständiga arbetsvillkor för alla.

Mål 9 -

är att bygga upp en motståndskraftig infrastruktur, verka för en inkluderande och hållbar industrialisering och främja innovation.

Mål 10

- är att minska ojämlikheten inom och mellan länder.

Mål 11

- är att städer och bosättningar ska vara inkluderande, säkra, motståndskraftiga och hållbara.

Mål 12

- är att främja hållbara konsumtions- och produktionsmönster.

Mål 13

- är att vidta omedelbara åtgärder för att bekämpa klimatförändringarna och dess konsekvenser.

Mål 14

- är att bevara och nyttja havnen och de marina resurserna på ett hållbart sätt i syfte att uppnå en hållbar utveckling.

Mål 15

- är att skydda, återställa och främja ett hållbart nyttjande av landbaserade ekosystem, hållbart bruka skogar, bekämpa ökenspridning, hejda och vrida tillbaka markförstöringen samt hejda förlusten av biologisk mångfald.

Mål 16

- är att främja fredliga och inkluderande samhällen för hållbar utveckling, se till att alla har tillgång till rättvisa samt bygga upp effektiva och ansvarsskyldiga och inkluderande institutioner på alla nivåer.

Mål 17

- är att stärka genomförandemedlen och återvitalisera det globala partnerskapet för hållbar utveckling.

SMAKEN AV SOMMAR

Redan innan de hamnar i jorden på våren sprider våra camelinafrön en markant gräsig och lite nättig doft. En del av skörden sparar vi för torrostning, medan resten kallpressas för att utvinna vår olja. Resultatet är 100% ekologisk, vackert gyllene olja och små terrakottafärgade och fantastiskt smakrika, torrrostade frön. Oljan tål upphettning till 245°C utan att tappa smak eller närsegenskaper, och 2 tsk ger dagsbehovet vegetabilisk omega 3 (ALA). Båda har en berusande doft av nyslaget gräs, och en nättig smak som ger all din matlagning en ny, spännande dimension.

SVENSK EKOLOGISK CAMELINA OLJA

Ger maten en rund, nättig smak & kroppen dagsbehovet av omega 3

Odlad och kallpressad i Sörmland

Unit. botans av omega 3, 6 & 9

Rikt på E-vitamin

Fullt av naturliga anti-oxidanter

250 ml

KRAV

CAMELINA OF SWEDEN

camelinaofsweden.se

Gammal kunskap blir som ny - kunskap från u-land till i-land

I årtal har biståndsarbetare lärt ut metoder för att samla in och spara regnvatten till bland annat lantbrukare i torkdrabbade afrikanska länder. Enligt en ny rapport är det nu dags att lära ut samma metoder även i Norden.

Även nordiska bönder behöver börja samla regnvatten i dammar för att kunna klara torkperioder

Enligt Nordiska ministerrådet visade förra årets extremt torra sommar vilka utmaningar lantbruket står inför när klimatet förändras. Efter extremvädret tillsatte ministerrådet en arbetsgrupp för jordbruk och extremväder, som nu redovisar några av slutsatserna i sin kommande rapport. Enligt arbetsgruppen behöver de nordiska länderna utveckla nya vatten- och odlings-system som är anpassade för extremväder.

”Vattnet är högt på agendan – och det handlar både om bevattning och dränering. Även om vi i Norden har en hyfsad årsnederbörd, kommer vi att behöva börja samla vatten för framtida torrperioder, och skydda oss mot extrema regnmängder. Här krävs ökad kunskap och ny teknik”, säger arbetsgruppens ordförande Per Hansson i en kommentar. Nya växtsorter som bättre tål perioder av värme och torka, stora nederbörds mängder och stormar behövs också enligt arbetsgruppen, som vill att privata och

offentliga aktörer inom växtförädling ska samlas för ändamålet. Den vill också inrätta ett permanent nordiskt nätverk för jordbruk och extremväder, som kan samarbeta i kristider och planera gemensamma satsningar för att göra det nordiska jordbruket mer motståndskraftigt. Vidare behövs det enligt arbetsgruppen strategier för att möta framtida kriser samt att rådgivare i de nordiska länderna utbyter kunskap med varandra.

Enligt den kommande rapporten, som ska publiceras i augusti, kostade förra årets torra svenskt jordbruk drygt sex miljarder kronor i minskade intäkter. I Danmark var kostnaden mellan fyra och sex miljarder danska kronor och i Norge ungefär tre miljarder kronor, medan finländskt jordbruk hade sitt minst lönsamma år sedan år 2000.

För de flesta av Nordens bönder har odlings-säsongen 2019 börjat betydligt bättre än förra året, konstaterar arbetsgruppen. Men ännu råder brist på grovfoder och utsäde. Enligt Per Hansson har förra sommarens extrema torka höjt medvetenheten om klimatförändringarna på alla nivåer i jordbrukssektorn, från bönderna själva till livsmedelsindustrin och de nordiska ländernas regeringar.

PERNILLA STRID

pernilla.strid@aktuellhallbarhet.se

✿ Vi stödjer Hälsoörelsen och dess medlemmar ✿



Du får 5% rabatt hos oss om du är medlem i SVF och Hälsoörelsen

MACA

Gryningen
Stockholms ekologiska hälsobutik
Folkungagatan 68, Stockholm
08-641 27 12

Bragg • organic, ofiltrerad, rå äppelcidervinäger med den unika "mamman"



Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger.

Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcider, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

Vill du annonsera i Vegetar?

Leif Dyllicki 0660-29 99 58
leif.dyllicki@agrenshuset.se

TÄNKVÄRDA UPPGIFTER

- men väldigt få verkar bryr sig
- i världen än mindre i USA.

Jordens resurser är nu -29 juli -förbrukade för i år.

I dag - den 29 juli 2019! - är det "Overshoot Day", dagen då mänskligheten förbrukat årets budget av förnybara resurser, enligt den internationella organisationen Global Footprint Network.



Eftersom vi använder mer och mer av jordens naturresurser flyttas dagen allt tidigare för varje år, i år tre dagar tidigare än i fjol.

Just nu konsumerar världens befolkning som att vi hade 1,7 jordklot, alltså vi använder 70% mer naturresurser än jorden klarar av att åter skapa under ett år.

Om alla i världens skulle konsumera som oss svenskar hade det krävts 4,2 jordklot.

*Svensken konsumerar som om det fanns 4,2 jordklot.
Foto: TT/TT Nyhetsbyrå*

Redan den 10 maj tog EU:s resurser slut - för i år 2019.

Fredagen den 10 maj inföll Overshoot Day i EU. I genomsnitt lever EU-invånarna som om det fanns 2,8 jordklot till förfogande. Om alla på jorden hade samma konsumtion skulle vi ha gjort slut på planetens årliga budget av förnybara resurser redan nu den 10 maj. - Det är dags för EU-ledarna att agera kraftfullt och få in unionen på en hållbar väg, uppmanade WWF då inför toppmötet i Rumänien som inleddes 9 maj. Om alla i världen konsumerade som EU-länderna skulle resurserna redan i morgon 10 maj ta slut för i år. **Koldioxidutsläpp är en stor del av det ekologiska fotavtrycket.**

EU utgör 7 procent av jordens befolkning men använder 20 procent av resurserna. Inget medlemsland har en hållbar resursförbrukning - och **Sverige är en av "värstingarna"** med en konsumtion som motsvarar nästan 4 planeter. Det visar sammanställningen som Global Footprint Network gjort. Störst fotavtryck per capita i EU har Luxemburg, Estland, Danmark, **Sverige** (4:e plats) Lettland och Finland - följt av Belgien, Malta, Tjeckien och Litauen.

- Vår överkonsumtion och vårt sätt att producera och konsumera är oansvarigt och kan få farliga konsekvenser. EUs ledare måste agera omedelbart. Vi befinner oss i en akut risksituation och måste styra in på en mer hållbar framtid för Europa och för världen. Många fler kraftfulla åtgärder krävs för att skydda och återställa naturen i Europa och göra EU klimatneutralt till år 2040, säger Håkan Wirtén, generalsekreterare för WWF.

WWF kräver att de globala målen och Agenda 2030 ska ligga till grund för allt som medlemsländerna gör. En europeisk hållbarhetspakt bör antas i kölvattnet av EU-valet 26 maj och omfatta konkreta åtgärder för klimatet och miljön. - Under EUs nästa femårsperiod måste världen och EU ha vidtagit åtgärder så vi kan vända på kurvorna för klimatet och naturen innan det är för sent. Vid mötet i Sibiu har EUs ledare chansen att lägga startskottet för ett hållbart, inkluderande och öppet Europa där de globala målen utgör grunden för nya gemensamma beslut och hur budgeten används, säger Lovisa Hagberg, senior policyrådgivare hos WWF. Koldioxidutsläppen utgör cirka 60 procent av vårt globala ekologiska fotavtryck.

- För att på global nivå hålla klimatförändringarna i linje med Parisavtalet med sikte på 1,5 grader och nå nettonollutsläpp 2050 **måste världen halvera koldioxidutsläppen vart tionde år.** EU, med stora utsläpp och goda möjligheter, bör ta ledningen och nå nettonollutsläpp redan 2040. Men för att nå dit behöver vi ställa om och effektivisera energisystem och transporter, **kraftigt minska matens klimatpåverkan** och satsa på en mer hållbar konsumtion, säger Ola Hansén, senior klimat-

expert hos WWF. Åtgärder som kan minska fotavtrycket och flytta EUs Overshoot Day i rätt riktning är att **kraftigt minska matsvinnet och köttkonsumtionen**, samt att ställa om till mer resurseffektiva städer med hållbara, effektiva och förnybara energi-, transportsystem.

Pressen på naturresurserna leder till avskogning och förlust av biologisk mångfald, krympande fiskbestånd, vattenbrist och klimatförändringar. Extremväder i form av torka, översvämningar och bränder blir vanliga - vilket spår på spänningar och konflikter.





FAKTA: Overshoot Day (myntat av den internationella organisationen Global Footprint Network) visar hur vi överkonsumerar jordens resurser. Det mäts genom det ekologiska fotavtrycket. På bankspråk innebär det att **vi börjar leva på kapitalet och inte på räntan.** Fram till 1970-talet levde jordens befolkning globalt sett inom ramarna för vår planets resurser. Men sedan dess har Overshoot day - eller den ekologiska skuldens dag, som dagen kallas på svenska - kommit tidigare och tidigare.

WWF uppmanar EU:s ledare att minska EU:s ekologiska fotavtryck så att vi kan leva upp till våra internationella åtaganden

1. Växla till en hållbar konsumtion och ett hållbart livsmedelssystem
2. Gör Europa klimatneutralt till 2040
3. Återställ vår natur
4. Skydda haven
5. Investera i en hållbar framtid.

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har sedan lång tid tillbaka tagit upp resurs- och klimatfrågorna som en viktig del av livsstilen. Redan 1954 tog förbundet upp dessa frågor med regeringen. Det var då som forskarna varnade för de klimatsvängningar, som idag ställer till katastrofer. Det förekom då att förbundet hade samtal med både Naturvårdsverket och Departementet i dessa frågor - Björn Gillberg och Olov Alexandersson var förbundets experter.

Därför känns det mycket positivt att redovisa WWF:s krav som ger stöd för RHF:s arbete - med mat - klimat - miljö och resursarbete i Sverige som enda ideella organisation (förutom Naturskyddsföreningen.) Are Waerland lade grunden under 1940 och -50 talet. De fem punkterna ligger helt i linje, med RHF:s krav - satsa på "Mat - och klimatfrågan" och "Ekologisk skogs- och jordbruk" Nu!

/KURT SVEDROS

VÄLKOMNA TILL HÄLSOFRÄMJANDETS HÖSTPROGRAM I SEPTEMBER. Elba Pineda Gustavsson

Fysisk aktivitet för seniorer - Studiecirkelform.

Studiecirkel träning med Elba, del 1 - Kondition

Fysisk aktivitet - friskvård i förebyggande syfte

Med stigande ålder försämras kondition, muskler och leder liksom koordination och balans. Detta kan leda till ökad risk för fallolyckor och därmed sämre livskvalitet.

Vi vill inspirera människors medvetande till god hälsa och välbefinnande genom hälsofrämjande aktiviteter och erbjuder under hösten denna cirkelträning. Du får råd och tips om hur du kan förbättra din Kondition, Styrka och Balans under tre tillfällen i Studiecirkelform vilket innebär att man anmäler sig till alla tre gångerna.

OBS! Detta är inte några "gympapass" utan Elba berättar om anatomi och fysiologi samt visar rörelser att "ta med hem".

Del 1 - Kondition, onsdag 11/9 kl. 13.30-15:00

Del 2 - Styrka, onsdag den 9/10 kl. 13.30-15:00

Del 3 - Balans, onsdag 13/11 kl. 13.30-15:00

Plats: Studieförbundet Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Avgift 300 kr, medlem 150 kr

TORSDAG 19.9 KL 11 - 14.30

VÄCK DINA SINNEN - Följ med Elba på en natur- och kulturvandring.

I takt med den ökande urbaniseringen blir våra naturområden en bristvara. Vistelser i naturen har hälsobringande effekter som bl a kan ge sänkt puls, färre muskelspänningar och ett stabiliserat blodtryck. Dessutom ökar upptaget av D-vitamin, kortisolnivåerna sjunker, stressnivån minskar och immunsystemet förändras till det bättre.

Att naturen ger avslappning och förbättrad hälsa beror enligt forskarna på att vi under merparten av vår evolution levt i och nära naturen.

En naturvandring i stadsnära miljöer kan bli det avgörande steget vidare till våra naturnära områden och är därför en viktig del av folkhälsan. Inte minst kan det leda till att vi återupptäcker våra sinnen som dofter, känslor och synintryck.

Vi vandrar i samklang med naturen, genom hästhagar runt Kungliga Djurgården, passerar kulturhistoriska minnesmärken bl a FN-monumentet, Minnesstenen Norges tack, Folke Bernadotte af Wisborg och får en kortfattad skildring av det förgångna.

Vi umgås och intar vår medhavda matsäck i det fria.

Tidsåtgång ca 3 tim

Kläder efter väder, ta med sittunderlag

Plats: Anges vid anmälan

Avgift 300 kr, medlem 150 kr

Anmälan och betalning senast 5/9,

www.studieforamjandet.se





Vattentemperaturens betydelse för glaciärernas kalvning

1 juli, 2019 Artikel från Stockholms universitet

Kalvning, eller avbrytning, av isberg från glaciärer har ökat längs glaciärerna på Svalbards västkust. Nu visar forskare vid Stockholm universitet att även om undervattenstemperaturen är den viktigaste faktorn för glaciärernas minskning så är den inte lika dominerande som man tidigare trott.

Mätningarna kan användas för att förbättra beräkningarna av havsnivåhöjningen i framtiden. Med hjälp av ny mätteknik som utvecklats i samarbete med KTH har forskarna tagit fram kontinuerliga mätserier av vattentemperatur direkt vid glaciärerna Tunabreen och Kronebreen på Svalbards västkust. Resultaten visar att undervattentemperaturen utgör den viktigaste faktorn för glaciärernas minskning - men att den inte är lika viktig som man tidigare trott. - En av de största osäkerheterna när det gäller den framtida havsnivåhöjningen är hur glaciärdynamiken förändras när glaciärerna kommer i kontakt med havsvatten som blir allt varmare. Våra mätningar och resultat kan användas för att förbättra numeriska modeller som beräknar havsnivåhöjningen i framtiden, säger Felicity Holmes doktorand på Institutionen för naturgeografi vid SU och huvudförfattare av studien som publiceras i Scientific Reports.

Många glaciärer i polarområdena minskar på grund av den globala uppvärmningen och bidrar därmed till att havsnivån stiger. Glaciärer som sträcker sig ut i havet minskar inte bara genom smältning på ytan, utan också

genom att isberg bryts loss från glaciärfronten, en process som kallas för kalvning.

Mer kunskap om glaciärerna kalvning

- Kalvning är en process som inte är tillräckligt förstådd, och med mättekniken som vi använde i Svalbard har vi goda möjligheter att öka kunskap om vilka faktorer samspelar när glaciärer kalvar. En förbättrad beskrivning av kalvningsprocesser gynnar också prognoser för hur glaciärer i Västantarktis reagerar på att haven blir allt varmare säger Nina Kirchner, docent för glaciologi vid Institutionen för naturgeografi och föreståndare för Bolincentret för klimatforskning vid SU. När varmt vatten från Atlanten tränger in i fjordarna där glaciärer möter havet leder det till att kalvningen ökar. Något som bland annat ses längs Svalbards västkust. Men den tidigare bristen på mätdata i omedelbar närhet till glaciärfronterna har gjort det svårt att tydligt peka ut varmt vatten som orsak, dessutom ger mätningar längre bort ofta en felaktig bild av vattenmassorna som faktiskt når glaciärfronten. Det kan därmed leda till en över- eller underskattning av hur mycket havet faktiskt påverkar kalvande glaciärer.

Mätningar strax intill glaciärerna

De nya mätserierna som är de första tagna inom bara en kilometer från glaciärfronterna spelar därför en viktig roll i att öka kunskapen om undervattentemperaturens påverkan på kalvande glaciärer längs Svalbards västkust. - Det är spännande att utveckla mätteknik i nära samarbete med naturvetare - tillsammans jobbar vi för att tekniken ska klara av de tuffa utmaningarna som polarmiljön ställer på undervattensinstrument, säger Jakob Kutteneuler, professor vid Maritime Robotics Laboratory på KTH. - Vi är stolta över de unika mätningar som vi kunde genomföra i omedelbar närhet till glaciärfronterna under loppet av ett helt år - mätserien är nu öppet tillgängligt för andra forskare att ta del av, avslutar Holmes.

VETENSKAPLIG ARTIKEL:

Relating ocean temperatures to frontal ablation rates at Svalbard tidewater glaciers: Insights from glacier proximal datasets, Scientific Reports

HÄLSOFRÄMJANDET VAR MED PÅ Tankesmedja för det hållbara Friluftslivet 2019



Den 16-17 maj 2019 hölls Tankesmedja för friluftsliv, ett årligt forum för dialog och erfarenhetsutbyte inom friluftslivsarbetet. Över 300 personer samlades kring temat Det hållbara friluftslivet. Här gör vi en liten resumé från konferensen, där Elba Pineda Gustavsson representerade Riksförbundet Hälsofrämjandet och Kristianstad var värd för konferensen.

Inledde konferensen gjorde Ingela Hiltula biträdande avdelningschef för Samhällsavdelningen vid Natur-vårdsverket och Pierre Månsson, kommunalråd i Kristianstads kommun.

Den första talaren var Gunvor Ericsson, statssekreterare hos miljö- och klimatminister Isabella Lövin, som talade mycket om hållbarhet, social ekonomi samt långsiktighet, men kunde inte lova mera pengar till Friluftslivet. Vidare presenterades statistik över svenska folkets vanor vad gäller friluftsliv och skillnader i de olika länen. Denna undersökning och presentation gjordes av Peter Fredman professor från Mittuniversitet.

Carina Wettemark beskrev detaljerat hur och varför Kristianstads Vattenrike finns och hur det kom till. Otroligt intressant hur Kristianstads kommun med personliga insatser kunde vända om något så negativt som detta vattensjuka område till möjligheten att berika friluftslivet med bevarande av både djur och ett naturligt i samklang med människor i detta tätbefolkade område på ca, 3 gånger 3 mil.

Jag var med på en rundtur redan onsdagen den 15 maj på kvällen i detta vattenrika område där vi fick en föreläsning från grundidé till färdigt koncept som idag finns att beskåda i sin helhet på Naturum i Kristianstad. Vi besökte även naturum och vandrade runt i vassen ackompanjerad av en mångfald fågelsång.

Dagen fortsatte med flera korta presentationer om vad deltagande myndigheter samt friluftslivsorganisationer gör för friluftslivet.

Per Klingberg passade på och begärde ytter-

ligare pengar, 50 miljoner mer för att genomföra flera projekt som finns i pipeline och 30 miljoner 2021 för Svenskt Friluftslivs årsjubileum.

Markägarna kom därefter och berättade hur de ser på friluftslivet och brukandet av deras egendom. Det talades mycket om allemansrätten från olika vinklar men framförallt det negativa, hur mycket fel det har blivit med missbruk och hänsynslöst utnyttjande av mark och egendom.

Markägarna upplever att myndigheterna bestämmer över deras huvud.

Att brukandet av deras mark är i många fall skoningslös, som om det inte finns några skyldigheter med allemansrätten.

Olofström blev Sveriges friluftskommun 2019. Orust - Årets förbättrare.

50 000 kronor delades ut till Olofström, att använda i arbetet för friluftsliv. Priset gavs av Svenskt Friluftsliv, Sveriges Fritids- och Kulturchefer förening samt Naturvårdsverket. Svenskt Friluftsliv delade också ut ett pris på 50 000 kr till Olofström, pengar som skall gå till friluftslivsorganisationerna och deras arbete i kommunen. Prisutdelare: Tina Acketoft, ledamot Miljö- och jordbruksutskottet.

Tillfället kom väl till pass, där jag kunde påpeka, att Hälsofrämjandet har en broschyr om allemansrätten som absolut måste nå ut till alla skolor i hela Sverige, allt för att nå ungdomar men även för att vuxna ska kunna lära sig allemansrättens rättigheter och skyldigheter, men att det krävs ytterligare ekonomi för detta ... Glädjande kom flera fram till mig efteråt och ville ha broschyren.

Ja, detta var förmiddagen torsdagen den 16 maj, och fortsatte vidare på eftermiddagen och även fredagen den 17 med både workshop och gemensamma föredrag.

Sammanfattningsvis

Det jag tycker var mycket intressant och som kom fram under dagarna;

Ex. Var en undersökning gjord av Boverket att en stor del av befolkningen föredrar att flytta till bostäder som har nära till naturen

med gröna ytor där man kan utöva friluftsliv.

Ex. Projektet Fritidsbanken, en lysande idé för återbruk av idrotts- och friluftslivsutrustning allt för att prova på olika aktiviteter...

Ex. På hur man kan tackla problem med överturismen förklarades väl av Anders Nykvist som redogjorde för hur de löste detta problemet när det var som värst i Fjällbacka.

Ex. Plocka skräp och använda smarta sop-tunnor.

Ex. Materialinnovation av Peak inom textilier för att ta fram tygmateriel utan användning av råolja i stället få förnybar ull och hampa, han efterlyser tydliga regler för Kemikalier användning inom branschen för miljös skull.

Ex. Hållbara Cykelvägar, MBT, m.m.

Ex. STFs nya satsning "svemester" i betydelse semestra hemma i Sverige med kommunala transporter i stället för "Flygskam till Tågskryt" m.m.

Ja, detta är en kortfattad redogörelse, men det finns enormt mycket mer intressant att berätta som ger hopp, det är nu som arbetet påbörjas och är igång för att få ihop Agenda 2030, med de 17 målen.

Glädjande är att alla rapporter finns på Naturvårdsverkets hemsida där man kan läsa mer om allt som berördes under Tankesmedjan i Kristianstad 2019

Agenda 2030 målen knyter ihop de miljömässiga hållbarhetsaspekterna med social, ekonomisk och regional utveckling. Tankesmedja för friluftsliv 2019 tog upp friluftslivets bidrag till ett hållbart samhälle. Med det menas bland annat hur ekonomi, hälsa, resor, konsumtion, jämlikhet, jämställdhet och hållbart nyttjande av naturen är en del av det hållbara friluftslivet.

ELBA PINEDA GUSTAFSSON

RECEPT

Jag odlar mycket tomater, paprikor och squash. Även en hel del aubergine, så därför blir det recept där de ingår. De mesta tomaterna kokar jag in på burk eller torkar och lägger i papperspåse.



TOMATTAPENAD

100 gr saltorkade tomater
100 gr oliver
1 liten bit röd chili
1/2 dl solrosfrö
2 vitlöksklyftor
1 dl olivolja
2 msk balsamvinäger
1 tsk timjan, 1 tsk oregano
Kör allt i matberedaren till en grov röra

ITALIENSK BÖNSALLAD

1 ask cannelliniönor
2 salladslökar, skivade
5 saltorkade tomater i strimlor
Blanda allt med dressing:
1 msk vitvinsvinäger
3 msk olivolja/rapolja
1 dl finhackad persilja
1/2 dl finhackad basilika
3 hackade salviablåd

UGNSBAKAD TOMATDRESSING

Passar till både sallad
och ugnsbakade grönsaker
2 stora tomater som ugnsbakats
2 vitlökar
1 dl olivolja
2 msk vinäger
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk agave
Mixa ihop allt

SOLTORKADE TOMATER I OLJA

Lägg först de torkade tomaterna i rent vatten
i 10 minuter. Pressa ur vätskan
Lägg i glasburk och tillsätt skivad vitlök, vin-
äger och olja, örtsalt, oregano.
Låt allt stå 1 dygn innan du börjar använda.
Vänd burken då och då.

BONDBÖNEMOS

2 dl bondbönor (förvällda)
2 dl gröna ärtor
1/2 dl pumpafrö
1/2 dl mynta
Kör i matberedaren och tillsätt lite örtsalt,
citron och olja.

GREMOLATA

En kryddblandning som är god till det mesta
2 dl finhackad persilja
Rivet skal, zest, av 3 citroner
4 vitlöksklyftor
1 dl olivolja
Salt och peppar
Rör ihop allt

CAPONATA

2 aubergine i tärningar
1 rödlök, hackad
2 hackade vitlökar
2 msk kapris
1 dl oliver
1 tsk oregano
1 knippe persilja hackad
5 tomater, hackade
2 msk vitvinsvinäger
Fräs aubergine, lök och vitlök i olivolja
När de mjuknat, ta i tomat, oliver, kapris
Puttra några minuter. Krydda allt med ore-
gano och persilja

MARINERAD TOFU

1 block tofu i tärningar eller avlånga bitar
Marinera i
2 vitlöksklyftor i skivor
1/2 skivad röd chili
1 msk limesaft
1 msk riven ingefära
2 msk sojasås
1 tsk gurkmeja
1 tsk agave
Låt tofun marineras i 30 minuter
Fräs på låg värme eller grilla

FÄNKÅLSSALLAD

1 fänkål
1 äpple
1 selleristjälk
Hyvla allt fint med tex en osthyvel
Häll över dressing på
1/2 dl Naturell sojajoghurt
1 msk citronsaft
Örtsalt och peppar
Garnera med fänkålsdillen

GRÖNSAKSRÖRA ATT HA PÅ ETT SALLADSBLAD ELLER BRÖDET

1/2 fänkål
1/2 gul paprika
1 röd paprika
1/2 squash
Tärna alla grönsaker och lägg i en form till
ugnen
Blanda ner lite olivolja, 1 tsk oregano, 1 näve
hackad mynta, örtsalt, peppar
Ugnsbaka i 225 grader i 20-30 minuter
Smaka av med 1 msk citronsaft och 1/2 msk
balsamvinäger

MANGOGLASS

2 frysta bananer
1 paket fryst mango
2 dl kokosgrädde
Kör allt i matberedare eller mixer och servera

/ULLA TROËNG



KRAV:

Traditionell vård och komplementär medicin i samspel som i Norge

Är ett strålande exempel på hur folkhälsofrågan i ett land kan lösas på bästa sätt med hänsyn till patienternas hälsa och välbefinnande (och inte bara till läkarnas och Läkemedelsförretagens fördel eller Läkemedelsverkets nyckfullhet) och deras demokratiska rättigheter.

Denna norska modell med en kombination av komplementärmedicin och traditio-

nell medicin, finns liknande form i nästan alla länder, bl.a. inom EU. Detta har även WHO uttryckt som en rekommendation. Dessutom behöver inte en stor procent av befolkningen resa utomlands för att få kompletterande vård, för att må bra. Sveriges regering har ett moraliskt ansvar i dessa frågor.

/KURT SVEDROS



Den norska modellen - alternativ behandling

Professor Vinjar Fønnebo skrev själv detta vad som gäller för alternativa metoder i Norge - till Hälsofrämjandets seminarium på ABF -huset 2010

Alternativ behandling i Norge

Användningen av alternativ behandling har ökat under senare år i Norge. Den senaste stora under-sökningen av norrmännen man gjort med NIFAB (National Information Center for Alternative Treatment) under 2007. Resultatet av detta visade att nästan alla norrmän hade använt alternativ behandling under året. Undersökningen visade att de behandlingar som används mest var akupunktur, healing, homeopati, massage och zonerapi. NIFAB förväntar sig att det kommer att erbjudas över 200 olika alternativa behandlingar till den norska befolkningen idag, och att den ökade handeln över Internet av behandlingsprodukter för egenvård har ökat starkt de senaste åren.

Patienten betalar hela kostnaden

Staten ger inte ersättning för kostnader genom användning av alternativ behandling. Det enda undantaget är när sådan behandling ges inom hälso- och sjukvården (se nedan).

I Norge, används alternativa behandlingar som komplement, i den meningen att norrmännen går till doktorn och använder alternativ behandling samtidigt. Blir de sjuka, går de flesta fortfarande till läkare innan de går till alternativa behandlingar. Det är inte vanligt att sluta gå till skolmedicinsk behandling till förmån för alternativ behandling av en sjukdom eller störning.

Tillhandahålls också på sjukhus

Ett antal offentliga sjukhus erbjuder sina patienter en alternativ behandling som akupunktur som smärt-lindring vid barnafödelse. Det finns dock inga gemensamma regler för detta, så att "menyn" av alternativa behandlingar på sjukhus som patienten kan välja mellan, varierar från plats till plats utifrån vad sjukhuset anser vara säkert att erbjuda, och vilka behandlingar som finns på plats. En relativt stor del av den norska hälso- och sjukvårdspersonal är positivt inställda till att dessa patienter använder och kan få en alternativ behandling och vissa har också utbildning och utför alternativ behandling.

Vem ger behandling och hur?

Om alternativ behandling som ges av behörig personal eller om alternativ behandling tas emot på ett of-fentligt sjukhus, är det lagen om Hälso- och sjukvårdspersonal som gäller för utövaren och för patientens rättigheter och möjligheter att klaga så är det Patientlagen som gäller. Även auktoriserad personal som har utbildning i och rätt att utöva alternativ behandling, kommer de alltid att omfattas av dessa två lagar. Därför hamnar all deras verksamhet under statens tillsyn. Om alternativ behandling som ges av icke-auktoriserad personal utanför sjukhuset, så är det däremot lagen om alternativ behandling som är tillämplig. I denna lag, betraktas patienten som en konsument som köper en privat tjänst och rätten att överklaga är mycket begränsad. Även befintliga arbetsuppgifter och ansvar är betydligt mindre än för auktoriserad personal. Vill man överklaga alternativ behandling som ges i en sådan situation är det konsumentombudsmannen eller behandlarens fackliga organisation man kan klaga hos.

► Inget organisationsansvar för praktiker

Det finns dock inget krav i Norge att man måste vara medlem i en organisation eller registreras någonstans för utövandet av alternativ behandling. Detta är också en del av anledningen till att det är svårt att säga säkert hur många andra utövare det finns i Norge. Lagen ställer inga krav på utbildning eller dokumenterad kompetens för att kalla sig "alternativ behandlare, eller att utöva en alternativ behandlingsform.

Frivilliga nationella register

Som ett led i ett professionellt utövande av alternativ behandling och bidra till att stärka patientens rättigheter, har de norska myndigheterna upprättat ett nationellt register som alternativa läkare kan registrera sin verksamhet i. För att göra det attraktivt för registrering föreslås det att utövare som är registrerade ska få en ekonomisk fördel (momsbefrielse) för sina tjänster, men detta är fortfarande inte löst.

Vem som helst kan behandla

- men alla kan inte behandla alla

Detta innebär att vem som helst kan erbjuda en alternativ behandling i Norge, under förutsättning att behandlingen inte ges för att bota en allvarlig eller allmän smittsam sjukdom. Det är endast auktoriserad personal som kommer att handlägga sådana diagnoser. Obehörig personal kan inte ge någon behandling som kan leda till allvarliga hälsorisker för patienten. Lagen lägger ansvaret för denna bedömning enbart på den alternativa utövaren.

Målet med behandlingen är viktigt

Lagen skiljer här mellan den behandling som syftar till att behandla och bota allvarliga sjuk-

domar direkt, och behandling som syftar till att lindra och minska symtomen eller konsekvenserna av sjukdomen. Således tillåter lagen att en cancerpatient kan få en alternativ behandling för att minska smärta och stärka sitt immunförsvar, men inte att den ges en alternativ behandling för att avlägsna cancer tumören.

Samförstånd från läkare krävs

Men likväl kan patienter med allvarlig eller smittsam sjukdom som önskar alternativ behandling, få det om de finns ett samförstånd med patientens läkare om detta. Detta kan vara lämpligt för patienter som hälso- och sjukvård anser att de inte har mer att erbjuda. Det är alternativa behandlarnas ansvar att se till att läkare är tillfrågad.

Marknadsföring

Det har nyligen varit stort fokus i Norge på det sätt som alternativa behandlare marknadsför sig och sina tjänster. Det är lagen om marknadsföring och en särskild förordning om marknadsföring av alternativ behandling som reglerar detta. I korthet kan man säga att det inte är tillåtet att säga eller antyda att hälso-tjänster och produkter är kontraproduktiva och kan bota en sjukdom eller störning. Varje behandlare ansvarar för sin verksamhet och reklam och kan åläggas böter för brott mot dessa regler.

Norge satsar på forskning och spridning

Även om området alternativ behandling inte är strikt eller närmare reglerat i Norge, medgav den norska regeringen erkänt och tagit på allvar att alternativbehandling existerar och utövas i Norge.

Det är viktigt att allmänheten kommer att kunna fatta bra och välgrundade beslut om sin egen hälsa. För detta behöver man neutrala fakta. Detta bör föras ut till befolkningen genom forskning och spridning. Som ett av de få länder i världen har Norge etablerat ett forskningscentrum inom den alternativa behandlingen. National Research Center i komplementär och alternativ medicin (NAFKAM) bildades 2000 vid Universitetet i Tromsø, som ett tvärvetenskapligt forskningscentrum. NAFKAM-projektet spänner över ett brett fält, från kliniska prövningar till studier om patienters användning av alternativ behandling. NAFKAM för också ett register över ovanliga sjukdomar i samband med användning av alternativ behandling (RESF), som under 2009 också var öppen för svenskar. NAFKAM har hög internationell status inom området, och 2008 valdes till WHO:s första samarbetscentrum i norra Europa inom folkmedicin och alternativ behandling. National Information Center for Alternativ behandling (NIFAB) är en del av NAFKAM, som ansvarar för webbplatsen www.nifab.no där norrmän kan få neutral och objektiv information om alternativ behandling.

Läs även om "Hälsokliniken" i Norge, ett praktiskt exempel på - traditionell vård och komplementärmedicin i samspel - i detta nr av Vegetar. När kommer Sverige att välja denna modell? /RED.

HÄLSOFRÄMJANDETS HÖSTPROGRAM I SEPTEMBER

Ulla Troäng

"Hjälp mitt barn är vegan!"

Torsdag 14.11 kl 18.30-20.00

Ulla Troeng, själv vegan sedan ungdomsåren, mamma till 4 barn som växte upp på vegankost och nu mormor till 6 veganbarn ger råd och tips.

Ulla är medgrundare till Veganföreningen (1976) och är idag nästan självförsörjande

på sina egenodlade grönsaker. Hon skriver artiklar om allt från miljövänlig veganodling till matlagning och är en populär föreläsare.

Ulla går igenom vilka näringsämnen som är extra viktiga och hur man sätter ihop måltider. Hon berättar hur man använder t ex tofu, quinoa och andra livsmedel samt

vilka kosttillskott man bör ta. Hon belyser också hur den övriga familjen påverkas liksom skolan och vänner samt hur man gör på resor och semester.

Plats: Studieförbundet

Norr tullsgatan 12N, Stockholm

Avgift 300 kr, medlem 150kr



Får vegetarianer i sig tillräckligt med protein?

Frågan om man är rädd för att få proteinbrist som vegetarian och som vegan återkommer ständigt. Svaret är ett klart nej.



Gunnar Johansson Professor i kostvetenskap

Oron är obefogad. Det finns inte beskrivet i den vetenskapliga litteraturen något dokumenterat fall av proteinbrist när energibehovet är tillgodosett, alltså när det inte råder svält, anorexi eller liknande. Litteraturen på området visar också att det totala proteinbehovet ofta uppfylls med råge så länge man äter en allsidig kost. Det är inga problem att få i sig tillräckligt med protein med en vegetarisk eller vegansk kosthållning.

Myten om att vi får i oss för lite protein avslöjades för över 30 år sedan, bland annat i dessa vetenskapliga artiklar: "The history of enthusiasm for protein" av Carpenter KJ i J Nutr. 1986 Jul;116(7):1364-70. I denna artikel står det: "It was also found that a more equitable supply of ordinary foods could supply adequate protein". I artikeln "There is no real dietary protein deficiency" av Waterlow JC i Trans R Soc Trop Med Hyg. 1984;78(4):436-4 finns följande text: "there is no real evidence of dietary protein deficiency".

Däremot finns det i litteraturen beskrivet risker med att äta för mycket protein. Alltså, problemet är det motsatta. Vegetarianer borde alltså fråga köttätare om de är rädda för att få i sig för mycket protein.

En vanlig fråga till vegetarianer är var man får sitt protein från. Det är inget problem.

Protein finns i stort sett i allting vi äter. Det verkligt stora intresset för proteinbrist finns främst hos kroppsbyggare och de som säljer proteinpulver. Många som bloggar om styrketräning lever på att sälja proteinpulver och de propagerar ofta för ett mycket högt proteinintag, som det inte finns vetenskapliga belägg för. I den vetenskapliga litteraturen är det tvärtom. Där skriver man främst om risker med ett alltför högt proteinintag, främst animaliskt protein och ett högt köttintag.

Animaliskt protein har ett samband med bland annat för tidig död, ett flertal cancerformer, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, Alzheimers sjukdom och njursten. Man ser inte dessa samband med vegetabiliskt protein. Många tror att det är bara rött kött man bör undvika, men även kyckling, kalkon, fisk och ägg liknar rött kött på många sätt. Dessa produkter innehåller mycket kolesterol och mättat fett, i vissa fall lika mycket som rött kött. Växtbaserade proteinkällor är omgärdade av fiber, många viktiga näringsämnen och fytokemikalier och innehåller inget kolesterol och mycket lite mättat fett. Mättat fett ökar risken för bland annat hjärt-kärlsjukdomar. Fytokemikalier är kemiska ämnen som finns i växter men som inte är näringsämnen, ibland kallat sekundära näringsämnen. I människokroppen fungerar dessa biologiska ämnen bland annat som antioxidanter, de dämpar inflammationsprocesser i kroppen, aktiverar immunförsvaret, stärker kroppens naturliga avgiftningssystem och kan skydda mot cancer.

Vi behöver alltså inte bekymra oss om proteinbrist och heller inte för att inte få i oss alla essentiella aminosyror, oavsett om vi äter kött, fisk, mjölk, ägg eller vegankost. Det är i praktiken nästan omöjligt att designa till och med en vegankost med för lite protein. Ingen, även de som äter en vegankost behöver alltså oroa sig för att inte få i sig alla nödvändiga aminosyror. Detta på grund av kroppens "återvinningsprogram" av fria ami-

nosyror. Man behöver heller inte äta alla essentiella aminosyror vid samma måltid, som man förr trodde. Young och Pellett bekräftar detta i artikeln "Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition" där de skriver: "It also confirmed that complementing proteins at meals was totally unnecessary. Thus, people who avoid consuming animal protein do not need to be at all concerned about amino acid imbalances from the plant proteins that make up their usual diets" (Am J Clin Nutr 1994;59 (5 Suppl): 1203S-1212S. Den amerikanska dietistorganisationen följde upp detta och skriver i "Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets": "Plant protein can meet protein requirements when a variety of plant foods is consumed and energy needs are met. Research indicates that an assortment of plant foods eaten over the course of a day can provide all essential amino acids and ensure adequate nitrogen retention and use in healthy adults, thus, complementary proteins do not need to be consumed at the same meal" (Craig, WJ; Mangels, AR. J Am Dietetic Assoc 2009;109: 1267-1268.). Alltså, det råder nu inga tvivel om att det är lätt, och till och med nästan oundvikligt att få i sig alla essentiella aminosyror under en dag om man äter en lakto-ovo-vegetarisk kost, en lakto-vegetarisk kost eller en vegankost.

Det är inte nödvändigt att äta speciellt proteinrik mat för att få i sig tillräckligt med protein. Det är bra att äta proteinrika vegetabilier såsom linser och bönor av många skäl, men det är vanligtvis inte nödvändigt för att få i sig tillräckligt med protein. Man kan i stort sett äta vilka vegetabilier som helst för att täcka proteinbehovet. T.ex. nästan 12 % av energin i mjölk kommer från protein och 25 % av svenskarnas proteinintag kommer från bröd. Det betyder att proteinbrist inte är ett problem för varken veganer eller någon annan grupp, under förutsättning att de äter en lagom mängd mat. Problemet är det omvända när det gäller protein. Vi äter allt- ▶

► för mycket animaliska produkter. En varierad vegankost är fullt tillräcklig för att vi ska få i oss det protein vi behöver. Även kroppsbygare klarar sig på vegankost.

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) rekommenderar i stort sett en vegetarisk kosthållning av nutritionsskäl. I NNR 2012 på sidan 41 står det: "Kostråden baseras därför på en samlad bedömning av de vetenskapliga beläggen och tar även hänsyn till matvanor, livsmedelsutbud, och mattraditioner i de nordiska länderna". NNR hänvisar alltså till kosttraditioner och till innehållet av näringsämnen i animalier, och inte animalieprodukters relation till hälsa och sjukdom, alltså inte till hälsoargument. När det gäller att NNR rekommenderar att vi ska äta fisk så ställde jag en fråga till Livsmedelsverket om vilka vetenskapliga studier som stödjer att vi ska äta fisk av näringsmässiga skäl. Jag fick följande svar: "Det finns ingen direkt jämförelse mellan vegetarisk kost och en kost med fisk i NNR 2012." (Svar via mejl från Livsmedelsverket 2018-02-20).

Man kan se en förändring över tid i NNR, som med tiden har blivit mer och mer positiv till vegetariska kosten. Nästa steg för NNR kanske blir att de tar bort argumenten om kosttraditioner i rekommendationerna och enbart ser på effekter av mat och livsmedel på hälsa och sjukdom.

För att slutligen återgå till att besvara frågan i titeln på denna artikel "Får vegetarianer i sig tillräckligt med protein?". Svaret är ja. Vi behöver inte oroa oss för proteinbrist, utan istället oroa oss för att vi får i oss för mycket protein, specifikt animaliskt protein, och speciellt för mycket kött- och

charkuteriprodukter. Det finns inga hälsoargument för att äta animaliska produkter.

Gunnar Johansson var med i Hälsofrämjandets ungdomsförening på 1980 - talet och blev senare Professor i kostvetenskap från Umeå Universitet, professor i folkhälsovetenskap från Mittuniversitetet och professor i Hälsovetenskap från Högskolan i Halmstad. Han har arbetat med forskning och undervisning i över 30 år och publicerat många vetenskapliga och populärvetenskapliga artiklar som alla handlar om Hälsa på något plan. I dag skriver och föreläser Gunnar mest om hur och varför man förändrar sitt hälsobeteende. Gunnar föreläser om Hälsa, kost och

hälsobeteenden och "specialsyr" sina föreläsningar utifrån kunders behov och målgrupp. Under temat **Gott-Liv föreläser Gunnar bla om följande områden:** *Vilka kostråd kan man lita på? Hur behåller man en viktning? Vad ska en idrottare äta? Hur mycket protein behöver en idrottare? Hur blir man lycklig? Varför uppstår trakasserier på arbetet och vad kan man göra åt det?* Gunnar är mån om att hans lyssnare går hem med en bra känsla och att de fått med sig något värdefullt som "de vill prova när de kommer hem". Han stimulerar gärna till samtal och diskussioner.

/KURT SVEDROS.



Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

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

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

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

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik	L = Butiken har livsmedel	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L	Tunneländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Life Din Hälsobutik	L	Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L	Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L	Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L	Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopaticenturms Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet		Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosogatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik		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		Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wiessegrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L	Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%
Naturligtvis, www.naturligtvishallekis.se	L	Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla		Högdalsgången 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lilla Vitalbod		Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost		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		Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L	Limstugatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
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		Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik		Ekhomens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord		Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter		Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu		Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra		Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city		Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost		Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken		Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården		Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com		Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	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%
Herbamin	L	Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB	L	Norr tullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva		Krummakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
		Stora Nygatan 6	Stockholm	0730-745 176	10%
Pierias Livs Saluhallen	L	Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L	Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Rot - Butik och Kök (fd Cajsja Warg)	L	Renstiernsg 20.	Stockholm	073-984 30 82	5%
Hälsokostbolaget	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L	Kärsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L	Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie		Köpmanng 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
		Ekologiska tovade handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik			
Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod		Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hilides Hälsokost-Folvhärd	L	Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L	N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféer o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caféet.	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%
Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Herrmans Höjdtare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seymus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bävernsgården 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrangör AB, Christer Andevid		7-14/4 och 14-21/4-2018	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300 kr
Kurortresor med Mindfulness					
4WellnessSweden, tillskott kurser www.4WellnessSweden.se	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29		10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55		10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38		10%
www.sofimar.se					
Anette Einar, Massage, bildarbete	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	vedicart, yoga	10%
Reikicentrum Lidköping	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24		10%
www.reikicentrum.se					
SannBalans, vägledning, healing	distansbehandling	Malmö	070-228 10 68		10%
www.sannbalans.se					
Eisabeths Friskvård, massage	Östanväg 69	Malmö	040-16 02 92		10%
www.eisabethsfriskvardspraktik.se					
Lilian Sy homeopati och zonerapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13		10%
www.liliansy.se					
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43		10%
www.nosundshalsocenter.se					
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81		10%
helhetscenter@hotmail.com					
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97		10%
www.chiroform.se					
Sundshetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20		10%
www.sundshetskompaniet.se					
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36		10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungflug. 18	Stockholm	070-497 31 55		10-20%
Carina Lingman, ansikts/foamassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33		20%
Althea Hudvård & Livsstil	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12		5%
www.altheahvilstil.se					
Zonsense Kroppsterapi	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49		20%
www.zonsense.com					
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65		10%
www.greenmama.se					
Kornets Hälsa Spa, Massage m.m.	Fatburgsgatan 18A,	Stockholm	0708-912510,		20%

Hälsohem

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs v. 211 Grytnäs	Leksand	0247-645 60	25% på hel vecka
---------------------------------	---------------------------	---------	-------------	------------------

Kurser

Betula Vita erbjuder kurser och workshops, www.betulavita.se,			073-6428874	10%
Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
www.levandefoda.se				

Övrigt

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Baseballjäckor - Factory store	Nätbutik för baseballjäckor	Helsingborg	0733-666 111	www.baseballjacker.se på ordinarie pris 20%
FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor

Andevid Kurs- o Researr,	Kurortresor	Mindfulness	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300 kr/resa
se "Egenvård"					
Ingas Resor AB	Danderyd	inga@ingaresor.se	070-727 07 62		5%
Sundqvists Resor	Busspan	Mariehamn, Åland	020-795 095		
www.vandringresor.com 5%					
Wi-resor	Birger Jarlgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30		5%
www.wiresor.se					

Returadress: Ågrenshuset Produktion AB, Flygelvägen 3, 893 80 Bjästa

Böcker till bra pris!

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:- + porto

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probio-
tikans hälsoeffekter. Häfgte 49
sid. beställ nr. 152

Pris (15:-) 10:- + porto

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 (65:-) 50:-

Grön skollunch



NYA BÖCKER

Anja

Arneving B181, Kryddor i stäl- let för medicin

Häfte, 45 sidor. De
flesta har glömt kryd-
dornas medicinska
effekter.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



B182, Hälsoörter

Anja har valt ut 20 örter som hon
tycker är värdefulla att kunna
använda som naturläkemedel.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B183, Kloka Boken

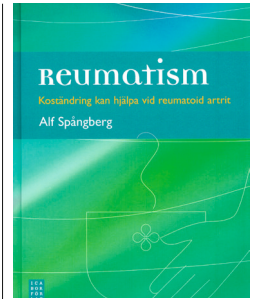
Anja delar med sig av gamla
kunskaper och klokheter som hon
samlat på sig.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B184, Allergi

Anja ger tips och råd till den som
vill prova alternativa åtgärder vid
problem med allergier.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg
Boken beskriver hur och varför
glutenfri vegandiet är bra vid
ledgångsreumatism. Boken
har också bra information till
alla som vill lägga om sina
matvanor. Den innehåller även
mycket fakta kring olika födo-
ämnen och deras betydelse
för hälsan.

Beställ. Nr B 173

Pris (70:-) 50:- + porto



Hälsorörelsen arbetar med projektet: "Frisk i naturen,
gröna hälsoargument baserade på fakta".
Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med
- en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig
medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan
hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring,
depressioner och mental återhämtning i enlighet med
mycket forskning under senare år.
Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring
08-702 11 16.

Pris (10:-) 5:- + porto

RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare
Våra läkemedel kostar pengar och kan ha biverkningar. För
att undvika detta är grundläggande för hälsa och
välstånd.

Beställ nr B174

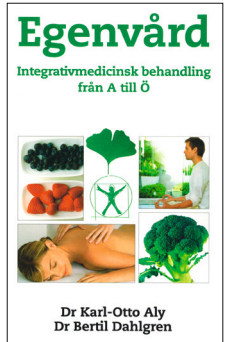
Pris (90:-) 80:- + porto



**Upplagan är slutsåld
- nytryck med uppdateringar väntas
komma till sommaren 2019.**

EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly
och Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.
En guide till alternativa,
komplementära och integrativa
terapierna.
Boken kan läsas från pärm till pärm,
men ska i första hand användas
som uppslagsbok när man vill ha
komplementärmedicinska råd om olika
sjukdomar.
Boken är en utökad upplaga av dr. Alys
bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170
Pris (50:-) 40:- + porto



VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

Häftet om 15 sidor är en översätt-
ning av "The Vegetarian starter Kit"
som publicerats av den amerikanska
organisationen Physicians Com-
mittee for Responsible Medicine
(PCRM). Översättningen till
svenska är gjord av Läkare för
Framtiden med tillstånd från PCRM.
Häftet innehåller enkel näringslära
och en del recept.

Beställ. Nr B 180

Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN!

**Vegetariska recept
FÖR UNGA matälskare**
Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya
vegofavoriter för unga matäls-
kare. Från uppiggande frukostar
och välbehövliga mellanmål till
mumsiga vardagsrätter
och spännande bjudmat.
Beställnr B 178

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
**Vegetarisk
barnmat**
Laktovegetariska
matsedelsförslag
för barn under två år
HÄLSORÖRELSEN

Pris (40:-) 30:-



LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS

Arne Ståhlberg och Magnus Nylander
Häfte på 26 sidor Om Immunförsvaret,
Kostfiber, Selen och Probiotika.
Beställnr B 185

Pris (10:-) 5:- + porto

NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele och adress nedan) din beställning till
kansliet. (Säkrast fredagar, övriga dagar telefonsvarare).

OBS! Priserna inom parentes gäller den som inte är medlem i
Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller
Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF).

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.