

VEGETAR



4 • 2012

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

**Saltet en
stor hälsofara
Stadssallad
Du är vad du äter**

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

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

Som medlem får du:

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

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

Du får dessutom VEGETAR medlemsinformation minst två gånger per år.

Du får även rabatt på våra böcker och häften som vi säljer,
på vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter,
på hälsohemmet MASESGÅRDEN och på resor hos en del reseföretag

Välkommen att bli medlem genom att gå in på vår hemsida eller skicka ett mejl.
www.vegetarian.se, svf@vegetarian.se

Dags att agera, Socialministern, saltet är en stor hälsofara

Svenskens konsumtion av salt har fördubblats på 40 år och det har sitt pris ur hälsosynpunkt skrev man i en forskningsrapport under hösten 2011, detta trots att frågan varit relevant i mer än 50 år i Sverige.

Man upptäckte tidigt saltets negativa effekter på hälsan. Det är beklagligt att experterna har bråkat så länge och de hälsovårdande myndigheterna bara har agerat halvhjärtat då och då. Samtidigt har läkemedel mot högt blodtryck exploderat. Den ena storsäljaren efter den andra har kommit ut på marknaden. Läkemedelsindustrin har lyckats sälja preparat till praktiskt taget friska människor, att ätas till livets slut.

Redan Are Waerland. (grundare av Riksförbundet Hälsofrämjandet) skrev i boken "Behöver vi salt" 1941 och svarade själv, "Mineraliskt koksalt (natrium) verkar som

ett gift" i för stora mängder. 3 till 4 gram/dag ansåg han vara mer än nog, men menade att den naturliga kosten med 0,5-1,3 gram/dag skulle vara tillfyllest. Ställer man det i relation till nuvarande saltintag, som idag ligger på minst 10-12 upp till 18 gram/dag och mer, så förstår man att det uppstår sjukdomar, inte "bara" högt blodtryck utan det skadar även njurarna på sikt och förorsakar benskörhet. Enligt många forskare i dag påverkas njurarna negativt (kan orsaka njursvikt och ev. njurtransplantation) vid tillförsel av mer än 5 gram salt/dag.

Även WHO har varnat för hög saltkonsumtion. Med denna samsyn så är det Hälsoförorsakens förhoppning, att frågan nu tas på allvar och har krävt att Regeringen uppdrar åt myndigheterna

- att omgående verka för att markant minska saltet i våra livsmedel, (genom krav på Livsmedelsindustrin, genom att sluta öka saltet i maten och genom att

sluta sätta till salt till nya livsmedel som t.ex. snacks, nötter som barn äter som godis)

- att en upplysningskampanj startas om farorna med salt
- att skolor och daghem prioriteras
- att nationella mål antas (som i andra länder)
- att forskningsresurser satsas på matens förebyggande roll inom folkhälsoarbetet.

"Salt - livsnödvändigt och livsfarligt" var en rubrik i tidningen Hälsa (ca 250 000 läsare) under 2011 och i texten skrev man bl.a. "Vi kan inte leva utan salt - men för mycket av den vita kryddan kan orsaka högt blodtryck. I miljoner år levde våra förfäder på en kost bestående av 0,25 gram salt om dagen. I dag får enligt uppgift de flesta människor i västvärlden i sig 8 till 12 gram salt/dag".

Detta citat stämmer med vad Are Waerland på sin tid framhöll.



Varför får vi svenskar inte äta svenska blåbär?

Du kan inte utgå från att det är svenska blåbär i syltburken!! Då Sverige köper blåbär från Ukraina, Polen och Ryssland, och större delen av de svenska blåbären exporteras till Asien numera - där de blir hälsokost!! Svenska kvalitetsblåbär växer i svenska skogar, men industrin unnar oss inte att få del av dem (de tjänar nog mer på denna manöver). Vi skall hålla tillgodo med bär ifrån länder där ingen vet hur skogarna besprutas, hur hygieniskt de behandlas från plockning till sylt eller hur plockare behandlas eller hur de transporteras m.m. Media har tagit upp denna skandal, och även avslöjat att IKEA ovanför blåbärs sylten skrev "Blåbär växer i svenska skogar", men bären var från Ukraina.

Att vi inte kan lita på Livsmedelsindustrin är väl känt, vi måste börja ställa krav. Om det inte står angivet varifrån bären kommer, fråga butikspersonalen. Plocka dina egna blåbär, då får du frisk luft och rörelse och inte minst kvalitet. /KS

Salta nyheter



Svenskarna får ha kvar sitt saltlakrits även i framtiden. Detta sedan flera EU-länder backat från förslaget om att kraftigt sänka gränsen för hur mycket salmiak som tillåts i lakrits, skriver Livsmedelsföretagen i ett pressmeddelande.

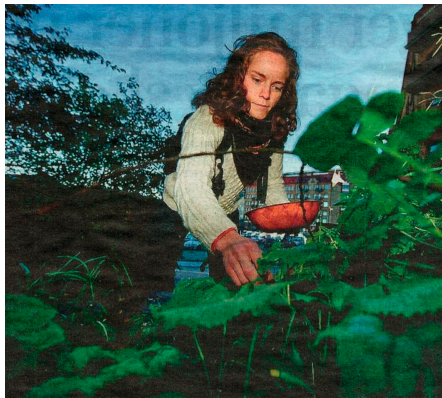
På Alternativjournalen brukar vi påtala EU:s kläfnigrighet, så även nu. Även redaktionen tillhör dem som är svaga för salta björnar och fiskar. Men denna gång är EU nog inte helt ute och seglar. Det finns nämligen ett antal till synes oskyldiga faktorer som kan skapa eller bidra till magnesium- och därmed kaliumbrist, med otrevliga konsekvenser. Dit hör t. ex lakrits, salt och salmiak, - riklig svettning, t ex i samband med motion o bastubad - åtskilliga vanliga läkemedel, njurskador.

Även om saltlakritsen i sig inte tillhör våra största hälsofaraor, kan det dock vara motiverat att informera om detta, så att man i varje fall kan undvika att utsätta sig för allt på en gång och eventuellt kan kompensera sig näringsmässigt genom kost eller tillskott.

SAXAT UR ALTERNATIVJOURNALEN

STADSSALLAD

– billig hälso- och klimatsmart mat



Klara Hansson visar upp sin salladskål vid Skansberget i Haga i Göteborg. Det finns mycket ogräs här ute, säger hon och dammsuger marken vid Skansberget med blicken. Hon tuggar på en bit av löktrav som smakar som ruccola. Ett gäng med groblad upptäckts och hamnar i korgen. Det här kan du ha i mysli eller bröd, säger hon. Det som började med att fixa egen

lunchsallad på väg till jobbet har lett till konsultarbete och stadssalladsvandringar. Med en grund som maskiningenjör kopplar hon ihop tankarna med industrin och taken som kan bli en bullerdämpande odlingsplats. Och bostadsbolag som tänker odling vid nybyggnation. Tänk dig hela taken - att klä dem i grönt.

/Saxat ur SvD.

Det är som ljuv musik för Hälsorörelsen som haft liknande verksamhet både i skolor och bland allmänheten i parker och grönområden. I år har det gått att plocka både nässlor och maskrosor ända in i november. Nu gäller det att ta nya tag i vår.

Vad är det vi sagt inom Hälsorörelsen under årtionden om groblad!

Många ha skrattat åt att **groblad** skulle läggas på sår. Men nu finns det vetenskapligt stöd för att grobladet innehåller äm-

nen som kan påverka sår läkningsprocessen, säger Kimmo Rumpunen vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Extrakt från växten visade vid laboratorieförsök, snabbare läkning när groblad tillfördes. Ämnen minskade också risken för inflammationer. Det är en pionjärstudie, och det skulle vara mycket intressant om det kunde leda till att det **utvecklades en kommersiell produkt som kan stoppas i salvor och plåster** för sår läkning, säger Kimmo Rumpunen. (Vi kan plocka groblad själva).

Han tror att det skulle löna sig att vetenskapligt undersöka även andra växter som använts inom folkmedicinen. Några exempel är enligt honom till exempel johannesört, vänderot (valeriana) och kamomill. **Groblad har använts som medicinalväxt ända sedan de gamla grekernas tid, men inte i Sverige!**

/KS

ODLAT KÖTT RÄDDAR BÅDE HÄLSAN OCH KLIMATET

Odlat kött räddar både hälsan och klimatet (bra alt. för den som vill äta kött).

Vancouver i maj. Odlat kött stod på dagordningen när tusentals forskare träffades i Vancouver i Kanada på det stora vetenskapsmötet AAAS. ”Utmaningen är att tillverka köttet mer effektivt än korna

gör”, säger stamcellsforskaren Mark Post. I oktober ska en provsmakare – utsedd av en hemlig finansär – sätta tänderna i världens första hamburgare tillverkad av odlat kött. Men sedan lär det dröja minst tio, tjugo år innan det odlade köttet kan finnas i affärerna. Om ens någonsin.

– Utmaningen är att tillverka köttet mer effektivt än korna gör. I dagsläget gör vi av med mer energi än en ko när vi odlar köttcellerna, säger Mark Post. Han är läkare och stamcellsforskare vid universitetet i Eindhoven och har fått stora rubriker i veckan sedan han berättade på AAAS att hans odlade kött snart är färdigt för provsmakning. Men snart kan hela idén om odlat kött vara överspelad.

Vid samma seminarium på AAAS framträdde även den amerikanske biokemisten Pa-

trick Brown från Stanford-universitetet. Patrick Brown hävdar att han redan har tagit fram växtbaserade produkter som kan ersätta både kött och ost. – De kan finnas i affärerna redan i år. Vi har låtit några riktiga finsmakare testa och de är mycket entusiastiska. Det vore lätt att vifta bort ett sådant påstående – om det hade kommit från någon annan än Patrick Brown. Han är en av världens främsta biokemister. I mitten av nittiotalet uppfann han en testmetod för DNA, ett så kallat genchip, som i dag används på laboratorier över hela världen. För några år sedan startade han PLOS, Public library of science. Det är en samling snabbt växande gratistidskrifter, som utmanar etablerade och dyra tidskrifter som Science och Nature.

Patrick Brown är också övertygad vegetarian. Och

han skulle gärna se att den vanan spred sig. – Jag har bestämt mig för att använda resten av min forskningskarriär till att göra något viktigt för mänskligheten. Han menar att goda alternativ till animaliska produkter vore det i särklass enklaste sättet att spara vatten, minska utsläppen av växthusgaser och säkra livsmedelsproduktionen.

– Köttindustrin står för lika mycket utsläpp som hela transportsektorn. Men det är en blind fläck som politikerna inte ser, de bara öser skattepengar över alternativa energikällor. Om människor slutade att mata djuren och själva åt upp vete, sojabönor och majs, skulle grödor som odlas i dag utan vidare räcka till de nio miljarder människor som väntas leva på jorden 2050.

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)
Fjällgatan 23 B,
116 28 Stockholm
08-702 11 16
svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se
Plusgiro: 1702-0
Medlemsavgift 200 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr
Ansvarig utgivare:
Kurt Svedros

Vegetarisk kost minskar risken för sjukdomar



Att äta vegetarisk kost minskar risken för både cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. Det gör även att man går ner i vikt, vilket faktiskt är fördelaktigt även för normalviktiga personer. Det framkommer i de studier som Gunnar Johansson, professor i hälsovetenskap på Högskolan i Halmstad, har gjort.

Redan i sin doktorsavhandling under 1980-talet kom Gunnar Johansson fram till att risken för cancer är mindre med vegetarisk kost. Många år och forskningsprojekt senare, efter att ha arbetat i Cambridge, Norge och Umeå, hamnade Gunnar Johansson på Högskolan i Halmstad 2009. Då inledde han en studie för att undersöka om vegetarisk kost också minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

I forskningsstudien fick 20 friska normalviktiga personer i åldrarna 20 till 60 år övergå till vegetarisk kost under 12 månader. Vid fyra tillfällen under perioden togs prover på försökspersonerna och kostundersökningar gjordes. Resultatet av studien visar att deltagarna uppnådde likartade hälsovinster gällande risken för hjärt- och kärlsjukdomar som i den tidigare studien om cancer. Vegetarisk mat minskar alltså risken även för hjärt- och kärlsjukdomar, enligt Gunnar Johanssons forskning.

– Den viktigaste riskmarkören för hjärt- och kärlsjukdomar – LDL-kolesterol i blod – minskade med 13 procent, berättar Gunnar Johansson.

Gick ner i vikt

Men försökspersonerna i Gunnar Johanssons studie visade sig även gå ner i vikt. Efter tre månader med vegetarisk kost gick de i genomsnitt ner två kilo per person. Vikten höll de sedan forskningsperioden ut.

– Detta skedde helt oavsiktligt. De fick inga instruktioner om att gå ner i vikt, bara att äta vegetariskt, säger Gunnar Johansson som är mycket förvånad över resultatet.

Han tror att det kan bero på att den kost som deltagarna åt innehåller mycket kolhydrater (rotfrukter, grönsaker och full-

kornsprodukter). Dessa ger starka mättnadskänslor vilket i sin tur gör att man inte orkar "överäta", det vill säga äta sig alltför mätt.

– Generellt sett verkar det vara produkter med mycket komplexa kolhydrater som mättar bäst, som till exempel potatis. När man äter det hinner mättnadssignalerna komma till hjärnan innan man har överätit, förklarar Gunnar Johansson som avfärdar teorier om att undvika kolhydrater.

Hälsovinster för normalviktiga

Särskilt intressant, menar Gunnar Johansson, är resultatet att det verkar vara fördelaktigt att gå ner i vikt även för dem som räknas som normalviktiga. I den BMI-intervall som används klassas de som har ett BMI på mellan 20 och 25 som normalviktiga. Enligt Gunnar Johanssons studie finns det alltså hälsovinster att göra även för dem som minskar sitt BMI inom denna intervall.

– Det är intressant att även de som generellt sett inte är i riskzonen för ohälsa (hjärt- och kärlsjukdomar) har nytta av att äta en hälsosam vegetarisk kost. Det tyder på att riskerna förändras gradvis i kroppen. Man kan alltså inte bara tänka kategoriskt, säger Gunnar Johansson.

Har fortsatt äta vegetariskt i 30 år

Två av dem som deltog i Gunnar Johanssons första studie är Dan och Siv Karlsson i Varberg. De trivdes så bra med kosten att de har fortsatt att äta vegetarisk mat sedan projektet startade 1983.

– Vi tyckte att maten var god och mätande. Vi blev också piggare och behövde mindre sömn. Vi saknar ingenting i den mat vi åt innan och har svårt att tänka oss att gå tillbaka till den, berättar Dan och Siv Karlsson som nyligen har varit på läkarkontroll och då hade normala blodvärden och blodtryck.

**TEXT OCH BILD:
LINDA LUNDELL**

Fotnot. Studien heter "Effects of a shift from a mixed to a lacto-vegetarian diet on some coronary heart disease risk markers", (Johansson G, Källgård B, Öckerman PA) och publiceras i Open Journal of Preventive Medicine 2012;2(1):16–22.

Du är vad du äter



Anna Skipper presenterades i en annonsbilaga från "OP Communication" under okt-2012. Hennes framfart i programmet "Du är vad du äter" i TV 3 är i linje med de tankar som ligger till grund för hälsörörelsens idéer. Hon gräver fram allt onyttigt i kylskåpet och visar hur mycket onyttigt som personen ätit under året. Det blir en enorm mängd när det samlas ihop och läggs upp på ett bord. (Det var många som på samma sätt gick hem och rensade kylskåpet när de varit på Aare Waerlands föredrag på 1940-talet och laddade upp med hälsosamma varor som Are förespråkade). Anna laddar upp med bra mat och träning med vandringar i naturen för att leva ett bra liv, och kompletterar med yoga och "power walks".

Hon har några bra knep som alla har nytta av:

1) Släng och rensa ut allt i skafferi och kylskåp som inte är bra och nyttigt.

2) Handla bara när du är mätt och belåten och gå efter den lista du planerat när du kommer till affären. Inga impulsköp.

3) Satsa på att äta så naturligt som möjligt och gärna ekologiskt. Nära naturen är mottot.

4) Alkohol innehåller snabba kolhydrater som inte är bra. Förstör utseendet, skapar ölmage och på sikt vinmage hos kvinnorna.

5) Kombinera bra mat och träning. Promenera det klarar nästan alla, gör det roligare med stegräknare. Bra början 10 000-12 000 steg/dag. Skriv gärna dagbok över träningen, både antalet steg och annan träning.

Må bättre, gå ner i vikt med sund och god mat och rätt kosttillskott.

Välkommen till ett friskare liv!

Svenska Vegetariska föreningens (SVF:s) gröna linje

4 M SOM I MAT

Grön kost, förbättrar hälsan, miljön, klimatet den biologiska mångfalden och visar solidaritet med de fattiga i världen. Detta visar flera studier och otaliga artiklar har pekat på dessa vinster för både jorden och människorna. Det är en viktig anledning att allt fler bör följa "SVF:s gröna linje" och starta med en köttfri måndag.

Mat för bättre hälsa

Ett flertal studier visar att ju mer vegetabilier som ingår i kosten, desto mindre risk för ohälsa och övervikt. I länder där kosten i huvudsak består av spannmål, baljväxter, frukt och grönt och där man har en fysiskt aktiv livsstil är man friskare och övervikt nästan okänt. Förklaringen är att de allra flesta vegetabilier är naturligt energi och fettsnåla. Ett kilo grönsaker innehåller till exempel bara 350 kcal – den energimängd som återfinns i cirka 60 gram choklad.

Man kan också glömma att man skulle bli tjock av kolhydratrika livsmedel som pasta, ris, bröd och potatis! Det är t.ex. gatukökmåltider, restaurangmat, stekt mat, feta såser, ost och godis som orsakar ohälsa och viktuppgång eller förhindrar viktminskning. Forskning visar också att det är besvärligare att dra ner på portionsstorleken än på mängden kalorier i en given portion mat om man vill gå ner i vikt.

Mat för bättre miljö

Vill man kunna njuta av god, nyttig och vällagad mat och samtidigt veta att man gjort något bra för naturen - välj grönt och ekologiskt!

Vad vi äter har stor betydelse för vår livsmiljö här på jorden. Tack och lov är det som är bra för miljön, för det mesta, också bra för hälsan. För att äta mer miljöanpassat kan du välja att äta mer ekologiskt och närodlat.

Ekologiska livsmedel märks i regel med kravmärket. Krav är en organisation som tagit fram regler för ekologisk produktion och som kontrollerar att lantbrukarna och livsmedelsindustrin följer dem. Konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel används inte i det ekologiskt orienterade jordbruket. Skadegörare bekämpas i stället med biologiska bekämpningsmedel.

ATT MINSKA PÅ intaget av animaliska produkter (ägg, kött, fisk, mjölkprodukter) och i stället äta mer vegetabilier, framför allt gröna arter, bruna bönor, rotfrukter,

spannmål och svenskodlade frukter och bär är fantastiskt – både för miljön och för hälsan! Ju lägre ner i näringskedjan maten återfinns desto lägre förekomst av tungmetaller som kadmium, bly och kvicksilver

OFTA TÄNKER MAN att ekologisk mat är dyrare. Men då glömmar man bort att man får mer kvalitet för pengarna. Ibland är prisskillnaden försumbar – gör de val som inte smärtar för mycket i plånboken men väg in kvalitet och miljö vid inköpen. Pengar och hälsa finns också att vinna genom att ta tillvara det som finns i trädgården och i naturen som bär, frukt, svamp, maskrosor, våtarv, svinmålla, groblad, klöverblad, granskott, vinbärsblad och andra läckerheter.

När man väljer ekologiska produkter så slår man även vakt om den biologiska mångfalden, som utgörs av alla de djurarter och växter som lever på vår planet och som är under stort hot till följd av människans många oaktsamma aktiviteter. Bland dessa aktiviteter kan nämnas vår livsmedelsproduktion som i hög grad påverkar livsbetingelserna för många andra organismer. Konventionellt jordbruk är i dag en industriellt högeffektiviserad verksamhet, med huvudsaklig målsättning att producera snabbt och mycket och man glömmar kvalitén. Genom att äta grönt och helst välja ekologiskt, går det att göra en stor insats både för miljön och för andra arters chans till överlevnad – både växter och djur.

Mat för motion och styrka

EN VANLIG missuppfattning är att det är omöjligt att prestera bra resultat och att få ut något positivt av fysisk träning när man tävlar, om man "bara" äter vegetarisk mat. Sanningen är i stället att många av världens ledande idrottsstjärnor väljer att äta grön mat för att den ger dem en fysisk konkurrensfördel. Det finns bra exempel inom tennis, triathlon, löpning, bodybuilding med flera sporter där atleter som varit vegetarianer under karriären har presterat toppresultat. Vem minns inte legenden Martina Navratilova som vunnit mer än någon annan tennisdam i historien?! Eller amerikanen Dave Scott som vann klassiska Iron man i formidabel stil på Hawaii ett antal gånger under 1980-talet och Erik Östby som var svensk mästare i många år och långt upp i åldern hade han de bästa tiderna i sin åldersklass, som gäller än idag. MÅNGA TYCKS TRO att vegetarianer

går omkring och lider av proteinbrist. Och vid all fysisk aktivitet är givetvis kroppens muskler av central betydelse. Men för att få i sig för lite protein som vegetarian krävs att man äter en extremt ensidig och obalanserad kost – alltså långt ifrån den realitet som gäller i västvärlden. Inte ens muskelbyggande behöver mer än 5–10 gram extra protein om dagen (utöver det dagliga basbehovet) för optimal muskeltillväxt. Denna mängd ryms inom ramen för den kost (vegetarisk eller blandkost) man vanligen äter, vilket kullkastar idén om att kroppen behöver extra ägg, bifvar och proteinpulver vid träning.

Mat för solidaritet med U-länderna

Genom att leva och äta grönnare ger vi indirekt U-landsbistånd säger dietist Kåre Engström. De enorma mängder sojabönor vi importerar årligen till djurfoder skulle exempelvis kunna föda många människor i U-länderna.

Det är positivt när jordens rika länder försöker hjälpa världens fattiga med kapital och idéer som förbättrar folkhälsan och som banar väg för fruktbar samhällsutveckling. Men, det är fruktansvärt oansvarigt av den rika världen att skicka iväg vår glupska köttkonsumtionslivsstil och snabbmatskultur på export. Detta med tanke på de förödande konsekvenser detta har för hälsoutvecklingen i ett land och den miljöförstöring och utarmning av resurser som produktion av animaliska livsmedel innebär. I-länderna borde naturligtvis i stället ta sitt ansvar och föregå med gott exempel – en möjlighet alla har. En som verkligen gjorde detta var ingen mindre än universalgeniet Albert Einstein, som på äldre dagar kom till insikten att "Ingenting kommer att tjäna den mänskliga hälsan eller förbättra våra utsikter att överleva här på jorden mer än utvecklingen mot en vegetarisk kost." Något att ta fasta på. Alla skulle kunna välja att se detta med att äta grönt som ett indirekt u-landsbistånd till världens fattiga. Sverige importerar årligen t ex 300 000 ton sojabönor till djurfoder – denna ypperligt näringsrika föda borde i stället ätas av dem som bäst behöver i de fattiga länderna.

Det positiva är, att man genom att följa en grönnare livsstil – gör något verkligt stort för alla andra, för miljön och klimatet och även för sig själv!

Läs mer på Hemsidan:
www.vegetarian.se



Ge bort en bok i julklapp!



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

SKÖNA MAGKÄNSLOR

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

ALOE VERA

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



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



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



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



**VEGANSK NÄRINGSLÄRA PÅ
VETENSKAPLIG GRUND**
Björn Petterson
Beställ. nr B 135
Pris (125:-) **109:-**



GRÖN SKOLLUNCH
Hälsokostrådet i samarbete
med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna "Bä-
sta gröna skollunch". Storköksre-
cept men kan med fördel även
användas vid stora vardagsmid-
dagar eller andra evenemang.
Ett tips är att 8-portionersre-
cepten går utmärkt att halvera
eller dubbla. 48 sid.
Beställ. nr B 146
Pris (60:-) **50:-**



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

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

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

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

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

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

Animal Parade

Den goda naturliga vitaminen som barnen gillar.

Naturliga färgämnen.
Inget socker eller sötningsmedel.

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

Life
www.lifeproducts.se

Kallelse till **ÅRSMÖTE**
Stockholms Vegetariska
Förening 2013.

Tid: 26 februari 2013, kl 14.
Plats: Hälsan Hus,
Fjällgatan 23 B, Stockholm.
Anmäla gärna att du
kommer, svf@vegetarian.se
eller 08-702 11 16.
Motioner till Riksmötet
måste komma kansliet
tillhanda senast den
4 februari 2013.

KALLELSE TILL RIKSMÖTE ÅR 2013

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla 2013-års Riksmöte
söndag den 14 april i Stockholm.
Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B.

Mötet börjar klockan 11.00, beräknas sluta senast kl 16.
Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 1 mars 2013.
Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 8 mars 2013.
Anmälan av lokalavdelningarnas ombud sker från respektive avdelning senast den
5 mars. Eventuella förfrågningar besvaras via rikskansliet av Ewa Sangwall.

VALBEREDNING - SVF
Föreslå kandidater till riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.
Berit Alveskär, sammankallande, 08-634 01 22
Elsy Olofsson, 08-583 574 10

VI STÖDGER HÄLSORÖRELSEN OCH DESS MEDLEMMAR!



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

5%

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



Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Plamil
CHOKLADEN SOM ALLA KAN ÄTA

www.lifeland.se

EKOLOGISK CHOKLAD
EKOLOGISK APELSIN
EKOLOGISK MINT CHOKLAD
EKOLOGISK INGEFÄRS CHOKLAD
EKOLOGISK RÅSUGAR CHOKLAD
EKOLOGISK CAYENNE CHOKLAD

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

Som medlem har Du alltid
10%
rabatt när du handlar hos oss



**BUTIK
Vitamin**

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

Extremt låga priser eller kvalitet

Mats-Erik Nilsson, skrev boken "Den hemlige kocken", har många intressanta artiklar om mat i SvD. Nyligen skrev han om: "Vi får den mat vi betalar för". Ett extremt lågt pris – om det inte handlar om en tillfällig lockvara – bör signalera att tillverkaren på något sätt kan ha mixtrat med produkten. Att stirra på livsmedelsbutikernas prislappar har vi tränats till under decennier. I dagspressen får butikskedjorna sedan länge tävla om vem som har billigaste matkassen. Och hyllkanternas gula jämförpriser skapar illusionen av att en korv med 40% obestämt kött plus vatten och tillsatser,

verkligen kan jämföras med den vara som har dubbelt så mycket kött och dessutom av hög kvalitet.
/Saxat.

Detta gäller många varor, som t.ex. ekologiska produkter inom hälsoområdet, de är lite dyrare, men är av god kvalitet med betydligt bättre näringsinnehåll, sprider inte kemiska rester till människorna och miljön. Klimatet, vattnet och jorden påverkas inte negativt och arbetarna blir inte sjuka av kemikalier och människorna får färre ohälsoproblem.
/Red.

I många matkonsumenters ögon blir det lägsta priset ett slags norm och alla produkter som ligger på en högre nivå framstår som överdrivet dyra. Om vi däremot skall köpa bil blir vi inte ett dugg förvånade över att det kan finnas märken som kostar dubbelt så mycket som andra. Visst kan även jag sucka när jag plockat ner varorna i kassen. Fick jag verkligen inte mer för 300 kr? Sanningen är dock att vi aldrig lagt ner så lite av våra disponibla inkomster på maten som idag. Från 1/3-del av hushållsinkomsten i mitten av 1950-talet till omkring 12 % 2012. Ett högre pris på varan behöver

inte betyda högre kvalitet utan kan innebära högre marginaler för handlaren.
/Saxat.

Det finns anledning att läsa deklARATIONEN, skaffa kunskap och ställa krav på större trovärdighet och klar informativ information om de varor vi köper. Bara att läsa och förstå innehållsdeklARATIONEN är ett äventyr i sig, det är LITEN text på färgat underlag och kryptiska benämningar på tillsatserna. Hur länge skall vi som kunder acceptera detta?
/RED.



Dvärgbandmasken

RHF har tidigare tagit upp problemet med denna parasit både med Landsbruksminister Erlandsson och inom Svenskt Friluftsliv och bl.a. krävt att den skall utrotas i Sverige. Den fanns inte i landet förrän vid 2011 års undersökning. (Om du är intresserad kan du be-

ställa materialet från SVF för 10 kr + porto).

Svaret från Erlandsson var otillfredsställande, bl a står det att riskerna för folkhälsan i nuläget är låga och att de fortsätter att vara låga. Myndigheterna arbetar för att kunna bemöta den oro som parasiten kan väcka hos människor och för att kunna hantera de risker som kan uppstå

i framtiden (Han nämner inte att Statens Veterinärmedicinska Anstalt (SVA) uttalat sig för att den bör utrotas). SVA har följt parasiten sedan 1990-talet, då den från att varit vanlig i Schweiz började påträffas allt längre norrut i Europa. Nu ses den där som en infektion som utökar sitt spridningsområde och drabbar allt fler, enligt Marianne Elvander – statsepizootolog, 2011.

HITTA ER JULKLAPP HÄR!

Flowers hudvård
Ekologisk - Vegetabilisk - Djurvänlig
Beställ i vår nätbutik:
www.fargochforandring.se
031 - 24 63 25

ff
Färg och Förändring

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

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

Ring så berättar vi mera!

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

SEYHMUS
Vegetariska
HEMMA HOS SEYHMUS

VEGETARISK RESTAURANG
Varvsgatan 29, Stockholm
08-658 55 55
www.seyhmus.se

Ge med hjärtat

Ge bort lite extra ♥
välbefinnande ♥ fotspå
♥ ansiktsbehandling ♥
aloeveradryck ♥ cremer ♥

Julkappstips finns hos
Kickis aloevera
070 3702426
Jag kommer gärna hem till dig
och du får handla hemma i lugn och ro
– om du bor i närområdet.

Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!



Skogen bra som lekplats för barn

Börja bakom knuten och gå på upptäcktsfärd med barnen. Följ den lilla bäcken, studera myror och spindelväv. Man behöver inte gå långt för att upptäcka det stora i det lilla i naturen, säger naturfilosofen Per Ingvar Haukeland.

Den moderna människan har tappat närbakkontakten med naturen, den som varit så självklar för våra förfäder sedan urminnes tider. Konsekvenserna av detta visar sig bland annat i koncentrationsproblem, samarbetsproblem, läs- och skrivsvårigheter, övervikt och balansproblem hos barn och unga, hävdar Haukeland och flera andra forskare.

Man kan kalla det för en folklig brist sjukdom, säger norrmannen. Medicinen

han ordinerar är ganska enkel: Att vara mer i naturen. Men man behöver inte börja med några stora strapatser. Gå på skattjakt, klättra i det närmaste trädet. Se vad som lever inom en radie på 100 m från huset. Hela poängen är att komma nära naturen.

Han är kritisk till hur vuxenvärlden sett till att barnens tillvaro blivit alltmer genomorganiserad, något Haukeland beskriver som ett "organiserat vanvett". Den fria naturliga utmaningen som verkligen skapar starka känslor och ögonblick är det mindre av, säger han. Han betonar hur viktigt det är att barn får möjlighet att leka fritt i skogen. Ingen lekplats i staden, även om den är byggd enligt EU:s alla normer, är lika spännande och utmanande. När man

på så sätt lär känna träden, stenarna och bergen blir det lättare att känna samhörighet med naturen. Då blir det också självklart att ta ansvar för den som vuxen.

Vi måste vara mycket mer inriktade på att förstå naturen hemma där vi bor, och vad det innebär att leva i samspel med den.

Dessa tankar ligger helt i linje med Hälsörörelsens idé om att utöva "friluftsliv med naturens skafferi" i grönområden och parker i bostadsområdenas och skolornas närhet och stödjer agerandet för att bevara tillräckliga grönytor i närheten av bostäderna och skolorna. Barnen blir stimulerade av friluftsutfläkter i naturen. Efteråt säger barnen bl.a. "Det är som att uppleva en ny värld".

KS

Gå, lufsa, spring och du får fart på minnet

Konditionsträning håller hjärnan fräsch. Regelbundna promenader bidrar till att bevara minnesfunktionerna, visar forskning. Och det är aldrig för sent att börja. En stor amerikansk studie visar exempelvis att en stor grupp tidigare inaktiva personer i åldern 60-70 år förbättrade sitt minne och fick en starkare koppling mellan hjärnhalvorna sedan de börjat promenera tre gånger i veckan.

Det tyder på att man kan börja vid ganska sen ålder. Men det är nog allra bäst

om man är aktiv hela livet, säger Carl-Johan Olsson, som forskar om hjärnan vid "Umeå center for functional brain imaging". Receptet är enkelt: Det gäller att gå promenader, cykla, att vara fysiskt aktiv och få upp lite puls, säger han.

RHF har länge fört fram budskapet om vikten att vara fysiskt aktiv och Are Waerland skrev bland annat: Spring när du är ung, spring när du är medelålders, spring på ålderns höst, spring när silverlockarna fladdrar i vinden, spring, spring

och spring. Själv praktiserade han det genom att gå och lufsa omväxlande i skogen långt upp i åren.

Det bästa sättet att röra på sig är friluftspromenader (ev. växla och lufsa en bit) i naturen så att man blir ordentligt varm.

Läs mer i häftet "Frisk i naturen" och få bra minne.

16 sidor 10 kr + porto 5 kr = 15 kr. Hör av dig till Hälsöfrämjandet på: info@halsoframjandet.se eller ring på 08-643 05 04.

Vilken väg bör vi välja?

Läkemedelsindustrin eller mer komplementär medicin - ditt val

I den franska dokumentären som översatts till "Sjukdomar AB" intervjuas forskare, läkare och marknadsföringsproffs som berättar om hur läkemedelsindustrin skickligt "skapar" enorma intäkter genom att hitta på sjukdomar och sedan tar fram läkemedel som skall bota dessa. Metoderna inkluderar; att oroa människor (Man vill få människor att börja tänka på sina åkommor och sina symtom) antyda att de har tidiga symtom på allvarliga sjukdomar och sedan skapa tryggheten - att de framtagna pillren är lösningen.

Det verkar vara ett utbrett "symtom" att skapa oro för att sälja mediciner, hur var det inte t.ex. med svin- och fågelinfluensans stora rubriker som skapade mer eller mindre panik. Vem låg bakom dessa kampanjer, och vem står bakom alla mediciner till äldre ca, 10 olika piller/person, (med förödande konsekvenser). Vi har sett exempel på att sedan någon klok person reducerat pillren till 2 eller 3 blir man mycket bättre och klarar sig bra själv. Det borde inrättas något effektivt kontrollorgan som har resurser att granska hur mediciner används och hur de påverkar patienten, och vem som sprider larmrapporter m.m. Läkemedelsverket är ju beroende av Läkemedelsindustrin och är knappast opartiska, de stoppade Glukosamin (ofarligt billigt naturmedel som såldes i hälsokosthandeln) för att sedan godkänna samma "produkt" (men kemiskt sämre) som läkemedel och priset nästan fördubblades.

Nu säljer Apoteken en mängd självtester som man kan prova och för att eventuellt hitta något symtom - och förhoppningsvis bli intresserad att köpa en medicin.

Det är inte undra på att det inte finns något större intresse för en ordentlig satsning på forskning när det gäller förebyggande hälsoinsatser! Läkemedelsindustrin och Apoteken samt många läkare skulle tjäna mindre om "Maten blir vår medicin" och man utövar "Fysisk aktivitet" i naturen samt får recept med Näringsinformation. Bra för folkhälsan och inga skenande medicin- och sjukvårdskostnader!

En kommentar på www.newsvoice.se är slående för situationen, där skrevs bl.a. "Det pågår en ständig utveckling av nya sjukdomar, som hittas på och som måste "botas" med nya piller. Piller som sedan ofta orsakar nya symtom och sjukdomar som måste medicineras med nya piller. En väl uträknad strategi!

Newsvoice informerar 22/10, (se www.newsvoice.se). Läs gärna då och då, de skriver en del intressant, bl. a. om Osherinstitutet på Karolinska som fick 45 milj. kr för ca 5 år sedan till utveckling av komplementär medicin inom sjukvården, nu är pengarna snart slut och inget har hänt. Men man satte till Martin Ingvar som professor och hans uttalanden var ofta: "Jag tror inte på och är inte intresserad av komplementär medicin". För närvarande granskar newsvoice vad som har hänt med de 45 miljonerna

/KURT SVEDROS

Dödslarm kan stoppa energidryck

Fem personer har dött efter att ha druckit energidrycker i USA. Koffein har blivit populärt som tillsats i allt fler produkter, inte bara i drycker utan även i tuggummi och mintpastiller m.m. Andra effekter som upptäckts är typiska koffeineffekter som stirrighet, ångest, oro och hjärtklappning. Nu skall Livsmedelsverket (LV) därför utreda maxgräns för koffein. Det är helt otillräckligt att nu utreda maxgräns för ett ämne som är så pass hälsovådligt för bl.a. barn och gravida. När LV vid införandet av dessa drycker i Sverige bestämdes en tillsats på max 135 milliliter koffein/literdryck gavs en dispens med tilläggsmärkning

med varning riktad till barn och gravida. Efter EU-inträdet försvann tilläggsmärkingen och EU godkänner nu koffein som aromämne och mer än 1 450 mg/liter dryck ska märkas med varningstext. Åter har Livsmedelsindustrins lobbyverksamhet påverkat beslutsfattare som tydligen bortser från konsumenternas hälsa. Det enda rätta är ett totalförbud mot koffeintillsatser i produkter till barn och gravida. Vill man ha koffein så får man väl dricka kaffe, och tyvärr finns det i Coca-cola. Hälsoörelsen skall ta upp frågan med beslutsfattarna.



Naturliga egenvårdstips

Lactiplus innehåller 5 miljarder bakterier från sex olika, dokumenterade bakteriastammar samt prebiotika, och tillverkas av ett av världens ledande företag inom forskning och framställning av probiotika.

Visste du att tarmfloran ofta kallas vårt största inre organ? Tarmfloran hos människan består av många miljarder bakterier som är nödvändiga för hälsan. Ju fler nyttiga bakterier som tarmen innehåller, desto mindre plats finns det för de skadliga bakterierna.

Problem med magen kan bero på att tarmfloran är i obalans och kan i sin tur leda till symptom som uppsvälld mage, gaser eller diarré. De nyttiga bakteriernas förmåga att balansera en orolig tarmmiljö är väl studerad. En god tarmflora har även betydelse för upptaget av viktiga näringsämnen och för immunförsvaret. Tillskott med probiotiska bakterier tillför nya bakterier som bevarar en sund tarmflora.

Vilka bakterier som finns tarmen är betydelsefullt för vår hälsa. Det blir extra viktigt med tanke på att hela 70-80 % av kroppens försvar finns i tarmarna och lätt blir försvagat om bakteriefloren är i obalans. Magen har många fiender som kan göra att tarmens bakteriefloa hamnar i obalans. Ett stressigt liv, dålig kosthållning, alkohol och tobak, vissa läkemedel, framförallt antibiotika. Även främmande bakteriekulturer vi stöter på när vi reser utomlands kan ställa till det för våra magar. Med probiotiska bakterier bygger man upp en sund tarmflora och skapar balans i tarmen. Ordet probiotika kommer från grekiskan och betyder "för livet". WHO's definition av probiotika är "Levande mikroorganismer som när de tillförs i tillräcklig mängd medför hälsovinster för konsumenten". Ett annat ord för probiotika är mjölksyrebakterier.

I ca. 15 år har Lactiplus hjälpt många inom hälsosektorn att få ordning på sin tarmflora. En bra naturlig egenvårdsprodukt utan biverkningar. Många har klarat en utlandsvistelse utan magproblem tack vare denna produkt. Trots att alltför många kommer med produkter som tillsats probiotiska bakterier så ser vi laktiplus som en värdefull naturlig produkt vid olika magproblem. Dokumentationen är väl underbyggd, läs gärna mer på www.baltex.se

Kanske värt att prova inför "kräksjuketubrottet" som tidningarna skriver om.

Att äta i närvaro och medvetenhet

I jul- och nyårstider dignar borden av mat och frestelser, samtidigt som det finns en risk att dessa högtider sammanblandas med stress och jäkt, istället för att ge en känsla av frid och närvaro. Passa på att ta tillfället i akt att stanna upp när du äter – känn dofterna, se på färgerna och formerna – låt saliven rinna till och njut av att verkligen smaka på det du äter. Matsmältningen blir så mycket bättre när vi äter i närvaro med våra sinnen och tuggar noga. Kroppen kan också lättare ta till sig av den näring som finns i maten när vi äter med närvaro, vilket ofta innebär att vi också äter mindre portioner.

När vi bjuder in vår medvetenhet till måltiden är det ofta lättare att välja vilken mat vi vill äta och att känna efter vad kroppen behöver. En riktlinje är att äta mycket färggranna grönsaker till måltiden och att variera sin mat. Så, passa på att upptäcka nya vegetariska recept, som bjuder kroppen en smakrik upplevelse samtidigt som det gör kropp och hälsa gott.

Här är ett fint recept på squash, som är lätt och snabbt att laga – så att du kan ägna dig åt att i lugn och ro äta och njuta av maten.

Ljuvlig squash

Den här goda rätten på squash är värmande och mild och den gör mig lugn, snäll och glad! Prova du också.

4 portioner:
500g squash

4 msk ghee, smör
eller kokosolja med
neutral smak

4 krm curry

2 krm spiskummin

2 tsk salt

1 dl hett vatten

1 dl havregrädde eller vispgrädde

1 msk kuzu alternativt: arrowrotmjöl
eller potatismjöl

4 msk kallt vatten

Skiva squash tunt.

Värm försiktigt ghee (smör eller kokosolja) i en gryta och fräs kryddorna snabbt. Lägg i squashen och fräs någon minut.

Häll på vatten och salt. Låt koka under lock 10-15 minuter. Häll på grädde och låt koka upp.

Rör ut kuzu med lite vatten till en jämn smet och red såsen under omrörning.

Servera med en grön sallad och råris, hirs eller quinoa.



LINA LANESTRAND

www.linasmatlust.se



Egen svensk tillverkning

Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer

Läs mer på www.helhetshalsa.se

De flesta av våra produkter är
registrerade hos Vegan Society



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

EHEC! Sover myndigheter och politiker?

I höst har rapporter om Ehec fall dykt upp i media, först kom "Kall sommar gav färre fall - 7/9" och senare "Ytterligare tre fall i Lycksele - 13/9". Hur många har reagerat på dessa allvarliga små notiser, knappast någon tyvärr, trots att det är en allvarlig bakterie som inte borde finnas i Sverige.

Den 7/9 skrev man bl.a; Årets kalla sommar har troligen gjort att färre personer drabbats av Ehec, som har högsäsong under sommaren skrev Smittskyddsinstitutet. 99 fall har rapporterats under juni-augusti, 18 fall mindre än året innan. Det är oförsvarligt, borde vara noll fall.

Den 13/9 skrev man; Årets kalla sommar har gjort att färre drabbats av Ehec i landet. Men i Lycksele är det tvärtom. Där har 3 nya fall av mag- och tarmbakterien upptäckts och totalt har 8 fall rapporterats. Det är redan fler än som brukar upptäckas under ett helt år.

För ett år sedan krävde Hälsörörelsen att alla gårdar med djurbesättningar skall vara

utrustade, så att de ska kunna ta hand om avföring m.m. på ett miljösäkert och hygieniskt sätt, så att det inte skall kunna spridas till omgivningen och skapa miljö- och hälsoproblem. Vid lösdrift av friska djur, förorsakar djurens avföring inte några miljö- eller hälsoproblem, därför måste kontinuerlig kontroll av djurhälsan och anläggningarna där djuren vistas vara en självklarhet. Förr lade man upp komposter innan man gödslade åkern.

Det ställs stora krav på reningsverk för människors avföring och avfallstippar som ska ta hand om och rena avrinningen. Självklart skall detta gälla även inom djurhållningen. Även antibiotikaanvändningen måste noga kontrolleras och begränsas, inte bara inom sjukvården, utan även inom djurhållningen.

Ingenting har hänt trots att fler larmrapporter visat att tusentals svenska barn smittats med Ehec i Sverige och blivit svårt sjuka, 10% av landets gårdar har smittan i sin besättning och att det är ett av EU:s länder

som rapporterat flest fall av Ehec. Det är skandal att inget gjorts sedan 2008 trots att man tog fram en handlingsplan då och var medvetna om den stora hälsofaran.

Hälsörörelsen kräver än en gång att de smittade gårdarnas ägare får åläggande att sanera dessa så att bakterien utrotas och att djuren genomgår ett hälsoprogram. Varför "sover" myndigheter och politiker?

Ehec är en farligare variant av den vanliga E. colibakterien som nu drabbat ett antal personer i olika länder även i Sverige. (Escherichia coli O157:H7, EHEC (Enterohemorragisk Escherichia coli), är en stam av bakteriearten Escherichia coli som är en bidragande orsak till matförgiftning. Förkortas ofta E. coli).

Om du är intresserad kan du beställa materialet från SVF för 10 kr + porto. Bor du nära en bondgård kräv intyg på att den inte är Ehecsmittad, då dina odlingar, din brunn, badplats m.m. på sikt kan smittas.

KS.

Kallelse till Hälsöfrämjandets förbundsmöte

13 april 2013 i Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B i Stockholm.

Motioner till förbundsmötet ska vara Förbundet tillhanda senast 4 februari 2013.

Valberedningen önskar gärna få förslag på personer som kan hjälpa till att fortsätta utveckla Hälsöfrämjande. Valberedare: Kurt Svedros, kurt@svedros.se, 08-599 986 16 och Christer Asp, asp_christer@hotmail.com, 076-840 57 83.

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Barn utsätts för många kemiska hälsorisker

Det finns studier som tyder på att Bisfenol A är skadligt, långt under de gränsvärden som gäller i dag, säger, Annika Hanberg professor i toxikologi vid Karolinska institutet, om att tandvården borde tänka om när det gäller det hormonstörande ämnet som används till att släta ut ojämnheter i barns tänder. TT/SvD

Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindroos.net



Pumpaströolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



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

Sportdrycker skadar ungas tänder

Sportdrycker skadar ungas tänder (var rubriken i SvD den 10/10-2012)

Jämförelsen var orättvis; man dricker ett glas fruktjuice, men alltför många dricker mer än 1 liter Coca-cola/dag. Välj fruktjuice och frukt istället för Coca-cola, sportdrycker eller energidrycker m.m.

Tidningen gjorde ett experiment hur frätskador kan uppstå av vanliga drycker som sportdrycker, cola, vitaminvatten och t.o.m. av juice. De största frätskadorna gav sportdryckerna (Powerade, Redbull). På 10 dagar försvann 34% av tanden (Powerade), energidryckerna (15%), Coca-Cola (10%) och Tropicana grapefruktjuice (11%).

Det är intressant i samman-

hanget att 34% av tanden kan försvinna. När Hälsofrämjandet (HF) försökte stoppa Coca-Colas inträde på den svenska marknaden så gjorde HF samma typ av studie avseende Coca-Colans påverkan på tänderna och resultatet blev t.o.m. värre. Det bekräftades av två forskare dr Clive McCay och dr. Lois Will vid Cornell universitet. De redovisade att tänderna förlorade all sin kalk inom några veckor. De menade att det inte var direkt jämförbart men att det klart framgick att drycken var skadlig för tänderna. (Det skulle inte gå enligt s.k. experter att få fram dessa skador om man lägger tanden i drycken). Även om man i dag minskat mängderna av skadliga ämnen så ska man betänka att då drack

man små flaskor 1/3-liter, medan man idag dricker 1-2 liters flaskor. Denna studie visar att det fortfarande är skadligt att dricka Coca-Cola. Det skrämmande är att Livsmedelsindustrin kontinuerligt manipulerar oss konsumenter med fler ännu skadligare drycker. Vi måste sluta att lyssna på Livsmedelsindustrins lockrop, utan kritiskt granska både studier och innehåll i produkterna. Vad gör Livsmedelsverket i dessa frågor? Coca-Colan var medicin, som innehöll både koffein och kokain samt fosforsyra (som fräter extra på tänder, men även på rost). Socialstyrelsen stoppade drycken som skadlig (under 1930-talet betraktades den som narkotika), men fick ge sig för dessa storbolags lobbyverksamhet. 1953 började den säljas i Sverige. Eftersom receptet är hemligt så finns det all anledning att vara försiktig, ingen konsument vet hur mycket Coca-Cola innehåller av olika ämnen i dag. Ingredienslistan är skrämmande läsning. Var finns det nyttiga för våra växande barn och barnbarn i dessa drycker?

Coca-Cola skakades av HF:s kontinuerliga kampanj under årtionden bl.a. fokuserade HF på att bilverkstäder använde drycken som det bästa rost-

borttagningsmedlet (HF pekade på att fräter den på rost, så fräter den på tänderna). HF:s broschyrer låg på deras kontor och Coca-Cola försvarade sig energiskt i tidningarna.

Nu gäller det att lära av misstaget att godkänna Coca-Cola som livsmedel 1953 och hitta regler för nya liknande produkter (sportdrycker m.m.). Nu måste Livsmedelsverket vakna och agera. Det gäller ju våra barn och barnbarns hälsa.

Ingredienser: Kolsyrat vatten, färgämne (E150d - sockerkulör). Antioxidationsmedel: E350 - natriummalater, E331 - Natriumcitrat, E338 - Fosforsyra. Sötningemedel: E951 - aspartam, 200 ggr sötare än socker, starkt ifrågasatt och E950 - acesulfam K. Aromer (inkl. koffein). Fenylalaninkälla.

Välj bort Coca-Colan det är en farlig bekantskap och vanebildande! Välj fruktjuice och färsk frukt i stället! Skölj gärna munnen med vatten och borsta inte tänderna direkt efter att du druckit juice.

Hälsofrämjandet
/KURT SVEDROS



**Tappat flåset?
Svårt att andas?**

Pröva DSI Saltinhalatorn! Ger naturlig lindring vid olika kroniska besvär i andningsorganen, t.ex. astma, KOL och bronkit. Hjälper även mot hosta och nästäppa och förebygger förkylning.

Beställ på internet eller via telefon
www.saltbutiken.se
Tel 0390-418 00

saltbutiken.se
"Vi har flera tusen nöjda kunder!"

NÄRINGSTERAPEUT
Raw & Living Food

Grundkurs i näringslära 5 dagar 2.200:-

Mat som medicin

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

**VARFÖR BEHÖVA GÖRA EN TANDBLEKNING?
ALLT I ETT PRODUKT.**

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

Vit-Tandpulver Eugenia

För ytterligare info se: www.speedimport.se