



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 4 | 2014 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

*Ett Gott
Nytt År - 2015*

Välkommen till ett friskare liv...

Varför köpa fuskbröd?

Nyttigt godis

Det krävs 3,7 planeter

Naturens läkande kraft

*Friluftsliv
för fysisk och
psykisk hälsa*

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Välkommen till ett friskare liv och en ny livsstil 2015

Friluftsliv och hälsa hör ihop.

Det är viktigt att alla förstår den potential som ligger i att förebygga ohälsa samt främja hälsa, såväl ur ett individperspektiv som i ett samhällsperspektiv. Vi måste ändra vårt tankesätt från behandling till förebyggande folkhälsoarbete. Samhällets förmåga att ta hand om alla som blir sjuka på grund av felaktig livsstil blir allt sämre. Beslutsfattare måste börja inse detta och utnyttja de kunskaper och förutsättningar som finns för att bryta nuvarande mönster. Hälsorörelsen (Riksförbundet Hälsöfrämjandet, RHF och Svenska Vegetariska Föreningen, SVF) och våra samarbetspartners, kan ge dig och många andra möjligheter att uppnå ett friskare liv. Ett nyårslöfte för framtiden, är ett rätt val inför 2015 - "Välj en ny livsstil".

Du kan beställa boken "Egenvård" - (en guide till den komplementära medicinen, se boklistan på sidan 15), Broschyren "Växtbaserad föda från grunden", som "Läkare för framtiden" tagit fram eller broschyrerna "Frisk i naturen", med goda råd och kärnfulla argument för friluftsliv eller "Må bra med Allemansrätten", friluftsliv för rekreation med kunskap. "Må bra med allemansrätten" är

mycket efterfrågad och skickas ut till ca 15-20 000 elever varje år.

Du kan även i detta nr bl.a. ta del av hur "Läkare för framtiden" arbetar med sitt idéprogram (se www.lakareforframtiden.se) som ligger helt i linje med Hälsorörelsens idéer. Vi funderar även på varför inte fler ställer krav på våra livsmedel - borde inte var och en vilja ha giffria livsmedel, det behandlar vi under rubriken "Varför kräver inte konsumenterna ekologiska livsmedel" och hur fungerar livsmedelsproduktionen under rubriken "Var finns etiken?"

Varför kommer inte klimatfrågan upp på allvar - vill vi blunda för och leva upp våra kommande generationers möjligheter att leva ett drägligt liv, läs och fundera "Det krävs 3,7 planeter - om alla skulle leva som vi i Sverige - är det rimligt?"

Under de 111 år som Vegetariska föreningen och 75 år som Hälsöfrämjandet varit verk-samma har det hänt mycket positivt i vårt land. Vi lever på många sätt bättre idag, men nya allvarliga problem har vuxit fram. Förr var allt ekologiskt odlat - i dag sprids giftigt slam, konstgödsel m.fl. gifter ut på våra åkrar och i skogar, vilket förstör miljön och skapar mycket ohälsa bland människorna. Förr var maten, kläderna, vår livsmiljö enkel och naturlig - nu producerar man många livsmedel, kläder och vardagsprodukter med i många fall skadliga kemikalier. I dag äter svenskarna mer kött än någonsin, förr var det ett tillskott till den andra maten. Sedan förvänas politiker, myndigheter och människor i Sverige och

andra länder runt om i världen, att så många blir sjuka i olika folksjukdomar, t ex diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. T.o.m. de minsta barnen får cancer, fanns knappast tidigare, tonåringar får åldersdiabetes, det fick bara äldre förr. Japanska kvinnor får/fick inte bröstcancer så länge de lever/levde efter den gamla traditionella japanska livsstilen. Nu får många japanska kvinnor bröstcancer efter kort tid när flyttat och väljer amerikansk eller västerländsk livsstil. Hälsorörelsen har under åren lyckats sprida kunskap och inspirerat många att välja en sundare "grön" livsstil, vilket resulterat i en bättre hälsa. Men tyvärr återstår mycket att göra. Stödet till det förebyggande folkhälsoarbetet är svagt - varför? Hälsorörelsen arbetar med naturlig egenvård och friluftsliv med mer växtbaserad kost - ett enkelt budskap men mycket värdefullt för att uppnå bättre hälsa, det ger inga biverkningar och är billigt.

Det är som kampen mellan Goliat (livsmedels- läkemedels- och kemindustrin samt delar av hälso- och sjukvården) och David (de olika folkrörelserna - särskilt Hälsorörelsen, som har lång erfarenhet och stor kunskap inom detta område). Skaffa kunskap för att ha som stöd inför ditt nyårslöfte - "En ny livsstil 2015".

Om du läser Hälsa, får du tips och råd om olika livsstilsfrågor, recept och artiklar om mat och olika terapier. I de 4 medlemsnumren finns information om Hälsorörelsens verksamhet. På Masesgården kan du praktiskt pröva våra livsstilsidéer, som medlem får du 25% rabatt på hel vecka med grön god mat och friluftsliv/motion i olika former.

Läkarföreningen "Läkare för framtiden" kan genom föredrag, skrifter och hemsida ge kunskaper om vilken kost som är optimal för hälsan, växtbaserad föda. www.lakareforframtiden.se.

Varmt tack för ditt stöd under 2014. Mycket fin verksamhet har vi haft i ett antal skolor och tack vare ditt stöd har vi kunnat ge kunskap till 1000-tals barn och yngre om friluftsliv med naturens skafferier och mer grönt på tallriken. Vi hoppas att du vill stödja detta arbete även under 2015.

KURT SVEDROS

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16
svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsöfrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-643 05 04
info@halsoframjandet.se
www.halsoframjandet.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsöfrämjaren



Varför köpa fuskbröd?



Var finns det ekologiska kvalitetsbrödet?

Inte i dagligvaruhandeln, men i vissa hälsokost- och specialbutiker. Flera sorter, inte dyrare än "fuskbrödet", finns på hyllorna i Saltå Kvarns butik (se bild) på Söder i Stockholm.

Ekologiskt bröd måste finnas i alla butiker som säljer bröd 2015 - du ställer kraven.

Författaren Mats-Eric Nilsson skriver i boken "Äkta vara" (2008) bl.a. om bröd och ställde frågan: "Ett stycke välbakat bröd, var hittar man det? Den tanken slår mig varje gång när jag går förbi de stora kjedjornas bröddavdelningar eller de små brödbutikerna i gallerierna. Att hitta ekologiskt bröd är nästan omöjligt. Vissa COOP-butiker har bröd från Saltå Kvarn i Järna, men annars är det glest. Det förvånar mig att kunderna köper bröd som ser snyggt och intressant ut och inte frågar efter ekologisk kvalitetsbröd".

Mats-Eric skriver vidare:

"Vid ett första ögonkast är bröddavdelningen imponerande. Så många olika sorter - ljusa eller mörka, sötade eller osötade, "barnvänliga" eller hälsosamma, smaksatta med morötter, tranbär eller lingon. Men mångfalden är en chimär. I stort sett är alla, de mer än hundra produkterna, i en ordinär butik, bara olika versioner av samma fabriksproducerade fuskbröd. Det är tiden det

handlar om, att det inte blir riktigt bröd som får jäsa ordentligt - det tar tid - därför letar man nya sätt att minimera bakningstiden och samtidigt få brödet att kunna ligga så länge som möjligt på hyllan utan att bli hårt eller mögligt. Resultatet blir brödprodukter - fattiga på näring, smak och tuggmotstånd men rika på tillsatser - som fyller butikernas bröddavdelningar.

När det äkta surdegsbrödet under senare år kommit i ropet är brödjättarna inte sena att lansera produkter som de påstår är bakade på surdeg. Låter ju sunt, naturligt och ursprungligt. Men surdegen är bara tillsatt för smakens skull - ofta i form av pulver - inte som det aktiva jäsmiddel som ger brödet dess hälsosamma karaktär.

När konsumenterna efterfrågar grövre bröd kontrar branschen med mörkare varianter som bakats på i stort sätt samma mjöl som tidigare. I stället för grovt rågmjöl används sockerkulör. När det gäller "bakat i butiken", så levereras degen frusen och med upp till ett års hållbarhet med samma tillsatser som övrigt industribröd - gräddas bara i butiken för att ge sken av att det är bageribakat med bra kvalitet.

Färskt, väljäst, välgräddat och tillsatsfritt bröd har tydligen blivit en lyx".

Frågan är lika aktuell idag. Frågar man efter kravmärkt ekologiskt bröd så ligger det några små inplastade påsar i ett hörn. De stora fina limporna som "bakas i butiken" är förmodligen inte av den kvalitet som man vill ge sken av, än mindre ekologiska. Frågar man personalen så är osäkerheten stor. Även om det är sju år sen han skrev boken så har det inte hänt så mycket som man skulle hoppats. Man blir förvånad när man ser vilket bröd som även barnfamiljerna köper till sina barn.

Leta efter kravmärkt bröd från Saltå Kvarn, Kung Markatta eller mindre lokala bagerier. Ställ krav - du betalar ju för äkta vara.

KURT SVEDROS



Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



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

Så lyckas du få barnen att äta upp

grönsakerna

Nu har en grupp amerikanska forskare vid Kellogg School of management vid Northwestern University upptäckt att denna vanliga föräldrastrategi är helt missriktad. Barnen lär sig tvärtom att undvika det som är hälsosamt och förknippar det med dålig smak. Artikeln publiceras i Journal of Consumer Research.

”Föräldrar som kämpar för att få sina barn att äta mer hälsosam mat verkar vara mer framgångsrika om de bara serverar maten utan att säga något om den eller om det är trovärdigt, talar om hur gott den smakar”, skriver forskarna. Barn i förskoleåldern tycks helt enkelt inte ha förmåga att inse att mat kan vara både hälsosam och god på

samma gång. Om maten presenteras som hälsosam blir slutsatsen att den garanterat smakar illa.

För att testa idén genomfördes fem försök på barn som var tre till fem år gamla. Vid alla försök fick barnen läsa en bilderbok med en berättelse om en flicka som fick ett mellanmål med hälsokex eller morötter. Beroende på upplägget fick barnen i några fall veta att detta gav fördelar som att flickan lärde sig räkna, växte eller blev stark.

I andra versioner av berättelsen fick barnen i stället läsa att flickan bara åt sina morötter och sedan sprang ut och lekte. I en av berättelserna tyckte flickan att kexen var jättegoda.

Därefter fick barnen äta samma mellanmål som serverats i boken. Resultatet: de barn som fått veta att det var hälsosamt åt mindre morötter och kex.

Forskarna menar att såväl föräldrar som

producenter och exempelvis personal i skolmatsalar som vill påverka barns matvanor i positiv riktning har mycket att vinna på att hellre fokusera på hur god maten är, än på att tjata om att den är hälsosam.

Eller att helt enkelt bara ställa fram tallrikarna och i tysthet hoppas på det bästa.

HENRIK ENNART, SVD 2014-07-23

Enligt Hälsorörelsens erfarenhet så är det en värdefull studie. Det ligger mycket i att barnen blir misstänksamma om man pratar om att den gröna maten är nyttig. Vad är den andra maten, är den onyttig? I skolorna i Kiruna var man först med att servera den gröna maten längst fram, därefter varmrätterna, varav en vegetarisk. Den gröna maten var en naturlig del i lunchen och alla tog mer av den än tidigare, utan att någon informerade om att den var nyttig och att de därför skulle äta just den. Det viktigaste var att den såg fräsch ut och var god.

Nyttigt godis

eller "ohälsosamma" saltade nötter och snacks



I Hötorgshallen i Stockholm, bland köttdiskarna finns en liten oas Pierias Livs, med nyttigt godis med många nyttiga intressanta bär från hela världen. Bakom disken står Konstantin Schönros, en näringskunnig medlem från Svenska Vegetariska Föreningen (SVF), som kan allt om nyttan med de olika biologiska produkterna som t.ex. granatäpplejuice, alla sorters nötter, bär, torkad frukt – många sorters mjöl, gryn och andra nyttigheter. Konstantin svarar på frågor och har ofta material som visar hälsovärdet av de olika bären som finns i butiken. Du kan få hjälp med en bra snacksblandning och slipper livsmedelsbutikernas förpackade blandningar med bl. a. saltade russin, papaya och nötter.

Samtidigt som t.o.m. myndigheterna börjar inse att svenskarna äter för mycket salt,

(som Are Waerland skrev redan under 1940-talet), då börjar nötindustrin salta nästan alla nötter och t.o.m. snacks (med russin och papaya). Förr fanns det bara saltade jordnötter (som ju egentligen inte är en nöt). Det ligger tydligen i livsmedelsindustrin intresse att manipulera föräldrar så att man vänjer barnen med "saltsug som vuxen", utan att ta hänsyn till barnens hälsa både nu och som vuxen. Pengarna styr och hälsan försämrar. Livsmedelsindustrin bryr sig inte.

Are Waerland skrev boken "Behöver vi salt" redan 1941 och svarade själv, "Mineraliskt koksalt (natriumklorid) verkar som ett gift".

Han skriver bl.a. "Det mineraliska koksaltet utgör en livshämmare och sjukdomsalstrare, när det införs i människo- och djurkroppen. Njurarna klarar bara 5 gram salt/dag. Waerlandkosten med saltat smör och bröd

innehåller 3 till 4 gram/dag enligt Waerland. Denna mängd ansåg han vara mer än nog, men att den naturliga kosten med 0,5-1,3 gram/dag skulle vara tillfyllest. Ställer man det i relation till dagens saltintag som ligger på minst 10-12 gram/dag och mer, så förstår man att det uppstår sjukdomar, inte bara högt blodtryck utan det skadar även njurarna på sikt med denna mängd salt i maten. Hur länge ska livsmedelsindustrin nonchalera all forskning och t.o.m. nu utsätta barn för allt mer salt i deras naturliga "godis", genom att nu salta även nötter och snacks m.m.? De ska ju äta betydligt mindre salt än vuxna. Kräv osaltade nötter och snacks!

Tänk till och köp osaltade nötter och blanda själv med torkade bär och frukter = "nyttigt godis".

KURT SVEDROS

Alarmerande frågor som hälsorörelsen aktualiserat under åren

Världen har radikalt förändrats på hundra år.

Befolkningsexplosionen har fyrdubblat antalet människor.

Vetenskap och teknik har utvecklats oerhört snabbt.

Den materiella levnadsstandarden i industriländerna har stigit mycket snabbt med följd att även förbrukningen av naturresurser och energi ökat dramatiskt, dessvärre på ett sätt som i många fall inte är långsiktigt uthålligt.

För första gången i historien har människan blivit kapabel att allvarligt störa och till och med oåterkalleligen skada det ekosystem som mänskligheten är helt beroende av.

Mänskligheten lever numera inte bara i nationella samhällen utan också i ett världssamhälle där alla staters beslut och alla människors beteenden kan påverka alla andra människors vitala intressen.

Förändringarna har lett till exempellösa framgångar i många hänseenden, men de har också skapat stora problem och hot mot mänskligheten

KLIMATFÖRÄNDRINGEN, det största hotet, som i värsta fall allvarligt kan hota den moderna världens framtida existens.

ANNAN MILJÖFÖRSTÖRING som hotar levnadsvillkoren för miljarderna människor och

som direkt också påverkar hur snabbt klimatförändringarna sker.

POLITISKT VÅLD som i kombination med massförstörelsevapen snabbt kan förinta stora städer och mindre nationer.

SVÅR FATTIGDOM som i dag över en miljard människor lider av. Detta är en tyst, redan pågående katastrof som årligen t ex dödar sju miljoner barn.

Hittills har otaliga konferenser, förhandlingar och toppmöten om dessa problem och risker misslyckats med att nå acceptabla resultat. Utsläppen växthusgas ökar, skövling av urskog och utfiskning fortsätter och allt fler länder förfogar över massförstörelsevapen. Dessutom ökar risken för abrupta och kostsamma tröskleffekter, såsom oåterkallelig höjning av havsnivå. Vidare fortsätter befolkningsökningen, vilket både förvärrar och försvårar lösningen på problemen. Ytterligare en global utmaning utgörs av det faktum att det ekologiska utrymmet på jorden krymper, som ett resultat av överutnyttjande av naturresurser och ekosystem. Samtidigt befinner vi oss i en värld där tre, fyra, kanske fem miljarder människor åberopar sin "rätt till utveckling", med dramatiskt växande förväntan att "konsumera" mer naturkapital och miljöutrymme. Detta är en megatrend som bara sett sin början. I dag saknas förslag från politiskt håll på hur detta kan lösas. Det

är dock uppenbart att en acceptabel lösning kräver samförstånd mellan världens länder.

Varför vidtas inte effektiva åtgärder mot dessa problem och risker?

Fyra av de viktigaste orsakerna är:

1) Varken majoriteten av allmänheten eller majoriteten av världens politiker är medvetna om riskernas verkliga dimensioner.

2) Det finns ingen öppen politisk debatt om värderingsfrågorna, vilka ofta är avgörande för resultaten av mellanstatliga förhandlingar om lösningar av svåra, globala problem.

3) Det saknas styre, dvs. politisk ledning i det nya världssamhället - ett grundläggande systemfel.

4) Allmänheten har ännu inte insett att det befintliga, otidsenliga internationella politiska systemet avsevärt fördröjer eller rent av omöjliggör nödvändiga åtgärder mot de stora globala problemen och därmed på ett oförsvarbart sätt ökar riskerna. Eller också tror allmänheten att det inte går att skapa ett bättre globalt politiskt system

Stiftelsen Global Challenges Foundation vill minska riskerna för de riktigt stora katastrofer som mänskligheten kan drabbas av som en följd av de globala problem som vi människor på grund av bristerna i nuvarande politiska system inte kan hantera.

Många cancerfall kan förebyggas

Enligt WHO kan en tredjedel av alla cancerfall förebyggas. Något som nu experterna vill fokusera på när allt fler drabbas av cancer.

Att röra på sig och att hålla vikten minskar risken att drabbas av cancer. Fler och fler drabbas av cancer men samtidigt blir vi bättre på att upptäcka och bota den. Men

detta kostar och vi blir också allt äldre.

Vi kan vara på väg mot en cancerepidemi om ingenting görs. Därför vill experter fokusera på att ge individen ökad kunskap för att minska cancerrisken.

För att minska sin risk för cancer ska man enligt experterna:

Inte röka, dricka måttligt med alkohol, vara försiktig med solen, äta mycket grönt,

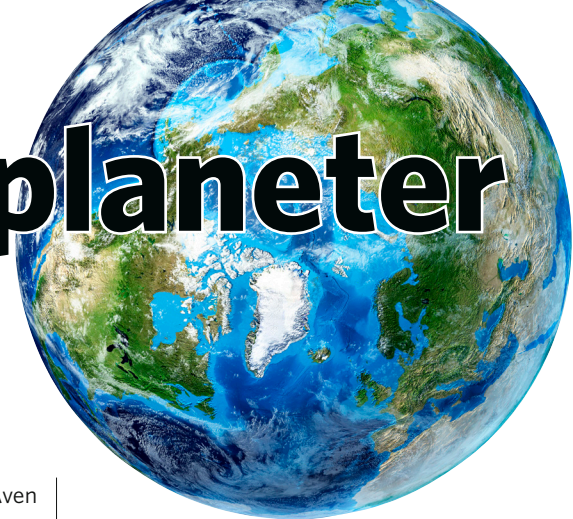


äta mindre mängder kött, motionera, inte bli överviktig

En rapport från EU:s livsmedelsmyndighet visar att de livsmedel som innehåller höga halter av akrylamid, som t.ex. kaffe, misstänks ge en ökad risk för cancer. Kaffe, chips, pommes frites, bröd och spannmålsbaserad barnmat pekats ut som kända källor till höga halter av akrylamid.

Det krävs 3,7 planeter

om alla skulle leva som vi i Sverige – är det rimligt?



Sverige lämnar allt större ekologiska fotavtryck. 2012 krävdes 3,4 jordklot om alla skulle leva som svenskarna, i dag krävs resurser från 3,7 planeter, visar Världsnaturfondens rapport Living Planet.

Resultatet är att Sverige klättrar från trettionde till tionde plats i "värstingliga", skriver företrädare för WWF i Sverige (Bl.a. på DN Debatt 2014-09-13).

Enligt rapporten skulle det gå åt 3,7 jordklot om alla skulle konsumera som svenskarna. Skogen och fisket hinner inte återväxa i den takt vi förbrukar. Naturen klarar inte att ta hand om växthusgaser lika snabbt som vi släpper ut dem. I den förra rapporten som kom för två år sedan låg Sverige på trettionde plats. Före oss på listan i dag finns länder som Saudiarabien, Belgien, Singapore och USA.

Konsumtionen ökar i takt med att den biologiska mångfalden minskar. Populationerna av fisk, fåglar, däggdjur, groddjur och reptiler har minskat med 52 procent sedan 1970. Sötvattenarter har minskat med hela 76 procent.

Svenskarna har en god självbild

WWF ser fyra anledningar till att Sverige hamnar allt högre upp på värstinglistan. Dels att konjunktursvackan varit högre i andra länder, medan svenskarna konsumerat allt mer av bl. a kött med ökade utsläpp. Slutligen har vi en energikrävande fordonspark.

"Sverige och vi svenskar har en självbild att vi är en god kraft i världen och tar ett stort ansvar. Men faktum är att vi också är stora konsumenter med stora fotavtryck. Vi har goda förutsättningar att visa vägen och gå före mot ett hållbart samhälle. Det är hög tid att vi lever upp till vår egen självbild", skriver WWF i DN. De uppmanar den nya regeringen att skärpa skogspolitiken och tvinga

banker att redovisa klimatpåverkan. Även globalt ser det oroande ut, skriver WWF:s företrädare. Mänsklighetens anspråk på planetens resurser är nu drygt 50 procent större än naturens förmåga att förnya dem.

Ekologiska utrymmet var slut för i år den 19/8. Trots att det var fyra månader kvar till årsskiftet så har människan idag förbrukat hela det ekologiska utrymmet för det här året. Nu förbruka vi mer resurser än vad planeten klarar av och överkonsumtionen blir värre och värre enligt forskarna.

Det skulle behövas ett och ett halvt jordklot för att klara människans resursförbrukning och livsstil. Den slutsatsen drar forskarna i Global Footprint Network som räknat på hur mycket ekologiska resurser som går åt. Det handlar om saker som odlingsmark, fisk, skog, rent vatten och klimatpåverkan. Från och med idag (20/8) lever människan över sina tillgångar. – Vi måste sluta tära på naturkapitalet och framför allt sluta lagra mer koldioxid i atmosfären genom ohållbar konsumtion av resurser och fossil energi, säger Carina Borgström-Hansson, expert på ekologiska fotavtryck på WWF.

Miljöskulden ökar

Fram till mitten av 70-talet levde människan inom gränserna, men sen dess är det ekologiska fotavtrycket större än vad jorden klarar av. Växande befolkning och ökad konsumtion gör att "Overshoot day", som den kallas, kommer tidigare varje år. Datumet är visserligen en uppskattning, men i år infaller den en dag tidigare än förra året. Konsumtionen per capita och klimatutsläppen ökar för varje år. Vid seklets mitt kommer det troligen att behövas tre jordklot.

Om vi verkligen får fart på omställningen mot ett resurseffektivt och hållbart samhälle går det att minska slöseriet med jordens resurser innan skadorna blir oöverskådliga, och omöjliga eller extremt kostsamma att åtgärda, säger Håkan Wirtén, generalsekretare på Världsnaturfonden WWF.

Hälsorörelsen har under åren flera gånger tagit upp klimatfrågan i form av skrivelser till politiker och myndigheter. Senast till regeringen under rubriken: Sveriges unga har klimatångest - vad gör politikerna? Experterna har tidigare (redan 1956) varnat för extrema oväder, som en följd av människans negativa påverkan på klimatet. En del pratar om att transporter och industrin påverkar jordens klimat negativt. Under senare år har Hälsorörelsen fått allt mer stöd för att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att jorden mår dåligt och att en viktig fråga i detta sammanhang är "Mat- och klimatfrågan". Till Hälsorörelsens stora glädje uttrycker sig flera myndigheter i samma riktning, bl.a. Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Naturvårdsverket och helt nyligen Riksgälden i ett utlåtande. Detta borde ge politikerna sömlösa nätter.

Hälsorörelsen kräver krafttag, ta nu "Maten och livsstilens roll i klimatfrågan" på allvar!

Det är kommande generationer som får lida framöver när klimatkatastroferna fortsätter att öka i antal och avlöser varandra allt oftare runt om i världen. Ingen kan säga att man inte visste. Jorden mår dåligt idag enligt alla rapporter från forskare runt om i världen.

Under Almedalsveckan gjorde Gunhild Stordalen ett uttalande, i linje med vad Hälsorörelsen påpekat. Som läkarutbildad miljöaktivist vill hon ge experter, politiker och företagsaktörer inom mat, hälsa och klimat ett tillfälle att samverka på ett sätt som hon menar inte skett förut. – Människor svälter i världen, samtidigt som övervikt och kroniska livsstilssjukdomar breder ut sig. Samtidigt bidrar matproduktionen till klimatändringar, förbrukning av stora landarealer och vattenresurser och ödeläggelse av marina ekosystem. Vi äter på ett sätt som skadar både oss själva och jorden.

KURT SVEDROS

Vågar vi dricka kranvattnet?

Höga värden av giftet PFOS (perfluoroktansulfonat) har uppmätts i dricksvattnet på många platser i landet. De allvarliga hälsoriskerna tillsammans med den stora spridningen gör att forskare har talat om den allvarligaste kemikalieolyckan i Sverige i modern tid.

I USA har man sedan decennier känt till att PFOS och andra liknande så kallade perfluorerade ämnen är giftiga. De är syntetiska, finns inte naturligt i naturen utan är framtagna av industrin för olika ändamål, till exempel vid tillverkningen av husgeråd och kläder men också som en beståndsdel i skummet som används då man släcker bränder.

På Ronneby flygflottilj utanför Kallinge har man övat att släcka bränder i minst 30 år, skummet man använt har innehållit stora mängder PFOS. Efter brandövningarna har skummet spolats ned i dagvattenbrunnarna i stället för att tagits om hand. Gifterna har sedan letat sig ner till grundvattnet och spridits vidare över stora områden. Det är detta grundvattnet som vi i god tro druckit under alla år, utan en enda tanke på att det kunde vara förgiftat.

En panel av amerikanska vetenskapsmän har sedan 2005 arbetat med att undersöka hur farliga PFOS-gifterna är. De har sedan dess presenterat en strid ström av rapporter som visar på att dessa ämnen bland annat påverkar levern, sköldkörteln, immunförsvaret och blodfetterna hos människor. Flera av dessa negativa hälsoeffekter tar mycket lång tid att utveckla. Därför har man ännu inte kunnat fastställa hur stor risken är för exempelvis testikelcancer eller andra sjukdomar när man förgiftats av PFOS. Undersökningar har dock kunnat konstatera att det finns en sannolik koppling mellan PFOS och sex olika sjukdomar, nämligen testikelcancer, njurcancer, hjärt- och kärlsjukdomar till följd av höga kolesterolvärden, ulcerös kolit, sköldkörtelsjukdomar och högt blodtryck i samband med graviditet.

Exceptionellt höga värden av PFOS i dricksvatten har förutom i Kallinge även uppmätts i bland annat Uppsala, Tullinge och i Båstad. Livsmedelsverket uppger att man har funnit giftet i så många som 39 vattenverk runt om i Sverige. Man talar om att över tre miljoner svenskar kan ha blivit exponerade för PFOS. De allvarliga hälsoriskerna tillsammans med den stora spridningen gör att forskare har kall-

lat utsläppen av PFOS för den "allvarligaste kemikalieolyckan i Sverige i modern tid".

Den första indikationen på att något riktigt allvarligt inträffat var de extrema värdena av PFOS som uppmättes i Tullinge utanför Stockholm. Dessa mätningar gjordes redan 2011. Därefter verkar i stort sett ingenting ha hänt förrän larmet gick hos oss i Kallinge och Ronneby nästan tre år senare. Livsmedelsverket har efter larmet julen 2013 genomfört en kartläggning som blev klar i april i år. De har sedan skickat ut ett "förslag till åtgärder" till dricksvattenproducenter, som går ut på att något måste göras om halten perfluorerade ämnen i vattnet är för hög. Därefter verkar Livsmedelsverkets ansvar ha upphört.

Så vad har då regeringen gjort när dessa alarmerande rapporter dykt upp? Våra folkvalda rikspolitiker har varit så upptagna av det stundande valet att larmrapporter om den värsta giftkatastrofen i modern tid inte tycks ha rört dem i ryggen. Lunds universitetssjukhus har sjösatt ett program med blodprovtagning av alla invånare som önskar. Vi som har lämnat blod har sedan fått hem provsvar som i de allra flesta fall visar att vi har mångdubbelt högre värden av perfluorerade ämnen i oss än vad som är normalt. Allra värst är att proverna visar att det är våra barn som drabbats hårdast.

11-åringar i Kallinge har mellan 20 och 50 gånger högre värden än normalt. Men vad gör kommunen av dessa provsvar? Vad gör vi av vetenskapen om att vi är förgiftade?

Vi dränks dagligen av olika larmrapporter om att än det ena än det andra är farligt. Många gånger orkar vi inte bry oss. Så varför skulle PFOS vara annorlunda? Svaren på denna fråga är flera. Det är ett helt onödigt gift som går att byta ut mot andra ämnen. Riskerna har varit kända under lång tid utan att någon egentligen agerat. Dessutom går giftet inte ur våra kroppar, så drabbade barn och vuxna tvingas leva med risken att symtom och sjukdom dyker upp under resten av våra liv.

Ovanpå detta ligger den djupt olustiga känslan att giftet har trängt in i våra liv utan att vi har kunnat freda oss, via dricksvattnet som vi i Sverige tar för givet att vi ska kunna dricka direkt från kranen. Som förälder och medborgare försöker man göra hälsosamma val, men här handlar det inte om en produkt som vi kunnat välja bort eller undvika.

Nu är det är grunden för våra liv - vattnet vi dricker - som skadat oss. Om inte myndighe-

terna agerar riskerar dessa perfluorerade ämnen att skada många, många fler.

Så, vem är beredd att ta ansvar för att vi ska våga hålla upp kranvatten till våra barn igen? Hittills har vi bara fått "lugnande" besked från Livsmedelsverket om att det inte finns någon anledning till oro. Men vad har vi för anledning att vara lugna? Är alla slutsatser från de amerikanska forskningsrapporterna alltså felaktiga?

Är den nya regeringen mer intresserad av vår miljö och hälsa än den förra? Vad avser Åsa Romson att göra när hon tillträder som miljöminister för att kompensera för det totala ointresse som den borgerliga miljöministern visat för den största kemikalieolyckan i Sverige i modern tid?

På vilket sätt kommer hon att samverka med hälsovårdsministern för att utreda de sjukdomar och skador som drabbat och fortätter att drabba alla de hundratusentals människor i Sverige som druckit och fortsätter att dricka det förgiftade vattnet?

Vilka konkreta åtgärder tänker hon vidta?

**HERMAN AFZELIUS, KALLINGE
HELENA AUGUSTSSON, RONNEBY
NINNIE SJÖSTEN, RONNEBY
SOFIA ASKENDAL, RONNEBY
DAVID HARRYSSON, KALLINGE
MADELÉNE MÅNSSON, RONNEBY**

SAXAT FRÅN SVD 2014-10-07



Smörupproret i Sotenäs

Föräldrarna i Sotenäs kommun i Bohuslän har startat ett smöruppror, för att kräva att lättmargarinet som serveras i kommunens skolor byts ut mot smör, rapporterar Bohusläningen. -Det känns som om barnen utsätts för ett experiment när de serveras lättprodukter, säger mamman Maria Henriksson.

METRO 2014-10-21



Anna-Lisa Stenudd

Matskribenten och kokboksförfattaren Anna-Lisa Stenudd, Lidingö, har avlidit 87 år gammal och sörjs närmast av en dotter med make samt två barnbarn.

När Anna-Lisa gifte sig med innovatören och uppfinnaren Gunnar Stenudd 1952 anamade hon helt och hållet sin makes vegetariska livsstil. De blev båda tidigt medlemmar i Riksförbundet Hälsofrämjandet där Anna-Lisa utförde mycket ideellt arbete. Hon blev Hälsofrämjandets första kvinnliga ordförande i Stockholm.

Utöver ordförandeskapet ansvarade hon ofta för förtäringen vid olika sammankomster och överraskade alltid med sina läckra vegetariska rätter.

När makarna Stenudd senare också blev medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen engagerade hon sig ideellt även där och var styrelseledamot i föreningen under många år. Hon var också aktiv i Sveriges Konsumenter i Samverkan samt i Teosofiska Samfundet.

1997 tilldelades hon Hälsofrämjandets prestigefulla Waerlandpris för sina gärningar och 1998 mottog hon Vegetariska Föreningens utmärkelse "Årets Morot" för att hon inspirerat många till att en grönare livsstil.

Under många år var Anna-Lisa matskribent i Tidskrift för HÄLSA. 1994 samlade hon 210 av sina bästa recept i en egen kokbok, "Grön Festmat". Hon skrev därefter flera uppskattade receptböcker.

Tidigare, då hon arbetade på Risenta som marknadschef (1975-1994), skrev hon även informationsbroschyrer. Den mest uppskattade är "Böner, linser och ärter" en broschyr om baljväxter med recept.

I samband med Vegetariska Världsdagen ansvarade Anna-Lisa för kocktävlingen "Bästa Gröna Skollunch" under åren 1998-2006. Där tävlade skolmåltidspersonal i att laga en välsmakande och näringsrik vegetarisk skollunch.

Hon höll också flera uppskattade matlagningskurser och höll föredrag om vegetarisk mat och var engagerad i kostfrågor för äldre.

I Riksförbundet Hälsofrämjandet och i Svenska Vegetariska Föreningen har Anna-Lisas inspirerande sätt och kunskap lämnat starka avtryck, som gör att minnet av henne kommer att leva vidare.

RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET/
Ordförande Kurt Svedros

SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN
Ordförande Henrik Sundström



Äpple och spenat hjärngodis

Forskare har upptäckt att personer som äter 200 gram äpple plus 200 gram spenat om dagen har en högre kväveoxidstatus i blodet. Det har i sin tur en positiv effekt på både hjärta och hjärna, eftersom en hög kväveoxidstatus ökar blodflödet och stärker blodkärlen. (visar en studie från UWA Faculty of Medicine publicerad i Free Radical Biology and Medicine, enl. SvD 2014-09-28).

En intressant studie som ger alla, som har äppelträd anledning att plocka sina äpplen och använda dem som naturlig egenvård (det har ju sagts att ett äpple om dagen håller doktorn borta). Kombinerar man det med spenat så ökar egenvårdseffekten ytterligare. Ett bra sätt att bevara och förbättra sin hälsa - billigt, inga biverkningar och förhoppningsvis mindre medicinbehov.

Tack för ett bra samarbete under 2014

Vi vill på detta sätt framföra ett hjärtligt tack till: Baltex, EditaBobergs AB, Hälsa, Hälsans Hus, Läkare för framtiden, Masesgården, Svenskt Friluftsliv, TitelData, Tryckerihuset och Ågrenshuset för allt ert positiva stöd och för ett mycket bra samarbete under 2014 och vi hoppas på ett lika fint 2015.

Hälsorörelsen

Riksförbundet Hälsofrämjandet

Svenska Vegetariska Föreningen

Kurt Svedros

Henrik Sundström





Tuppsycklingar som dödas med koldioxid kommer ut ur gaskabinettet. Foto: Marcus Hansson

Var finns etiken?

Hur kan någon njuta av maten när man vet hur djuren behandlas? Nyligen fick vi läsa om hur tuppsycklingarna behandlas strax efter födseln och en insändare i "Mitt i Täby" skrev bl. a. "Varje dag mördas 15 000 nykläckta tuppsycklingar inom livsmedelsindustrin genom att gasas ihjäl. Orsaken är att man inte gör tillräckliga vinster på dem. Politiker påstår, att alla kycklingar mår bra och att de behandlas bra. Detta stämmer inte. I en delstat i Tyskland har det nyligen blivit förbjudet att systematiskt döda nykläckta tuppsycklingar. Svenska djurskyddslagen markerar att alla djur har rätt till ett "gott liv". Är detta ett gott liv? Om vi ska ha en ägg/kycklingindustri i Sverige så är det en etisk plikt att tuppsycklingarna ska få bli vuxna, ha det bra och behandlas med respekt.

Det är fruktansvärt och ovärdigt att vi i Sverige inte har förbjudit detta systematiska mördande av oskyldiga tuppsycklingar och därför måste vi skärpa Djurrätten".

Nyligen kom en ny alarmerande rapport som innebar protester i Tyskland. Miljöaktivister protesterade mot det nya frihandelsavtalet som ev. kommer att tillåta export av klordoppad kyckling till EU från USA. Den så kallade "klorkycklingen" har blivit symbol för en hälsorisk som avtalen skulle kunna medföra.

Kycklingarna doppas i klor som inte är ett hälsosamt livsmedel.



Naturens läkande kraft på recept

I Estrid en gratistidning i Täby stod denna intressanta lilla artikel under rubriken ovan och fortsatte:

Att naturen har en läkande kraft är helt klart. Flera studier visar att naturvistelser kan ta ner halten av stresshormoner och sänka högt blodtryck. Under hösten pågår ett pilotprojekt i Täby där patienterna som har sökt vård för lättare psykiska besvär som stress, sömnsvårigheter eller nedstämdhet får prova "Natur på recept" som ett komplement till den konventionella medicinen. Förebilden är "Fysisk aktivitet på recept" och initiativet är ett samarbete mellan Täby lokala vårdgivare och föreningar. Patienterna erbjuds guidade skogspromenader i Stolpaskogen (skog i centrala Täby) med fokus på medveten närvaro och avslappning.

"Det är ett nytt spännande projekt som jag tror starkt på. Jag träffar dagligen patienter med stressorsakade besvär som skulle må bra av naturvistelse, men det är inte alltid så lätt att ta sig ut på egen hand. Att få ett recept av sin läkare kan vara ett bra sätt att komma igång", säger Elin Sterner, läkare på "Täby Centrum Doktorn" som tillsammans med "Täbyhälsan" är en av de vårdgivare som föreskriver "Natur på recept".

Idén kom från början från Naturskyddsföreningen men har vidareutvecklats av de kommuner som ingår i Rösjökilen. Pilotprojektet i Täby kommer att utvärderas och förhoppningen är att "Natur på recept" ska bli en del av Stockholms läns landstings satsningar på grön rehabilitering även framöver.

Detta är ju helt i linje med de tankar som Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) aktualiserat med stöd av "Frisk i naturen" och en glädjande start av en framtida medicinsk del inom RHF:s friluftsverksamhet.

Rösjökilen är ett sammanhängande natur- och kulturlandskap som sträcker sig genom sex norrortskommuner, från Sigtuna i norr, via Vallentuna, Upplands Väsby, Täby och Solentuna till Danderyd i söder. Kan dessa kommuner så kan flera kommuner runt om i landet använda denna "Naturliga egenvård" inom folkhälsoarbetets ram.

KURT SVEDROS



Klimatfrågan 2014

Mänsklighetens koldioxidutsläpp har påverkat jordens klimat avsevärt. FN:s klimatpanel uppskattar att den globala medeltemperaturen skulle kunna öka med mellan 1,1 till 6,4 grader under de närmaste 100 åren. Effekterna av klimatförändringarna är redan synliga i vårt samhälle och natur. Medan vi minskar våra utsläpp, måste vi samtidigt börja anpassa oss till de förändringar som vi vet är på väg. Under 1900-talet har den globala medeltemperaturen ökat med ca 0,7 grader. År 2012 var det varmaste året som uppmätts. Det senaste kvartssekle har varit ovanligt varmt och det senaste decenniet har varit det varmaste som någonsin uppmätts sedan tillförlitliga mätningar inleddes i mitten av 1800-talet. Höjningen av jordens medeltemperatur kunde ha varit ännu större om vi samtidigt inte skapade partiklar genom föroreningar och vulkanutbrott. Partiklar har en avkylande effekt eftersom de hindrar solens strålar från uppvärmning av jordens yta. Dessutom har havet en fördröjande effekt eftersom det tar upp koldioxid och lagrar den. Hela resultatet av växthuseffekten har ännu inte fullt ut beräknats i form av temperaturstegring. Mer fakta och rapporter från forskare publiceras dagligen och prognoser av effekterna för den globala uppvärmningen förstärks ständigt. Vad är Koldioxid

Växthusgaser genereras praktiskt taget av varje aktivitet mänskligheten utför, till exempel när vi äter, reser, shoppar, eller tillverkar saker.

Koldioxid är en av dessa växthusgaser, men det finns ett antal andra gaser som vi också är ansvariga för. Denna samling gaser kallas ofta för enkelhetens skull koldioxid eller CO₂. När koldioxidutsläpp ska beräknas omräknas det generellt därför till koldioxidekvivalenter eller CO₂e, vilket innebär den koncentration av CO₂ som skulle orsaka samma utsläpp som en viss typ och koncentration av växthusgaser.

Rapport från Sundsvall - ljuset i norr

Hälsofrämjandet i Sundsvall har haft många spännande aktiviteter och fortsätter med detta även under resten av året.

Bl. a serverades höstsoppa i Granloholmen den 23 oktober.

Kurs i vegetarisk matlagning ägde rum den 25 oktober. Att äta vegetarisk mat har fördelar både för egen hälsa och för klimatet. Det är dessutom billigare att äta vegetariskt. Den 30 november återkommer vi med det vegetariska julbordet. I år håller vi till på WF:s festlokal, som ligger på Nybrogatan 30.

Vi kommer även att vara med i Musikleken under början av 2015, ansvarig Else Marie Otzem, henne träffar du på telefon 060-383 00 eller 070-660 94 70. Musikleken innebär att man träffas och löser ett antal musikfrågor. Det är NBV som är anordnare. Man tävlar emot ett antal andra föreningar som samlas samma kväll. Tillsammans med Sundsvalls kommun och ett antal föreningar arbetar vi för en hållbar utveckling i Granloholm. Syftet är att få en bättre miljö och trivsel.

Jag och Birgitta har flyttat från Sundsvall till Finspång, men arbetar fortfarande med Sundsvallsföreningen tills vidare. Vår målsättning är att lämna över verksamheten inom Hälsofrämjandet Sundsvall till andra personer här i Sundsvall som "brinner" för en bättre hälsa och en bättre miljö. Vi kommer att vara med på de tre verksamheter som är kvar i år. Kanske vill du som läser detta vara med i föreningsarbetet framöver.

HJÄRTLIGA HÄLSNINGAR KURT OCH BIRGITTA VIKBERG

Gymträning mot depression?

Träning används ofta som behandling mot depression. Nu har forskare vid Karolinska Institutet upptäckt att muskulösa möss har högre nivåer av ett visst enzym, KAT i musklerna. Detta enzym bryter ner kynurenin, ett ämne som bildas vid stress och som är skadligt för hjärnan. I sig själv är kynurenin överkänsligt men dess egna nedbrytningsprodukter är neurotoxiska, det vill säga skadliga för nervceller. En av forskarna Jorge Ruas redovisar att vältränade muskler tillverkar ett enzym som renar kroppen från skadliga ämnen. Muskler verkar ha en filtrerande effekt som - om den aktiveras - kan skydda hjärnan.

Detta stärker senare forskning som pekar på att styrketräning och motion är mycket viktigt även för äldre. Det har bl.a. redovisats att 90-pluspersoner kan träna mer än vad man sagt tidigare - i TV tidigare i år spelade 90-plusmän basket utan större problem.



Kött är bannlyst i Palitana i Indien!

I Palitana, 65 000 innevånare, finns ett förbud för slakt av djur samt försäljning av kött och ägg sedan mitten av augusti 2014. Officiellt har den blivit världens första vegetariska stad, skriver Djurens Rätt, som baserar sina uppgifter på en artikel från nyhetssajten Woldcrunch.

Beslutet skall ha tagits efter att munkar hade hungerstrejkat för att Palitana skulle bli en vegetarisk stad. Enligt indienkännaren Per Johan Andersson serverades sedan tidigare inget kött i staden. Enligt Djurens Rätt skall kött vara förbjudet även i indiska städer som Rishikesh, Haridwar och Pushkar.

<http://www.djurensratt.se/om-djurensratt/nyheter/varldens-forsta-vegetariska-stad-skapad>

Forskare: "Så kan risken för hjärtinfarkter hos män minskas dramatiskt"

Så många hjärtinfarkter hos män kan undvikas

Andel hjärtinfarkter som kan förebyggas med hälsosam livsstil: Hälsosam kost: 16 procent. Måttligt med alkohol: 23 procent. Ej rökning: 44 procent. Fysisk aktivitet: 64 procent. Hälsosam vikt: 79 procent.

Källa: *Journal of American College of Cardiology*

Fyra av fem hjärtinfarkter hos män kan undvikas om männen äter hälsosam mat, rör på sig, har koll på midjemåttet, dricker måttligt med alkohol och inte röker. Det är bättre att följa ett par av de goda vanorna än ingen alls, visar en ny stor svensk studie.

- Våra resultat är uppmuntrande. De visar att livsstilsförändringar lönar sig. Mycket talar för att en hälsosam livsstil kan vara lika skyddande som läkemedel, men utan biverkningar, säger Agneta Åkesson, som är nutritionsforskare vid Karolinska institutet.

Hjärt- och kärlsjukdom är den vanligaste dödsorsaken i Sverige. Ungefär 37 procent av männen dör i samband med till exempel en hjärtinfarkt, och det är en lika vanlig dödsorsak (38 procent) hos kvinnor. Effektivare läkemedel har gjort att färre i dag insjuknar och dör i hjärtsjukdom, men sjukdomsbör-

dan är fortfarande hög för både individen och samhället.

Agneta Åkesson har tillsammans med sina medarbetare i tidigare forskning visat att ungefär tre av fyra hjärtinfarkter hos kvinnor kan undvikas med en hälsosam livsstil.

- Men vi var inte säkra på att goda levnadsvanor hade samma skyddande effekt hos män, säger hon.

Nu har forskarna undersökt kost- och motionsvanor hos 20.700 friska män i Västmanland och Örebro län i åldrarna 45 till 79 år under en elvaårsperiod. Männen fick svara på frågor om sina kost- och motionsvanor, alkoholkonsumtion, rökning och midjemått. Forskarna kunde sedan via Patientregistret se att 1 361 män i gruppen drabbades av hjärtinfarkt.

Lägst risk att drabbas hade de män som var icke-rökare, promenerade eller cyklade minst 40 minuter om dagen, tränade en gång i veckan, hade ett midjemått högst 95 centimeter, drack måttliga mängder alkohol och åt en hälsosam kost.

- De åt fem portioner frukt och grönsaker och mycket fullkorn varje dag. De åt fisk två gånger i veckan, valde magra mjölkprodukter och drack ett litet glas vin varje dag, säger Agneta Åkesson.

Bara en procent av männen följde alla goda



Foto: GREG WOOD

vanor. Men forskarna påpekar att risken för hjärtinfarkt minskar med var och en av de olika faktorerna. En hälsosam kost tillsammans med måttliga alkoholvanor leder till 35 procent lägre risk (och förebygger 23 procent av hjärtinfarktterna) jämfört med män som inte följer råden. Om männen dessutom är icke-rökare och är fysiskt aktiva kan risken minska med 76 procent jämfört med högriskgruppen.

Forskarna följde dessutom 7.000 män som hade högt blodtryck och förhöjda blodfetter.

- Även de skyddades mot hjärtinfarkt när de hade en eller flera goda livsstilsvanor, säger Agneta Åkesson.

Studien publiceras i medicintidskriften *Journal of the American College of Cardiology*.

Anna Bratt, anna.bratt@dn.se

Publicerad 2014-09-22 21:30 i DN

Svensk äppelodling ökar kraftigt

Nyplanteringen av äppelträd ökade rejält under 2012 och 2013. Det visar en ny rapport om trädgårdsodling från Lantbrukarnas Riksförbund, LRF.

- Satsningen på äppelodling visar att det finns en stor efterfrågan på svensk frukt. Fler konsumenter efterfrågar närodlade produkter och i Sverige har vi möjligheten att odla för oss unika sorter, säger Eva Anflo, chef för LRF Trädgård.

Enligt rapporten har volymen svenskodlade äpplen ökat med 100 procent sedan 1994. Totalt beräknades produktionen av äpplen i Sverige till 1 386 hektar 2013 och gav ett

uppskattat värde av 254 miljoner kronor. Samtidigt ökar både investeringarna och värdet av fruktodlingen. Bedömningen är att nyplanteringarna ska resultera i en ökad äppelskörd på mer än 5000 ton i början av 2020.

- I Sverige finns det goda förutsättningar att producera äpplen på många håll i landet. Svenska äppelsorter som Aroma, Ingrid Marie och Frida har egenskaper som gör dem naturligt bra att lagra och som kan förlänga säsongen med svenska äpplen i butikerna, säger Eva Anflo.



LRF, 2014-10-02

Allemansrätten ett av våra viktigaste arv



Tack vare allemansrätten får vi vistas fritt i skog och mark, tälta någon natt, plocka bär och svamp. Allemansrätten ger oss fantastiska möjligheter till rekreation och välmående, vilket i sin tur gynnar samhället. En friskare och nöjdare befolkning innebär bland annat lägre vårdkostnader. De som vistas mycket i naturen får också en större förståelse för miljön och nödvändigheten av en hållbar livsstil.

Friluftsfrämjandet anser därför att förskolor och skolor bör få tydliga och utökade uppdrag kring "allemansvett" och friluftsdagar. Allemansrätten bör också ingå som obligatoriskt moment i lärarutbildningar. Det är en billig framtidsförsäkring. Men kunskap räcker inte. Allemansrätten bygger på en genuin omtanke om natur och människor. En egen

relation till naturen är en förutsättning för att man ska vilja ta den hänsyn som behövs. Vi måste fortsätta att stimulera människor, inte minst de unga, till härliga naturupplevelser.

Det finns dock tydliga utmaningar. Nedskräpningen i skog och mark ökar, enligt en enkät gjord bland landets tolv största markägare, som organisationen Håll Sverige Rent nyligen genomfört. Det borde därför vara självklart att myndigheterna agerar snabbt vid överträdelser av allemansrätten, till exempel vid nedskräpning, naturförstörelse eller när långvariga tältläger sätts upp utan samråd med markägaren.

På grund av detta har röster lyfts för att allemansrätten bör inskränkas. Vi anser att detta inte är rätt väg att gå och uppmanar i stället myndigheter att använda befintliga

lagar – och framför allt samarbeta för att skapa nya och goda rutiner för att lösa de problem som uppstår. Redan i dag borde det gå att komma åt överträdelser av allemansrätten med hänvisning till miljöbalken eller andra lagar.

Det är dags att bärindustrin, grossister och återförsäljare tar sitt ansvar och ställer krav på sina leverantörer så att allemansrätten och annan lagstiftning efterlevs och vår fria natur inte missbrukas.

Allemansrätten är en av vårt lands viktigaste tillgångar. Låt oss bevara både den till kommande generationer samt inspirera ännu fler att ta del av allt det som naturen har att erbjuda.

Värdefulla tankar från Friluftsfrämjandet.

Hälften av världens djur har utrotats på 40 år

En skrämmande rapport från Världsnaturfonden (WWF) visar att hälften av djuren på vår planet har halverats. I rapporten framgår det att populationen av däggdjur som fåglar, reptiler, groddjur och fiskar minskat i genomsnitt med 52% under de senaste 40 åren och ännu dystare är prognosen i världens sötvatten, där djurriket minskat med mer än 75% under samma period. Nästan hela minskningen beror, enligt rapporten på människans miljöförstöring.

Allt vi människor gör har inverkan på vår miljö på något sätt. Maten vi äter, kläderna vi har på oss, ja allt som produceras får effekter för världens skogar, hav, vattendrag, mark, luft, djur och växter. Ju mer vi producerar och konsumerar, desto mer påverkas allt levande omkring oss. Denna rapport borde vara en väckarklocka. Men funderar vi överhuvudtaget på att köpa onödiga prylar eller byta mobiler, bilar, kläder m.m. efter ett eller något

år, även om WWF nu uppmanar oss alla att dra ner på konsumtionen – knappast. Reklam-makarnas lockrop påverkar oss mer än alla larm och rapporter om att jordens resurser minskar i allt snabbare takt. Vem bryr sig idag om kommande generationer har möjlighet att leva ett drägligt liv om 40-50 år. Då finns det väl dessutom inte några djur kvar på vår jord om denna utveckling fortsätter.

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

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

5%

Ayurveda
Baby & Barn
Godis, Choklad och Bär
Hud och Hårvård
Kosttillskott
Livsmedel
Makrobiotik
Rawfood
Rangöring
Öter, kryddor och Teer
Övrigt
Fairtrade


Gryningen

Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

Egen svensk tillverkning
helhetshalsa.se


HELHETSHÅLSA
ett naturligt val

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &
annorlunda


Naturligtvis
Stationshuset Hälleks

TEL. 0510-54 07 30
www.naturligtviswebbutik.se

Plamil[®]
CHOKLADEN SOM ALLA KAN ÄTA



www.lifeland.se

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

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

Julpaté med tillbehör

- 4 dl gröna linser
- 1 stor hackad rödlök
- 8 dl vatten
- 2 msk veg. buljongpulver
- 3 dl röda linser
- 6 dl vatten
- 1 msk veg. buljongpulver
- 2 msk chilisås
- 3 dl mixade cashewkärnor/mandel
- 2 krm spiskummin
- 2 tsk smulad dragon
- 2 msk olja
- 2 msk couscous
- 2 msk receptsenap (mild)
- 1-2 msk ströbröd

Tillbehör: Blötlagda stora plommon
Ekologiskt äppelmos
Kokt brysselkål.

Koka gröna linser och lök mjuka i vatten och buljong i 20-25 min. Sila från överflödigt vätska och låt svalna. Koka också de röda linserna i ca 10 minuter i vatten, buljong och chilisås. Låt svalna. Blanda röda och gröna linser, mixade cashewkärnor, olja och couscous till en smidig färs. Smaka av med kryddorna.

Pensla ett ugnselfast fat med olja och strö över ströbröd. Forma färsen som en limpa och garnera med några intryckta ränder på tvären överst. Pensla hela färsen med senap och beströ med ströbröd. Griljera i 200 ° ugnsvärme i 20-25 minuter. Pensla patén med olja efter 15 minuter. Patén är färdig när den har fått fin färg på ovansidan. Garnera med stora blötlagda plommon och kokt brysselkål. Servera äppelmos till.

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 äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu



Kokosbollar

- 75 gr Smör/margarin
- 1 dl Rårörsocker
- 1 msk Äkta vaniljsocker
- 2 msk Carobpulver/Kakao
- 1 dl Kokosflingor
- 1 dl Finhackade aprikoser
- 2 ½ dl Havre-/Boveteflingor
Kokos till garnering

Rör smöret mjukt och h smidigt tillsammans med socker, vanilj och carobpulver. Blanda i de övriga ingredienserna. Låt smeten stelna en stund. Forma den sedan till runda bollar som rullas i rikligt med kokosflingor.

Rödbets- och surkålsallad

- 5 dl kokta kalla rödbetor
- 2 syrliga äpplen
- 1 brk delikatessurkål (335 g)
- 3 kryddgurkor
- ½ dl rapsolja (krav)
- 1 tsk hel kummin
- 3-4 msk gurk- & rödbetsspad

Skala rödbetor och äpplen. Hacka alla ingredienser i lagom små bitar. Klipp surkålen i kortare strimlor. Blanda i olja och kummin. Smaka av med gurk- och rödbetsspad. Garnera med crème fraiche eller cashewgrädd, gärna smaksatt med lite riven pepparrot.



Varför kräver inte konsumenterna ekologiska produkter?

Hälsorörelsen har sedan 40-talet arbetat för att på sikt all odling i Sverige skall vara ekologisk. Detta är viktigare i dag än någonsin, när forskning visat att näringsinnehållet i maten verkar sjunka i allt snabbare takt med gängse konventionell odling (med konstgödsel och andra kemikalier i produktionen). Det är än mer obegripligt att Sveriges jord- och trädgårdsodlare inte engagerat sig mer i ekologisk odling och att inte politikerna kräver mer kvalitet och näring i våra livsmedel. Hur skall svenskarna kunna behålla och leva i god hälsa när matkvaliteten sjunker på vår mat och dessutom allt mer skadliga kemikalier upptäcks i maten?

Vi konsumenter måste bli mycket mer kvalitetsmedvetna och ställa krav på producenterna. Vi måste bli medvetna konsumenter och ta ansvar för våra inköp. Konsumenternas krav på hållbara och billiga livsmedel samt krav på hel- och halvfabrikat gör att producenter och tillverkare måste använda kemikalier av olika slag.

Alla konsumenter måste reagera på att så lite görs för att förbättra vår utsugna och sargade jord och kräva satsning på ekologiskt jord- och skogsbruk.

(Egenvärd är framtidens elixir). Ekologiskt odlad mat är inte längre något bara för en viss del av befolkningen utan varje persons rättighet. Enligt hälsorörelsens uppfattning bör vi nu satsa på att skapa ett grönare samhälle med bättre utbildning inom hälsa, miljö, odling och etik. Alla måste bli medvetna om behovet av att rädda vår jord och kommande generationers hälsa. Ingen av oss får längre ursäktas oss med att "vi kände inte till". Vi blir dagligen matade genom TV, radio och media om hur dåligt vår planet och vi människor mår, runt om i världen. "Att göra rätt" är inte längre ett val - det är ett måste för oss alla. Enligt Hälsorörelsen, så ska vi konsumenter skaffa mer kunskap och ta ett större ansvar för både oss själva

och vår jord. Målsättningen måste vara att det ska vara ett samarbete med ömsesidig respekt mellan producent och konsument för att få fram miljöriktiga och hälsosamma produkter. Vi hoppas på att kommande konsumenter tar större ansvar och ställer högre krav på livsmedelsproduktion. När man granskar produktionens och livsmedelsindustrins slogan "Från jord till bord" tror man att de är beredda att förse konsumenterna med miljöriktiga och hälsosamma produkter, men tyvärr finns det inga säkra tecken på detta. Det ekologiska jord- trädgårds- och skogsbruket får inte den självklara uppbackningen, det är mer ord än handling bland både politiker och myndigheter. Dessutom motarbetas det ekologiska tänkandet aktivt av många och vi riskerar dessutom att det saboteras av de som är överdrivet positiva till genteknik. De vill skraddarsy utsädet, så det ska klara giftbesprutning och inte ge något nytt utsäde. Då styr utsädes- och kemiföretagen vår livsmedelsproduktion helt och tjänar stora pengar. Konsumenterna är de stora förlorarna, och odlarna i U-länderna, då både vår och deras miljö och hälsa saboteras. Vi vet hur det gick med experternas "den gröna revolutionen" inom U-ländernas jordbruk. Den ledde till miljöförstöring och har främst gynnat rika bönder och livsmedelsföretag. Kemi- och läkemedelsföretagen bryr sig inte om konsumenterna utan bara om pengar.

Barnen våra ömtäligaste konsumenter drabbas hårdast - försök 2013 visade att detta även gällde nyfödda, som kan ha fler skadliga kemikalier i kroppen än mamman. Detta är oförsvarligt!

Hälsorörelsen har sedan 1970-talet varnat för alla gifter som tillförs våra livsmedel, i skriften: "Tillsats i föda - avdrag i liv". Ett allvarligt hot mot folkhälsan är "cocktail-effekten", dvs. då varje ämne var för sig är ganska ofarligt, men när fler sådana ämnen blandas så blir resultatet farligt. När det sen gäller gränsvärden, så sätts de ofta inte med hänsyn till hälsan utan med hänsyn till ekonomiska faktorer.

KURT SVEDROS.



ESKILS VÄG TILL HÄLSA

ESKIL SVENSSON verkade som journalist under mer än sex decennier för Hälsorörelsens idéer, med betoning på ett liv med fysisk aktivitet och en sundare, naturligare kost - helst utan djur. Han tog ofta strid mot industrins manipulerande av våra livsmedel och formulerade sin mening med saklighet och finess. Eskil var en ordkonstnär!

Efter att i tonåren ha läst och lyssnat på "hälsoprofeten" Are Waerland insåg Eskil Svensson att man själv måste ta ansvar för sin hälsa och lyckades därigenom, trots sina dåliga odds, leva ett friskt liv i över 90 år! Liksom sin läromästare var Eskil Svensson både en skarpögd iakttagare av natur och en tänkare, intresserad av filosofiska spörsmål. Detta kommer till uttryck i flera av bokens artiklar.

Texterna i denna bok är Eskil Svenssons egna, hämtade ur Waerlands MånadsMagasin, Tidskrift för HÄLSA, VEGETAR, Hälso-Info och webbtidningen Ny Hälsa. Enda undantaget är "Eskils Minnen", vilka härrör från ett antal intervjuer med honom.

Du kan beställa boken genom att maila till svf@vegetarian.se eller 08-702 11 16. Pris 240:- (220:- medlemspris) + frakt. Best nr 173.

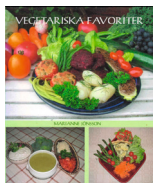


Vegansk kost uppvisar hälsofördelar framför lakto-ovo-vegetarisk kost

I en artikel som publicerats i tidskriften Nutrients har forskarna sammanställt den forskning som är gjord på olika slags vegetarianer. Främst har man analyserat data från de olika Adventist Health Studies. Resultaten visar entydigt att vegetariska kostmönster minskar risk för hjärt- och kärlsjukdom, cancer och risk för förtida död. Vidare ses lägre nivåer avseende riskparametrar för hjärt- och kärlsjukdom hos vegetarianer. Jämfört med lakto-ovo-vegetarisk kost ses ytterligare riskminskning hos dem som åt vegansk kost avseende övervikt, högt blodtryck, diabetes typ 2 och dödlighet i hjärt- och kärlsjukdom.

Saxat från *Läkare för framtidens hemsida*.

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



VEGETARISKA FAVORITER

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



DE GRÖNA ALTERNATIVEN

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



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

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



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-portionsrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid.
Beställ. nr B 146
Pris (60:-) **50:-**



EGENVÅRD

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



VEGETARISK BARNMAT

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



GREEN

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

SKÖNA MAGKÄNSLOR

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

ALOE VERA

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

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).

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

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

Utbildningar och kurser

Nordiskt Näringscenter erbjuder både nybörjarkurser och vidareutbildningar.

- **Örtmedicin.** Utbildning i fem steg med Lisa Kock
Grundkurs 6-7 december 2014.
Steg 1 Örtor för matsmältning och ämnesomsättning, 21-22 februari 2015.
Steg 2 Stress utbrändhet och depression, 28-29 mars 2015.
Steg 3 Lust, fertilitet, graviditet och barn, 16-17 maj 2015.
Steg 4 Värk, smärta och inflammation, 29-30 augusti 2015.
- **Läckande tarm,** fredag 5 december.
Olle Haglund presenterar den senaste forskningen och ger tips för behandling och egenvård.
- **Mikronäringslära.** Utbildning i fem steg med Pekka Nylund
Steg 1 Grundläggande principer inom mikronäringsläran, 31 jan-1 feb.
Steg 2 Mineralläran: Basbildande mineraler, 28 feb-1 mars.
Steg 3 Spårelementsläran, 28-29 mars
Steg 4 Vattenlösliga vitaminer, 18-19 april
Steg 5 Fettbundna vitaminer och essentiella fettsyror, 23-24 maj.

Du får ett häfte om C-vitamin när du anmäler dig till vårt nyhetsbrev



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

Växtbaserad föda, friluftsliv och andning

Välkommen till ett seminarium på vetenskaplig grund i Z-salen i ABF-huset
Stockholm, söndag den 1 februari 2015, kl. 12.15 till ca 17.00
Ett unikt tillfälle att få en bred bild av olika värdefulla hälsofaktorer

Föreläsare:

Dr David Stenholtz och Pernilla Berg (LFF),
Lisa Bergström (RHF), samt Anders Olsson (andning).



David Stenholtz

Program

12.15 – 12.45	Samling och anmälan
12.50 – 13.10	Inledning – Presentation
13.20 – 14.05	Dr David Stenholtz (LFF)
14.10 – 14.55	Frisk i Naturen Lisa Bergström (RHF)
15.00 – 15.20	Paus – frukt och dryck
15.20 – 16.05	Pernilla Berg (LFF)
16.10 – 17.00	Rätt andning – bättre hälsa, Anders Olsson
17.10	Frågor och avslutning



Seminarieavgiften: Medlemmar i LFF och RHF/SVF samt prenumeranter på Hälsa 200 kr. Övriga: 250 kr.

Anmälan sker till: Ticnet.se

Välkommen till en intressant söndagseftermiddag i ABF-huset

Sveavägen 41, Stockholm, T–Rådmanngatan

Arrangörer: Läkare för Framtiden (LFF) och Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

Friluftsliv med naturens skafferi - en upplevelse för barnen



Hälsörörelsen ordnar varje år ett antal vår och höstvandringar med skolbarn. Alla rapporter är mycket positiva och speglar barnens stora intresse.- Många trevliga barn och lärare träffade jag denna gång i Nackareservatet, säger ledaren Marie Håkansson.

- Lärarna och de cirka 250 barnen i åldrarna sex till nio år visade stora entusiasm somman inte kunde ta fel på. Vi stegade genom grönskande trädgångar och ångar. Barnen var klädda i allt från ballerinasor till stövlar. Humlor och fåglar surrade över våra huvuden, även lite mygg hälsade på oss. Vi smakade, luktade och kände på naturen.- På ången stod vi och pratade om groblad.

Barnen räckte upp sina händer och ställde många frågor, plötsligt såg jag i ögonvrån en grupp andra barn med gula västar som också räckte upp sina händer. Det visade sig att en förskola hade smugit sig fram till oss. Deras lärare fick en lugn stund, men mig gjorde det inget. Eftersom våren varit bra, så fanns det mycket att se och smaka på.



**God Jul
till er alla
från oss!!!**

