



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 4 | 2019 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**KOM MED OCH
STÖD VÅRT ARBETE!**

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

Du får rabatt på

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

**Välkommen
att bli medlem**

svf@vegetarian.se eller
info@halsoframjandet.se

Mer info finns på:

www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se

Hjärnans hemligheter

Skolbarns hälsovanor i Sverige

Allemansrätten mot rekordsuccé 2019

Friluftsliv med naturens skafferier och mer grönt på tallriken

”Mat- och klimatfrågan” – BÖR PRIORITERAS AV POLITIKERNA NU!

Professor Johan Rockström (en av våra stora klimat- och hållbarhetsforskare nu chef för Potsdam Institute for Climate Impact Research (PIK), Europas mest framstående centrum för klimat- och hållbarhetsforskning beläget i Tyskland) har klart markerat att ”Mat- och klimatfrågan” är viktig. Nu har även FN:s klimatpanel markerat att klimatproblemen är större än man trott, då är det dags att våga ta i denna fråga, då man uppskattar att ”Matfrågan” svarar för ca. 30 % av klimatproblemen.

Kommer politikerna nu att lyssna på ungdomen, sedan de läst rapporten från Intergovernmental Panel on Climate Change, (IPCC). Enligt Hälsoörelsen, understryker även denna rapport hur viktigt det är att intensifiera klimatarbetet och då involvera ”MAT- och KLIMATFRÅGAN” - omgående i det pågående klimatarbetet.

Johan Rockström har bl.a. sagt: ”Vi har fokuserat så mycket på hur vi ska minska utsläppet av växthusgaser och inte insett att maten har, om möjligt ännu större påverkan på jorden. Matdialogen, är där matdialogen var 1990.

Hälsoörelsen som gång på gång tagit upp ”Mat- och klimatfrågan”, med olika myndigheter och regeringar sedan 1970 talet är besvikna över, att denna fråga ännu inte kommit upp på politikernas bord. Trots att de flesta som sysslar med dessa frågor påpekat att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att vår jord mår dåligt och att 80 procent av Sveriges unga oroar sig för hur klimatförändringarna kommer att påverka deras och världens framtid, enligt en undersökning gjord av CINT, på uppdrag av Världsnaturfonden WWF, för några år sedan. Enligt den har var fjärde ung ont i magen eller känner sig olycklig när de tänker på klimatförändringarna och över hälften tänker på klimatförändringarna någon gång i veckan eller oftare.

Ansvar för oron, med ohälsa som följd, har politiker och de vuxna som passar för frågan, enligt Johan Rockström. Det är förståeligt att de unga i dag reagerar på allvar, runt om i världen med stor oro och intensitet då det händer så lite i klimatfrågan, - nu är det i första hand politikernas men även vårt stora ansvar att aktivera denna fråga på allvar.

Rapporterna från FN:s klimatpanel (IPCC) ger åter igen Hälsoörelsen stöd, för att ”MAT- och KLIMATFRÅGAN” - bör prioriteras av politikerna nu!

Ett alltför ensidigt fokus på fossila bränslen har begränsat våra kunskaper om hur matproduktion och vad vi äter påverkar miljön och klimatet. Därför vågar inte beslutsfattare i politik och näringsliv fatta de beslut som krävs på livsmedelsområdet för att nå klimatavtalet från Paris, hävdar professor Johan Rockström Att det vi äter påverkar vår hälsa med övervikt, diabetes och hjärt-/kärlsjukdomar som följd är väl känt, men hur det påverkar klimatet och den biologiska mångfalden på planeten är mindre känt. Det beror enligt Johan Rockström på att klimatdebatten främst kommit att fokusera på fossila transporter och utsläppsfrågor. Få människor vet om att jordbruket står för 30 procent av klimatpåverkan. Det som framför allt saknas är samlad kunskap om hur hållbar livsmedelsproduktion samspelar med hälsosam mat - Vi vet att överkonsum-

tion av exempelvis rött kött har tydliga negativa hälsokonsekvenser, men det är också en viktig orsak till klimatförändringar. Med stöd av Johan Rockström borde ”Mat och klimatfrågan” komma upp på politikernas dagordning under denna mandatperiod. Men Hälsoörelsen får säkert lyfta frågan flera ggr. innan man kommer att vakna och ta frågan på allvar. Med er medlemmars stöd och ev. sponsorer, kan Hälsoörelsen kanske nå en bit på väg - genom skrivelser, uppvakningar och att sprida vår medlemstidning till ungdomar och andra grupper samt beslutsfattare m.fl. Detta budskap ovan bör spridas - var och en kan göra en insats för barn, barnbarn och kommande generationers framtid på jorden - ja för både deras och jordens hälsa.

/KURT SVEDROS



Allemansrätten mot rekordsuccé 2019

Riksförbundet Hälsofrämjandets broschyr "Må bra med allemansrätten" har åter igen varit enormt populär och är på väg att överträffa tidigare års antal på 40 000 ex och är nu på väg upp mot drygt 45 000 ex för hela 2019 tack vare extra bidrag från Risénstiftelsen förutom bidraget från Svenskt Friluftsliv.

Broschyren beställs via distributionscentralen "Utbudet" av lärare runt om i hela landet. Efterfrågan från lärarna hos Utbudet, som förser skolorna med kostnadsfria skolmaterial, är på väg att överstiga tillgången även i år enligt dem. "Må bra med allemansrätten" har de senaste fyra åren och även nu 2019 periodvis varit bland de 5 mest beställda materialen av allt skolmaterial som levererats till skolorna i hela Sverige. RHF har återigen gett underlag till elevers utevistelse, och lyckats ge dessa elever fina naturupplevelser och framför allt kunskap om allemansrättens möjligheter och skyldigheter. Dessutom har lärarna kunnat följa läroplanen med ett bra och omtyckt material kring dessa frågor. Utbudet har nu redovisat 10-i-topplistan för september och skriver "I dessa ansökningstider, är det många studie- och yrkesvägledare som nu beställer material (SYV), att använda med sina elever framöver. Har du ett SYV-material hos oss, kan det därför ha beställts mer under denna månad än det vanligtvis gör". Utbudet har gratulerat RHF till ett bra material - de har nog aldrig haft, en så stor efterfrågan på något material tidigare.

Vad var det då lärarna ville ha just denna månad? Septembers mest beställda material hittar ni på topplistan nedan. Vi har flera kunder som har omarbetat sitt mate-

rial eller tagit fram nya material för att passa både Svenska För Invandrare (SFI) och elever som behöver lättlästa texter. Tre av dessa material har klivit upp på topplistan nedan. Behovet är väldigt stort efter denna typ av texter.

10-i topp september-2019:

1. Sverige i siffror - Snabba och enkla fakta med övningar för dig som läser SFI
2. **Må bra med Allemansrätten - Riksförbundet Hälsofrämjandet**
3. Välkommen till naturen! - Svenska Jägarförbundet
4. Arbete - lättlästa texter om arbetsliv och arbetsmiljö i Sverige - Arena skolinformation tillsammans med 14 fackförbund
5. Schyst resande - en guide till hållbar turism - Nätverket Schyst resande
6. Gränslöst mod - Clownen utan Gränser och Cirkus Cirkör
7. Arbetslivet - Om arbetsmarknaden i Sverige och världen - Arena skolinformation
8. 10 snabba om gluten - Brödinstitutet
9. Så funkar Sveriges Radio och public service. Ett studiematerial på lätt svenska om medier och journalistik - Sveriges Radio
10. Arbetsmiljö - Så funkar det - Arena skolinformation

/KURT SVEDROS



Om du tycker att det är värt att stödja RHF:s arbete med "Må bra med allemansrätten", så att fler elever får komma ut i naturen och lära sig om den, så tackar vi för ett bidrag på PG: 288719-8 - skriv "Allemansrätten".

SENIORMÄSSAN

– Sveriges största mötesplats för seniorer



Seniormässan i Stockholm 1-3 oktober på Älvsjömässan bjöd som vanligt på inspiration och ny energi till ett aktivare och roligare liv. Detta tack vare alla "prova på aktiviteter" och intressanta föreläsningar för ett bättre åldrande m.m. Det fanns många intressanta utställare inom olika områden som Resor & Turism, Boende & Tjänster, Vård & Omsorg, Hälsa & Skönhet, Fritid & Kultur samt Hälsa - Livsstil, där **Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)**, var en intressant aktör - för många seniorer. Det märktes att det var många besökare på mässan - som syns av bilden blev det lite trångt. Kanske är det just på Seniormässan som en ny hobby föds hos besökarna, att de bokar den där resan som de har drömt om eller provar att ändra sin livsstil.

Elba Pineda Gustafsson med medhjälpare, Berit Alveskär och Carina Lingman upplevde ett stort intresse för RHF:s verksamhet - de hade kontinuerligt många besökare och Elba fick ofta visa de trevliga stavarna - BungyPump träningsstavar - som ju även är vår sponsor. Besökarna var även intresserade att få olika hälsotips och tog tacksamt emot framför allt Hälsa och Vegetar/Hälsofrämjaren, men även broschyrerna och Stockholmsföreningens aktivitetsprogram. Det är intressant för RHF att vara med på Seniormässan i

Älvsjö och på Seniorsdagarna då den publiken har visat stort intresse för RHF:s livsstil vid alla tillfällen. Elba gör ett bra jobb med den och andra mässor. I år var det lite extra festligt då Seniormässan i Älvsjö firade 25-årsjubileum. Det visade sig redan första dagen då det var kö och det kom ca. 13 000 besökare under mässans tre dagar. RHF:s monter - som fick en fantastisk placering i år - hade många intresserade besökare, mycket tack vare Elbas fina och synliga skyltning, så syntes montererna mycket bra åt flera håll. RHF är tacksam att, som tidigare år, ha BungyPump träningsstavar som sponsor.

Det har visat sig under åren att dagens seniorer är mer nyfikna på livsstil- och hälsofrågor än tidigare, och man upplever att flera har intresse att diskutera mat, klimat och samhällsfrågor i stort och smått. RHF bjöd på smakprov av Elbas hemgjorda hälsodryck Kombucha och delade ut material till alla. RHF informerade om hur man blir och hur det är att vara medlem i RHF - några besökare blev medlemmar direkt.

Vi tackar Elba som ansvarat för RHF:s deltagande på mässan och att det blev så bra. Hon ordnade även sponsor. Även Berit och Carina tackas för sina insatser under mässdagarna.

/STYRELSEN/ KURT SVEDROS



Besök av

ULF SILVANDER

- Svenskt Friluftslivs generalsekreterare -

på Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF:s) styrelsemöte den 18 sept 2019.

Ulf presenterade sig själv och informerade styrelsen om Svenskt friluftsliv - en av Sveriges största folkrörelser. Mer friluftsliv förbättrar folkhälsan, stärker samhällsekonomin och ökar välfärden enligt olika studier. Svenskt Friluftsliv verkar för att skapa de bästa förutsättningarna för friluftslivet i Sverige. Uppgiften är att stärka friluftslivet, genom att värna allemansrätten, stärka den långsiktiga finansieringen för friluftorganisationerna samt höja friluftslivets status i samhället. Målet är att intressera fler människor för vistelse i naturen, och att alla skall ha möjlighet att utöva ett aktivt friluftsliv idag och i framtiden.



Fr v. Henrik Sundström, Berit Alveskär, Susanna Almström, mitten Pehr-Johan Fager, hö Anna Synestvedt, MariAnne Bahlenberg.

Svenskt Friluftsliv är en paraplyorganisation för 26 ideella friluftorganisationer i Sverige som tillsammans har 1,6 miljoner medlemmar, varav ca 300 000 är barn och ungdomar. Tillsammans består organisationerna av närmare 9 000 lokala- och regionala föreningar. Svenskt Friluftsliv företräder alla ideella friluftorganisationer i Sverige och är talesperson gentemot regering, riksdag och myndigheter.

Svenskt Friluftslivs långsiktiga, övergripande mål är att:

- Skapa de bästa förutsättningarna långsiktigt för friluftslivet i Sverige.
- Fler människor i Sverige ges möjlighet att utöva friluftsliv idag och i framtiden.
- Sverige ska bedriva en tydlig friluftspolitik.

- Medlemsorganisationerna ska vara starka, livskraftiga och framgångsrika.
- Svenskt Friluftsliv ska vara en ledande, stark och stödjande aktör, en samlade kraft för friluftslivets frågor.
- Svenskt Friluftslivs arbetar utifrån tre övergripande strategier (hur vi når målen)
- Stärka den långsiktiga finansieringen för medlemsorganisationerna.
- Höja friluftslivets status i samhället.
- Vårda och värna allemansrätten.

Svenskt Friluftsliv arbetar med för organisationerna gemensamma och övergripande frågeställningar och verkar i myndighets ställe när det gäller fördelning av statliga bidrag till friluftorganisationer i enlighet med riksdagens och regeringens lagar och förordningar.

Samarbeten/kontakter

Miljödepartementet är ansvarigt för friluftslivet i Sverige. Svenskt Friluftsliv har löpande kontakter med departementet och myndigheter som till exempel:

- Naturvårdsverket
- Riksantikvarieämbetet
- Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF)
- Statens Folkhälsoinstitut

Svenskt Friluftsliv har också återkommande träffar med LRF (Lantbrukarnas Riksförbund) som är representant för många markägare. På den nordiska arenan deltar Svenskt Friluftsliv i ett nätverk med motsvarande friluftorganisationer som har ett samarbete med Nordiska Ministerrådet. Dessutom förs dialog med Kungliga Skogs- och Lantbrukakademien.

Exempel på debattartiklar i media.

Svenskt Friluftsliv publicerade en debattartikel i VLT tillsammans med sex medlemsorganisationer den 28 mars, 2019, om att arbetet behöver stärkas innan Sverige drabbas av en kris. "Vår beredskap är god" - var en klyscha vi använde i Sverige under beredskapstiden. Den var sannerligen inte god då - och enligt Sveriges Televisions nyligen sända realityserie "Nedsläckt land" är den inte god 2019 heller.

Den 9 februari 2019 skrev Svenskt Friluftsliv och GIH en debattartikel - "Elever har rätt till mer friluftsliv i skolan". Friluftslivet har länge fått stå tillbaka för bollspel och övningar som syftar till att förbättra elevernas kondition och styrka i skolämnet Idrott och Hälsa. Hur kan det komma sig när det under alla år funnits tydliga instruktioner till lärarna att friluftsliv, allemansrätt och utevistelse är viktiga inslag i läroplanen?

Organisationen bildades den 22 februari 2000 som en ideell förening med namnet Frisam. Vid en extra årsstämma som hölls 21 november 2006 beslutades att FRISAM skulle byta namn till Svenskt Friluftsliv.

/KURT SVEDROS

Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18

I Folkhälsomyndighetens rapport, skolbarns hälsovanor, för 2017/2018 (redovisad 27/8-2019) visade det sig att 90 % av barnen rör sig för lite och att trenden går åt fel håll. Idag är det endast 9 procent som faktiskt kommer upp i den rekommenderade dosen motion



På flera punkter har våra barns hälsa blivit bättre. Konsumtionen av alkohol och tobak har minskat och fortsätter göra så. Samtidigt minskar antalet som dagligen dricker läsk och äter godis. Men på en punkt går statistiken åt fel håll. **Svenska skolelever rör sig mindre än någonsin, och över hälften misslyckas med att komma upp i den av WHO rekommenderade dosen av en timmes motion dagligen. Av de 15-åriga tjejerna är det bara 9 procent som rör sig tillräckligt.** Det visar en ny rapport från Folkhälsomyndigheten. Mest aktiva är 11-åriga pojkar, där cirka 23 procent rör sig minst 60 minuter dagligen. – Att uppmuntra och göra det möjligt för barn och ungdomar att röra på sig mer, och inte minst bli intresserade av att röra på sig, är en viktig uppgift för hela samhället och vuxenvärlden, säger Maria Corell, utredare på Folkhälsomyndigheten. **15 procent av barnen uppger i enkäten att de aldrig motionerar utanför skoltid.**

Undersökning om ungas hälsa

Undersökningen Skolbarns hälsovanor görs vart fjärde år sedan 1985, och skolelever i åldrarna 11, 13 och 15 deltar genom att svara på en enkät om sin hälsa. Den här gången deltog 4 200 elever från cirka 200 skolor över hela landet. – Skolbarns hälsovanor är en viktig undersökning, där man får möjlighet att följa utvecklingen över tid när det gäller levnadsvanor och förhållanden som påverkar barns och ungdomars hälsa. På så vis får vi underlag för att se var insatser behöver göras för att främja utvecklingen av en god hälsa på lika villkor, säger Maria Corell. I den senaste undersökningen ser vi även oroande siffror kring barnens mentala mående.

Trivseln i skolan har minskat och stressen ökat och kryper neråt i åldrarna. Allt fler elever blir mobbade, och överlag är flickor mindre nöjda med sin hälsa och med sin kropp än pojkar.

Källa: Folkhälsomyndigheten, undersökningen Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18

Med informationen nedan hoppas Riksförbundet Hälsofrämjandet att Folkhälsomyndigheten och skolorna anammar och utvecklar modellen nedan - välprövad, billig och praktisk.

RHF:s material "Må bra med Allemansrätten" har utgjort ett mycket viktigt instrument för att nå ut till 1000-tals elever med friluftskunskaper och skapat intresse för rörelse i naturen och tydligen blivit ett oundgängligt material för lärarna. Ca 40 000 elever/år men även andra runt om i Sverige har fått förmånen att uppleva ett aktivt friluftsliv på ett positivt intressant sätt med detta material och markant lyckats ökat många barns, föräldrars och ungdomars friluftsintrasse.

Om detta material används på ett bra sätt, så kan det utgöra ett intressant och bra alternativ till ungdomars mobiltittande och alla elever får kunskap om hur man använder allemansrätten när man går en promenad i skogen, på ången eller längs en bäck, paddlar kajak eller sitter på en sten i skogen och tänker o.s.v. Allemansrätten i Sverige ger en unik möjlighet för alla att röra sig fritt i naturen och få uppleva och praktiskt pröva på spännig och äventyr. Men det är även viktigt att barnen lär sig att ta ansvar för natur och djurliv och visar

hänsyn mot markägare och andra besökare. Alltså inte störa – inte förstöra.

Ett enkelt exempel på alternativ till mobiltittandet är när skolbarnen vid Hälsofrämjandets vandringar i skolorna med projektet "Friluftsliv med naturens skafferi". Vandringens ledare, Marie Håkansson skriver: "Åldrarna har för första gången varit en stor blandning från 3 år-13 år! Från förskola, 1:or – 6:or samt en särskola. Sammanlagt har det varit ca 150 barn! Dagar har varit som vanligt, helt fantastiska, med underbara barn som ville lära sig allt! Eftersom det har varit en kall vår, så blev fokus ganska mycket på träd, kirs och nässla. Inga sommar-skor denna gång utan mer "kläder efter väder". Vi smakade, luktade och kände på naturen under flera timmar. Barnen fick även ganska stor kunskap om allemansrätten.

Kort sammanfattning

Allt var lyckat: smakandet, kännandet, luktandet, intresset, inblick, kunskapsörst. Blev väldigt glad för återkoppling som jag fick dagen efter en vandring. Barnen hade gjort uppföljning och skrivit massor om vad de lärt sig! Tiden är alltid för kort. Skulle vilja visa och berätta mer. Hoppas att jag har påverkat lärarna och barnen att vilja gå ut mer i naturen och våga använda den. Föreslog att de kanske kunde ha fler lektioner utomhus. Måste också nämna det här med "lupparna" (ett mycket litet förstoringsglas för att titta på växter). Återigen är det så intressant. Alla vill titta, och de är helt fascinerade av växterna, den elev som är mest okoncentrerad blir lugn och intresserad. Det var en gång en grabb som var rörlig och sprang runt - men sedan han fått luppen, så satt han still och tittade på växterna hur länge som helst. Skickar alltid recept på fot- och nässelsalt (som tydligen rönt stort intresse bland barnen), till barnen samt tips på böcker och inköp av "luppar"

/KURT SVEDROS



kända personligheter i världen

Han har rest till över 400 svenska kyrkor med sin föreställning om Martin Luther och Reformationen för 500 år sedan. Här i Vegetar presenterar han och kommenterar Mahatma Gandhi, 1869-1948.

Gandhi, en föregångare till Greta Thunberg

– Jag vet inte om Greta Thunberg vet vem Mahatma Gandhi var. Alla kan utträta något, menade Gandhi men var och en måste koncentrera sej på en starkt begränsad uppgift. Gandhi trodde mycket på personliga möten och umgänge med motståndare.

Att den svenska 16-åringen levtt efter dessa tankegångar har väl inte undgått någon, från ensamdemonstrationen varje fredagseftermiddag till en mängd globala plattformar, där hon mötts av ett växande engagemang för sina vetenskapliga synpunkter på klimatfrågor, liksom av hårdnackat motstånd från klimatförnekare.

Gandhi - lite bakgrund: För att förbättra den indiska arbetskraftens ställning i Sydafrika, där han var advokat, ledde Gandhi 1907 den första passiva motstånds-, ohörsamhets- och varubojkottskampanjen som efter sju års kamp blev framgångsrik. 1914 återvände han till Indien, anslöt sej till den växande självständighetsrörelsen och blev dess främste ledare. De brittiska myndigheterna fängslade honom i omgångar, men han kampanjade vidare, bland annat för hemspinnerier och andra hanterverksmässiga industrier i ett försök att bryta den engelska industrins exploatering av den indiska marknaden. Hans hungerstrejker ledde till viktiga reformer bl. a förbättring av de kastlösas levnadsvillkor. Nu agerade han för Indiens fulla självständighet och godtog landets uppdelning i Indien och Pakistan. Ett halvår efter självständighetsdagen mördades han av en religiös fanatiker 1948.

Gandhi var en karmayogi. En sådan söker sina höga mål genom handling. Han drar sej inte tillbaka utan finns mitt i konfliktens centrum, mitt i gemenskapens handlingsfält.

Försök inte att undvika våld genom att undvika kamp, manade han. Givetvis försökte han generellt att reducera våld men inte enbart det presumtivist egna. Hans norm var att handla i gruppkonflikter på ett sätt som syftade till allsidig, permanent och maximal reduktion av våld. Men icke-våld är inte målet. Sanningen är målet. Ett fast och rakryggt icke-våld är oupplösligt knutet till sanningen, enligt Gandhi. Gud är Sanningen, Sanningen är Gud. För mej, sa Gandhi, är Sanningen den suveräna princip som innehåller talrika andra principer.

– Denna Sanning är inte enbart sannfärdig i ord, utan även sannfärdig i tanke och den är inte bara en relativ sanning, som präglar våra åsikter utan den absoluta Sanningen, den Eviga principen, det vill säga Gud. Det finns otaliga definitioner av Gud. Men jag tillber bara Gud som Sanningen, jag har ännu inte funnit honom men jag söker honom, formulerade sej Gandhi. Bokstavligt talat betyder ahims icke-dödande. Men för mej, sa han, har det en hel värld av mening. Det betyder i verkligheten att du inte skall kränka något, du skall inte nära någon obarmhärtig tanke, inte ens i förbindelse med en person som kanske betraktar dej som fiende. För den som följer denna lära finns det inte plats för någon fiende. I det dagliga livet är det omöjligt att helt undvika våld av ett eller annat slag. Med våld menar jag, sa Gandhi också fenomen som ilska och irritation. Frågan blir var man ska dra gränsen mellan våld och icke-våld.

Mål och medel är inte skilda åt i Gandhi filosofi. Medlen är allt, blir målet. Förverkligande av målet står i en nära överensstämmelse med medlens förverkligande. Den människa som vill försöka ställa upp på sådana krav har inte råd att dra sej undan ett enda område

i livet. Det är därför som hängivenheten för Sanningen dragit mej in i politikens verksamhetsfält. Jag skulle inte kunna leva ett religiöst liv med mindre än att jag identifierade mej med mänskligheten som helhet och det kan jag inte göra utan att ta del i politiken. Hela skalan av mänskliga verksamheter idag utgör ett odelbart helt. Man kan inte åtskilja social, ekonomisk, politisk och religiös verksamhet med vattentäta skott.

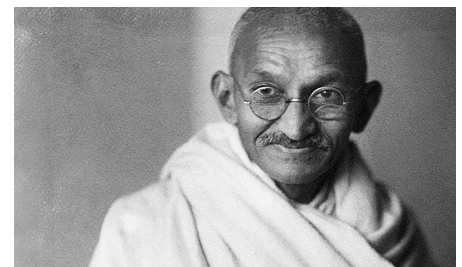
Kommunikationen är den viktigaste förutsättningen för att kunna lösa konflikter utan våld. Man måste lyssna, inte återge den andres åsikter osakligt. Vara öppen men samtidigt enbart framhålla vad man anser vara viktiga principer.

Gandhi visste detta, Greta Thunberg visar oss det dagligen.

/PER RAGNAR



Fd. president Obama (som anslöt USA till Parisöverenskommelsen) hyllar Greta Thunberg: "En av vår planets största förkämpar"



"Trenden där allt fler länder styrs av starka män skulle antagligen ha förfärat Gandhi. Däremot skulle han nog finna tröst i Greta Thunberg och de miljontals människor som strejkar för klimatet, vilka sätter press på världens politiker". Mia Holmgren, DN.

Reklam för skräpmat förbjuds i London för att komma tillrätta med barnfetma

I Storbritannien, precis som i många andra västländer, är barnfetma ett växande problem. Nu har Londons borgmästare tagit ett steg i att bekämpa problemet genom att förbjuda reklam för skräpmat i tunnelbanan och på bussarna.

Nu är det slut på reklam för glass, godis, snabbmat och snacks i Londons tunnelbana och på bussarna. För några veckor sedan började affischerna tas ner överallt i lokaltrafiken efter att en ny lag trädde i kraft. Lagen stoppar reklam för mat som innehåller mycket socker, salt eller fett och reklamförbudet gäller hela lokaltrafiken, alltså tunnelbana, bussar, busshållplatser, taxi, hyrcyklar, flodbåtar och reklamaffischer i rondeller. Initiativet kom från Londons borgmästare Sadiq Khan som säger att det här är ett sätt att försöka tackla barnfetma i staden. "Borgmästaren är säker på att det här kommer att minska mängden reklam för skräpmat som barnen ser, men också stärka londonborna i att göra mer hälsosamma val för sig själva och sina familjer", säger en talesperson för borgmästaren till BBC. I uttalandet säger de också att det här naturligtvis inte är en magisk silverkula som kommer att lösa problemen över en natt, men att borgmästaren gör vad han kan med den makt han har för, att möta problemet med barnfetma som han beskriver som en tickande bomb.

Kan bli höjda biljettpreiser säger de missnöjda företagarna och annonsföretagen som är, föga förvånande, inte helt nöjda med upplägget och säger att det här kan komma att slå tillbaka mot londonborna.

En del av den kritiken verkar dock komma på skam då många av företagen som brukar annonsera redan nu har styrt om sina annonser så att de istället lyfter fram sina mer hälsosamma alternativ som inte bryter mot den nya lagen.

I Storbritannien räknas 28 procent av barn mellan 2 och 15 år vara överviktiga eller feta och det är nästan precis samma siffror som i USA.

Sverige har och får alltmer ohälsoproblem för barn, ja för alla.

I Sverige är omkring 20 procent av barnen överviktiga, en siffra som stiger för varje år. Det har blivit allt vanligare med hål i tänderna bland svenska barn - en utveckling som oroar tandläkare. Munhälsan hos svenska barn har kraftigt försämrats de senaste åren. Nu varnar tandläkare för en situation och utveckling som är ohållbar, skriver SVT. Vid sju års ålder har svenska barn i genomsnitt en tand som är kariesangripen eller lagad. Det är dock ojämnt fördelat, de barnen med problem har fått allt större problem. Det har det blivit allvarigare, de har fler hål, säger Gunilla Klingberg, professor i barntandvård på Tandvårdshögskolan i Malmö, till SVT. Antalet kariesangrepp har ökat de senaste fem åren. 2013 var 69,1 procent av åttaåringarna kariesfria. Fem år senare hade andelen sjunkit till 65,6 procent.

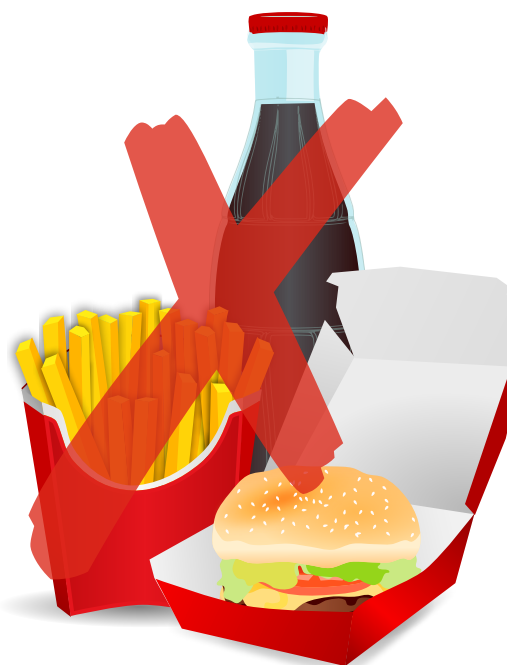
Ett sensationellt vågat initiativ - som bör få efterföljare i Sverige, men följas av fler om sjukdomskurvan ska vändas till fromma för våra barn och ungdomars hälsa - ja, allas hälsa. Oroande är cancerutvecklingen bland små barn i Sverige, där cancer är den största dödsorsaken mellan 0 till 12 år (enl. barncancerfonden). Barncancer förekommer inte förr. Denna utveckling måste brytas omgående, bl.a. med hjälp av livsstilsförändringar. Oroande är läkarnas okunskap när det gäller livsstilens, matens och motionens - påverkan på hälsan. I dag när patienten blivit sjuk och frågar, skall jag ändra något på livsstilen - alltid samma svar, nej ät och lev som vanligt. Detta är tragiskt för många. London har tagit ett intressant första steg för att hjälpa barnfamiljerna till bättre hälsa, men det bör följas av flera nya initiativ och av Sverige snarast.

Momsen bör sänkas eller tas bort

För några år sedan skrev David Stenholtz med några fler ifrån "Läkare för framtiden", en debattartikel där de föreslog att momsen skulle sänkas eller tas bort på grönsaker och frukt. Nu gör handeln tvärtom. De höjer priset på frukt och grönt (särskilt på hösten), men har billiga priser på skräpmat - detta gäller även i annonsbilagorna. Detta händer varje höst när priset på frukt och grönt skulle kunna vara lågt. Tyvärr är det bara "pengarna - vinsten" som styr. Kvalitet och hälsa finns inte med i deras tankevärld. Även Hälsorörelsen har tidigare fört fram förslag om moms-sänkning på nyttiga varor, men det finns en sådan differentierad syn på vad som är nyttigt, så det går inte. **Däremot är moms-sänkning på frukt och grönt - ja på alla ekologiska varor - en idé värd att prövas.**

Det är dags att svenska politikerna agerar kraftfullt i denna fråga. Hälsorörelsen kommer att uppvakta med en skrivelse med konkreta förslag och krav om snabba beslut.

/KURT SVEDROS



Flyttar människor som fåglarna: Alice Petrén, Capri

Utrikeskrönikan tisdag 1 oktober 2019



Italien, Capri, tisdag morgon.

Flyttfåglarna flyger numera förbi här på sin väg norrut åtminstone 2-3 veckor tidigare än förr, säger guiden. Fåglarna har fått det allt svårare att hitta mat, när Sahelöknen breder ut sig alltmer i Afrika och de migrerar därför mycket tidigare, förklarar hon.

På en månad kan det handla om tusen fåglar, säger guiden och de kommer alltså mycket tidigare på grund av klimatförändringar, understryker hon.

Jag tittar ut över den vidunderliga utsikten över Medelhavet och översätter hennes ord till människor. Till hur den snabba befolkningsökningen i Afrika undan för undan också kommer att leda till en allt större brist på mat också för människor.

Klimatförändringar och krympande ytor av odlingsbar mark i kombination med att många hundratals miljoner fler människor ska mättas innebär i nästa led att Europa kan komma att se fler migranter.

Enligt FN kommer folkmängden i Afrika redan inom 30 år att ha fördubblats. I dag är den 1,3 miljarder och år 2050 2,5 miljarder. Många fler kommer att hungra och fler kommer att försöka ta sig därifrån.

EU satsar i dag stort på gränskontroll. EU har också sedan flera år satsat många miljarder kronor på att stimulera arbetstillfällena i Afrika – jobb så att afrikaner ska stanna på sin egen kontinent och inte söka sig mot Europa.

Enligt forskaren Roderick Parkes har EU insett att viljan att lämna sitt land inte bara handlar om jobb och ekonomi, utan att många afrikaner också misströstar över korrupta regimer och att vardagen framlevs under instabili-

tet och hot. EU omdirigerar pengar till good governance – till att skapa rättvisa och fungerande styren och system.

Siffrorna är prognoser och abstrakta, men liksom fåglarna har varje människa sina mycket speciella drag och sitt unika dna. Helt klart står vår kontinent Europa inför en stor utmaning att matcha både den enskilda och helheten.

De flygande migranterna – fåglarna – klarar inte att stanna lika länge i Afrika som förr, är vad guiden säger. Det har blivit för torrt, för varmt och ont om föda. Hur ska det gå för människorna i så fall, står jag där och tänker.

**ALICE PETRÉN,
MIGRATIONS KORRESPONDENT, CAPRI**
alice.petren@sverigesradio.se



Klimatförändringarna värre än befarade

FN:s klimatpanel, IPCC, varnar för att effekterna av klimatförändringen är värre än vad som tidigare visats. – Även om vi lyckas med målet om två graders uppvärmning så kommer vi att stå inför en stor utmaning. Jag hoppas att det här budskapet kan hjälpa till att mobilisera resurser så att vi gör något åt klimat nu, säger Deliang Chen, professor i meteorologi vid Göteborgs Universitet och knuten till FN:s klimatpanel.

IPCC har sammanställt vad forskningen vet om hur ett förändrat klimat påverkar kryosfären, alltså jordens frusna eller snötäckta områden, samt hav och kuster och vad detta betyder för växt- och djurliv, men också vilka effekter det kan få för människan. Rapporten tar sikte på 17 mål för hållbar utveckling som antogs 2015. – Man ser nu att om man inte gör något åt klimatet så är dessa mål i fara, säger Chen.

IPCC skriver att havsnivåerna om 80 år kan vara upp till 110 cm högre än idag, om koldioxidutsläppen fortsätter öka i nuvarande takt. Under 1900-talet steg havsnivån ungefär 15 cm, men den stiger nu i allt snabbare takt. Bland annat på grund av vatten från smältande isar från Grönland och Antarktis, IPCC varnar för att särskilt issmältningen i Antarktis om några hundra år kan leda till havsnivåhöjningar på flera meter. En annan orsak till stigande havsnivåer är att varmare havsvatten har större volym. Varmare hav driver också på extremväder som högvatten och allt intensivare stormar, med större risker för hundratals miljoner människor som bor nära kuster och i önationer.

Rapporten kopplar också samman alla aspekter av klimatförändringarna och dess påverkan på berg-, land- och kustnära områden. – Det finns nu en stor uppmaning att mobilisera. Det är inte bara en nations problem, **utan det är allas problem**, säger Chen.

Enligt FN:s klimatpanel måste utsläppen av växthusgaser nu minska kraftigt och naturresurserna användas hänsynsfullt, för att undvika de här och andra risker för haven och kryosfären, alltså jordens frusna områden. Över 100 forskare har arbetat med havs- och kryosfärrapporten, som blir en del av underlaget till IPCC:s nästa huvudrapport år 2022.

EKOT 25 SEPTEMBER 2018



Varför ska vi bry oss om kostens hälsofördelar när vi är unga?

De kroniska sjukdomar som dominerar i vår del av världen har ett mycket starkt samband med vad vi äter. Expertpaneler som fokuserar på dessa sjukdomar som cancer, diabetes typ 2, övervikt, högt blodtryck och hjärtkärlsjukdomar rekommenderar oss med gemensam röst att äta mer från växtriket, mindre från djurriket och mindre processad mat.

Frånsett övervikt är ju dessa sjukdomar något som hör ålderdomen till. Varför ska vi när vi är unga bry oss om vad vi äter? Har vi inga problem med vikten kan vi ju i många år äta kött, feta mejeriprodukter, socker och vitt mjöl i stora mängder utan att någon märkbar sjukdom utbryter.

Dessutom är det ju visat att en mycket hälsosam helt växtbaserad kost kan få framförallt hjärt- och kärlsjukdom och diabetes typ 2 att gå tillbaka. Detta är visat med stor tydlighet i publicerade studier av bland andra forskarna Esselstyn, Ornish och Pritikin. Kan jag inte unna mig att centrera kosten kring osunda livsmedel när jag är ung, när jag ändå kan få sjukdomarna att gå tillbaka om jag drabbas när jag blir äldre?

Faktum är att vi blir lite sjukare direkt efter en enstaka ohälsosam måltid, även om vi inte känner av det. Forskare har visat att om du äter en måltid centrerad kring feta animalier så stelnar dina blodkärl och blir mer inflammerade och våra blodfetter och andra ogynnsamma markörer stiger inom bara en timme. Stelare och mer inflammerade kärl minskar blodflödet i kroppen vilket försämrar hela kroppens funktion och tillsammans med högre blodfetter ökar det risken för framtida kärlsjuka.

Bogalusa Heart Trial var en studie som pågick i amerikanska södern under 80-talet där man undersökte hjärthälsan i befolkningen. Resultaten visade mycket stor förekomst av hjärtkärlsjukdom som följd av framförallt ett ohälsosamt ätande. Som en del i arbetet fick forskarna tillstånd att publicera obduktionsresultat från barn och ungdomar som avlidit, vanligtvis av olyckor. Man kunde då se förfettade kärl som tidiga tecken på kärlsjuka i så låga åldrar som 10 år. Under både Koreakriget och Vietnamkriget utfördes obduktioner på amerikanska soldater som dödats i fält. Trots att de flesta var i 20-årsåldern fann man förbluffande nog att nästan 80% hade

en utvecklad hjärtkärlsjukdom. Dessutom fann man uttalade förträngningar (>50% av kärldiametern) hos 20% av de obducerade.

Det är därför inte fel att påstå att om vi bara är äldre än 10 år och har ett för västvärlden genomsnittligt kostintag, så handlar inte ett hälsosamt ätande om att förebygga hjärtkärlsjukdom. Det handlar om att få den hjärtkärlsjukdom vi redan utvecklat att gå tillbaka.

Diabetes typ 2 drabbar idag allt yngre individer till följd av att vårt matintag försämras. I USA drabbas till och med barn. Förstadiet till diabetes typ 2 kallas insulinresistens. Det innebär att våra celler kräver mer insulin för att transportera blodsocker in i våra celler. Insulinresistens ökar markant när vi äter mer mättat fett. Snabba, processade kolhydrater som vitt mjöl och socker driver sedan upp blodsockret, både hos unga och gamla.

Utöver regelrätt sjukdom är det ju också förstås så att vår livskvalitet ökar när vi äter hälsosammare oavsett vår ålder. Vi blir pigare, får mer ork och bättre immunförsvar. Studier har också visat att hälsosamt ätande förbättrar vår kroppslukt, minskar risk för akne och ger vårt ansikte en hälsosammare färg som uppfattas mer attraktiv. Då ytlighet tyvärr är relativt utbredd idag utesluter jag inte att denna information kan inspirera till ändrad kost, men jag hoppas andra argument är mer avgörande för de flesta.

Personligen har jag valt att helt avstå animaliska produkter sedan mer än ett årtionde och inte bara av hälsoskäl. Vinsterna med ett sådant kostskifte är många och väl underbyggda. Utöver vår hälsa vinner även djuren, vår miljö och den globala matförsörjningen. Det är av stor vikt att informationen om dessa vinster når så många som möjligt så snabbt som möjligt. Vi som går före i det gröna kostskifte som pågår vinner mycket i vår argumentation genom att vara bra förebilder ur hälsosynpunkt. Genom att centrera

vårt kostintag kring hela vegetabilier och inte slarva med obligatoriska tillskott kan vi visa att en vegansk kost inte bara är tillräcklig. Den stärker vår hälsa och ökar vår livskvalitet.

Livsmedelsverkets stora undersökning "Riksmaten" har nyligen visat en nedslående bild av ungas ätande idag. Bara en av tio äter enligt Livsmedelsverkets modesta rekommendation om 500 gram frukt och grönt per dag. Konsumtionen av kött och socker ligger också för högt. Om inget görs åt detta kommer sjuktalen öka på ett sätt som inget sjukvårdssystem kan hantera. Djurens lidande i våra djurfabriker kommer fortsätta och förvärras. Våra ekosystem och matförsörjning kommer att kollapsa. Denna katastrof är långt ifrån oundviklig. Det är inte svårare än att vi vid nästa måltid väljer ett så grönt alternativ som möjligt, att vi äter så varierat som möjligt från växtriket.

Denna text har fokuserat på hälsovinster för unga och om du tillhör den kategorin hoppas jag du inspirerats till sundare matval. Glöm inte att omsätta inspirationen till praktisk handling och låt din inspiration flöda till din omgivning, både till gamla och unga!



DAVID STENHOLTZ
BITR. ÖVERLÄKARE ONKOLOGI
ORDFÖRANDE LÄKARE FÖR FRAMTIDEN

Stormig debatt om nedläggningen av Vidar Rehab

Hälsorörelsen har följt Vidarklinikens arbete sedan den startade för ca 30 år sedan och beklagar att en tydligen okunnig politiker, kunde lyckas lägga ner detta komplement till den konventionella hälso- och sjukvården.

Det fanns läkare som redan på 40-talet försökte stänga Hälsofrämjandets Hälsohem Kiholm, men misslyckades, då alla gäster återvann god hälsa utan mediciner eller biverkningar. Okunnigheten om livsstilens betydelse för hälsan är tyvärr ännu stor bland politiker och myndigheter och inte minst inom delar av hälso- och sjukvården. Även när Hälsofrämjandet hade **"Hälsohemmet Tallmogården"** var samma grupper negativa i början. Men sedan fick man uppleva att många som sjukvården misslyckats med att återge hälsan, så blev de flesta helt besvärsfria på Hälsohemmet. T.o.m. de som hade Ulcerös Colit, svår tarmsjukdom, blev helt besvärsfria "utan påse på magen" eller mediciner - endast med hjälp av Are Waelands livsstilsprogram. På Tallmogården arbetade ca fyra läkare med **Karl-Otto Aly** (en av Sveriges bredast utbildade läkare) som chefsläkare. Tallmogården utbildade t.o.m. hela vårdcentraler och mycket sjukvårdspersonal. Tyvärr hade inte Hälsofrämjandet pengar, när den ekonomiska krisen slog till i slutet av 90-talet, så Tallmogården fick beklagligtvis säljas, ty ingen lyckades driva anläggningen. Vidarkliniken hade samma livsstilsprogram som Tallmogården. De fick t.o.m. flera miljoner några år på 1990-talet av dåvarande regeringen, för man ansåg att det var ett intressant komplement inom hälso- och sjukvården. Det är en konstig situation svenskarna kommer i nu då stora delar av EU har tagit ett beslut, som i princip går ut på att man skall samverka mellan konventionell och komplementärmedicin (är i huvudsak livsstilsåtgärder). **Tyskland, Holland Frankrike m.fl. har alltid haft valmöjligheter. T.o.m. Ryssland har enl. uppgift apotek med tre avdelningar Konventionell - Naturmedel och Homeopatiska medel. Eftersom intresset är stort i Sverige - så kommer många att resa utomlands för att hitta det de vill ha. Skandalen i år var, när man förbjöd Arnikasalva 30**

(Arnika användes alltid i min barndom utan biverkningar) men nu är den "farlig" trots att jag använder salvan fortfarande, så har jag aldrig fått några biverkningar.

Den senaste månaden har nedläggningen av Stiftelsen Vidarkliniken med sjukhuset Vidar Rehab och Vidar vårdcentral uppmärksamrats i både lokalpress och riksmidier. Många namnkunniga debattörer och engagerade vänner har ställt upp till försvar för både kliniken och den integrativa medicinens framtid i vårt land och ser med oro på utvecklingen. Den politiska redaktören Tomas Karlssons ledare "Nedläggningen av Vidar Rehab - enfaldens triumf" i Läns-Tidningen, Södertälje (LT) den 6 mars blev starten på den debatt som nu pågått i veckor och där förmodligen sista ordet ännu inte är sagt. **Tomas Karlsson** gick i sin ledare hårt åt **Anna Starbrink (L)** och påminner läsarna om alla de forskningsstudier som gjorts under de dryga 30 år som Vidarkliniken/ Vidar Rehab har funnits och som samtliga pekar på utmärkta resultat. Han påminner om nöjda patienter och anhöriga, men konstaterar att hälso- och sjukvårdsregionrådet Anna Starbrink - trots att det finns gott om belägg för motsatsen - fortsatt påstår att Vidar Rehab inte uppfyller de krav som ställs på medicinsk kvalitet, säkerhet och vetenskaplig evidens. Anna Starbrink försökte ge svar på tal några dagar senare genom att skylla ifrån sig på bland annat Socialstyrelsen. Trots att hon för inte så länge sedan i en intervju i LT meddelade: "Vi kommer aldrig att upphandla antroposofisk medicin så länge jag är hälso- och sjukvårdslandstingsråd", hävdar hon nu att hennes personliga preferenser inte varit avgörande för beslutet.

Mot bättre vetande låtsas hon återigen att vi inte uppfyllt avtalens krav - vilket inte någon annan än hon personligen har hävdad. Det står inte att läsa i några av de granskningar som hon hänvisar till - varken den av henne

själv beställda granskningen från Helseplan 2016, revisionsbyrån Ernst Youngs granskning eller den granskning Region Skåne gjorde 2017. Anna Starbrinks inlägg fick **Per Granstedt (C)**, samhällsanalytiker och tidigare riksdagsledamot, att ilska till och ge sig in i debatten under rubriken **"Stängningen av Vidar Rehab - ett liberalt haveri"** Per Granstedt tar utgångspunkt i sveken mot liberala löften om valfri vård. Han påminner om Anna Starbrinks uttalade personliga hållning och menar att de politiska direktiven var kristallklara. Han ser en återgång till 1950- och 60-talens förmyndarsamhälle där staten visste bäst vilken vård medborgarna skulle ha. **Robert Hahn**, läkare och forskare vid Södertälje sjukhus, lyfter några dagar senare den roll medlemmar i föreningen (sekten?) Vetenskap och Folkbildning (VoF) har i att aktivt motverka allt som har med alternativa vårdmetoder att göra. Ett av deras uttalade mål har också varit att antroposofin ska försvinna och en handfull av deras medlemmar har återkommande sett till att i media sprida lögnen och befästa fördomar om våra verksamheter. "VoF har bara ett par tusen medlemmar, men har god hand med media, som aldrig har förstått att detta är en ideologisk påtryckargrupp utan vetenskaplig verksamhet", skriver Robert Hahn. VoF var inte sena med sitt svar genom sin ordförande, civilekonomen **Pontus Böckman**, som utan att skämmas hävdar att Vidarkliniken misslyckats med att uppvisa resultat vad gäller de antroposofiska behandlingar som utförts. Man häpnar.

Men han får svar på tal. **Ursula Flatters**, läkare och styrelseledamot i Stiftelsen Vidarkliniken, påtalade i LT att de goda resultat vi ser från de forskningsprojekt som utförts på sjukhuset som också publicerats i välrenommerade forskningstidskrifter efter sedvanlig granskning. Företrädare för VoF "tror" dock inte på dessa och framställer gärna sig själva som "experter", trots att de flesta som debatterar dessa frågor från VoF:s håll inte har någon medicinsk bakgrund.

/KURT SVEDROS

Hjärnans hemligheter

Psykiatern Anders Hansen blev oväntat folkkär med sitt torrt faktaspäckade Sommar i P1. Nu är han aktuell i "Din hjärna" – en ny SVT-serie om varför våra uråldriga hjärnor mår så dåligt av moderna vanor.

Vad handlar den nya SVT-serien "Din hjärna" om?

– Den handlar om hur våra hjärnor påverkas av stress, av våra digitala vanor, av fysisk aktivitet, av sociala relationer. I det sista avsnittet tar jag hjälp av några av världens mest framstående experter för att titta närmare på några av de vanligaste psykiatriska diagnoserna som adhd, autism och bipolär sjukdom. Fast det är inte en serie om psykisk sjukdom, vi ägnar kanske 20 minuter åt diagnoser.

Vilket budskap vill du att tittaren tar med sig efter att ha sett "Din hjärna"?

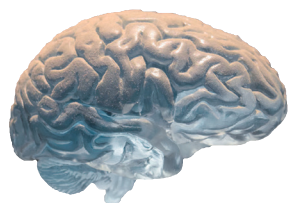
– Vi tror ibland att vi är luftlandsatta i den här moderna världen med elektricitet, bilar och smarta telefoner. Det är vi inte. Den är bara några generationer gammal och vår biologi är formad av något annat. Jag vill inte propagera för att vi ska leva i skogen, men vi har vissa grundläggande behov som biologiska varelser som vi aldrig kommer runt. Jag tror att vi ibland berövas dem, det borde vi tänka på lite mer.

Du verkar ha en förkärlek för att påminna om vårt ursprung på savannen. Varför?

– Hjärnan är i stort sett oförändrad sedan 10 000 år, ja kanske till och med 40 000 år. En del av detta innebär att vi under alla år varit beroende av att hålla oss väl med gruppen för att klara livhanken. De här ursprungliga behoven hackar mobilen in sig i, det bidrar till att vi har så svårt att lägga ifrån oss de smarta telefonerna. Sådant som varit viktigt för vår överlevnad har blivit något som kan bli ett problem för oss i dagens samhälle.

Flera stora namn inom vetenskapen är med, hur fick ni dem på kroken?

– När vi kunde säga att Steven Pinker och Robert Sapolsky ställde upp sa resten ja. Vi har åkt runt och träffat några av de stora inom forskarvärlden som Richard Dawkins, Max Tegmark, Susan Greenfield med flera. Samtidigt skildrar vi vardagen på dagis, i en 90+grupp som tränar, i hönsgården för att förstå hjärnan ur det perspektivet. Det var spännande att försöka göra det här brett utan att göra avkall på den vetenskapliga korrektheten. Jag hoppas att vi ska nå nya grupper med de här 60-minutersprogrammen.



MARIA CARLING
PUBLICERAD I SVD, 2019-09-23
OVANSTÄENDE ÄR SAXAT UR ARTIKELN.

Sverige klimatneutralt till 2045 kräver investeringar

Publicerad 26 september 2019

Det behövs stora investeringar för att förstärka elnätet och bygga nya energianläggningar för att Sverige ska klara riksdagens mål att bli klimatneutralt till 2045. Det slår IVA, kungliga ingenjörsvetenskaps Akademin, fast i en ny rapport.

– Jag tror man måste titta på hur marknaden är utformad, som det är idag får man bara betalt för den kilowattimme man producerar. Man får inte betalt för flexibilitet, effektbalans eller för de systemtjänster som krävs för att balansera upp systemet. Man får bara betalt för de kilowattimmar man levererar under nästkommande dygn. Det räcker inte för den här typen av investeringar, säger Karin Byman, energiexpert på IVA.

Rapporten är ett samarbete mellan forskare och näringslivet och är en del av en serie där IVA på olika punkter analyserat hur Sverige ska klara målet att bli klimatneutralt, nu har turen kommit till energisektorn.

Vad notan för omställningen skulle landa på för kunder och elproducenter framkommer inte, men det gör däremot en ökad efterfrågan på el, och den ökar snabbt. Enligt rapporten förväntas efterfrågan på el ha stigit med upp till 60% procent till 2045.

För att det här ska kunna bli möjligt måste förändringar till och Karin Byman menar att det är bråttom.

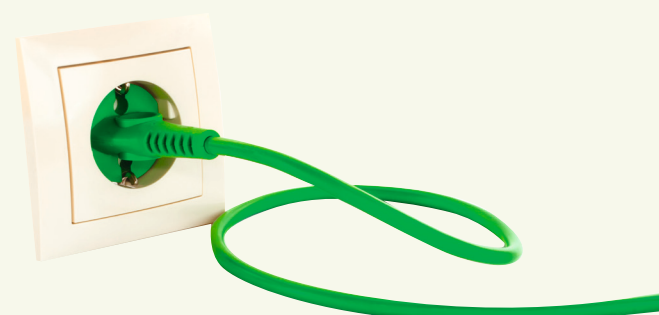
– Vi har tittat på fram till 2045, men egentligen skulle man behöva börja här och nu. Vi kan inte vänta på det för att svenska kraftnät har ju visat att redan nästa vinter om det smäller till ordentlig så kan vi få effektbrist i elsystemet.

För att nå målen måste vi, enligt Karin Byman sluta se el, bränsle och energi som separata saker. Elen måste bli mer flexibel och samhället måste anpassa sig till den befintliga elproduktionen.

– Om vi tänker oss att vi har en större del el-bilar, vilket är på gång, så kan de laddas när vi har gott om vindkraft och då lagrar vi upp el i batterierna, det är ett sätt att anpassa det på.

Redan idag skulle man kunna tänka sig att elpannor och värmepumpar för uppvärmning anpassas till hur elproduktionen ser ut beroende på hur ansträngt det är i elnätet. Så att användarna anpassar sin användning efter produktionen helt enkelt.

JOEL FORSLIN
joel.forslin@sverigesradio.se



En intressant fråga av David Stenholtz – Hälsorörelsen har svaret?



Vegansk kost optimal för hälsa och miljö - vad gör vi nu?

I mars 2016 publicerades en banbrytande studie. Forskare från Oxforduniversitetet, däribland bidragande författare till WHO:s rapport Global Burden of Disease har använt data från denna rapport för att räkna ut hur olika kostmönster påverkar vår miljö och hälsa.

Sett till vad vi idag vet om kost och hälsa är resultaten föga förvånande. Om hela jordens befolkning skulle följa globala kostråd liknande dem från Livsmedelsverket skulle 5,1 miljoner förtida dödsfall kunna förebyggas varje år pga. minskad förekomst av cancer, hjärtkärlsjukdom, diabetes typ 2 och stroke. Om vi i stället skulle anamma en vegetarisk kost skulle 7,3 miljoner förtida dödsfall kunna förebyggas och för en vegansk kost är siffran 8,1 miljoner. Hundratals till tusentals miljarder kronor kommer även att sparas i minskade vårdkostnader. Forskarna understryker även att dessa siffror är underskattningar sett till befintliga data. Den veganska kosten gav även störst vinster för miljön.

Är det därmed fastställt att en vegansk kost är bäst för vår hälsa? Det korta svaret på den frågan är ja. Det förutsätter emellertid att den som väljer en vegansk kost centrerar sin kost kring hela vegetabilier som frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön. Vi brukar använda termen "(helt) växtbaserad kost" för ett sådant kostmönster. Man behöver även B-12 i form av tillskott eller berikade produkter, likaså vitamin D om man inte vistas i solen regelbundet. För barn och gravida kan det behövas tillskott av långa omega-

3-fettsyror via algolja.

Kunskapen som presenteras i denna nya studie har dock funnits i många år. Publikationer från Adventist Health Study har upprepat visat att ohälsa minskar ju mindre livsmedel från djurriket som äts. Detta trots att den studerade befolkningen i snitt äter mycket hälsosamt i enlighet med vedertagna kostråd. Interventionsstudier där helt växtbaserade kostmönster uppmanas uppvisar överlägsna resultat i att bromsa och t.o.m. vända sjukdomsförlopp. Bäst visat är detta vid diabetes typ 2 och hjärtkärlsjukdom. En växtbaserad kost har kunnat få hjärtkärlsjukdom att gå tillbaka med kärl som öppnar sig år för år enligt kranskärlsröntgen. Inget annat kostmönster, inga läkemedel eller ingrepp har kunnat åstadkomma samma effekt.

Om en växtbaserad kost kan vara optimal ur hälsosynpunkt och dessutom ger störst miljövinster, varför lyfts den inte av hälsomyndigheter och expertpaneler som den främsta rekommendationen? En förklaring kan vara att Livsmedelsverket och dess motsvarigheter ute i världen försöker ställa upp kostråd som man tror alla kommer följa, snarare än att definiera ett optimalt kostmönster som kan kräva en större omställning. Vi kan förstå tanken bakom detta, men följden blir att de mer långtgående kostråden väljs bort från rekommendationerna.

Men på ett sätt definieras ändå växtbaserad kost som mest hälsosam av expertpaneler och myndigheter. De index för hälsosamt ätande som används för dagens kostråd ger högst poäng till veganer när de jämförs med

lakto-ovo-vegetarianer och omnivorer. Livsmedelsverket ger tyvärr veganer och vegetarianer minuspoäng i sitt index genom att ha en separat rekommendation om att äta mer fisk. Amerikanska Jordbruksverket USDA valde redan 2013 att slå ihop fisk och baljväxter till en livsmedelsgrupp man ska äta mer av. De gjorde detta just för att inte vegetarianer och veganer ska få oskäliga minuspoäng i hälsokattning. Vi har uppmanat Livsmedelsverket att följa detta exempel i ett svar på öppen konsultation. Värt att notera är att Livsmedelsverket inte rekommenderar veganer och vegetarianer att lägga fisk till kosten.

Lätta mejeriprodukter och fisk faller ut positivt i de flesta studier som värderar kost och hälsa. Men även dessa livsmedel överträffas överlag av hela vegetabilier ur hälsosynpunkt, även om direkta jämförelser saknas. Därför kan det finnas en vinst i att ta det sista steget och göra kosten helt växtbaserad. Ett mått av ödmjukhet är dock på sin plats här. Det är inte visat att det kan vara skadligt för hälsan att lägga små mängder



► fisk eller lätta mejeriprodukter till en i övrigt helt växtbaserad kost. Någon vinst är dock heller inte visad.

Vi ser också en gradvis ökad tydlighet om vikten att välja en kost från växtriket bland myndigheter i många länder. England halverade maximal rekommenderad mängd mjölkprodukter i sina senaste kostråd, vilket fick mjölkindustrin att rasa. I Nederländerna kom nya kostråd denna vecka där maximal rekommenderad mängd kött och fisk kraftigt minskats.

Rött kött, charkvaror och feta mejeriprodukter är de livsmedel från djurriket som utan tvekan orsakar ohälsa enligt dagens kunskapsläge. Sambandet är otvetydigt och en minskad konsumtion av dessa livsmedel rekommenderas därför av alla världens expertpaneler. För ägg och kyckling är data mer osäkra men att byta dessa livsmedel mot hela vegetabilier ger säker hälsovinster.

Det är mycket glädjande att kunna konstatera hur denna kunskap börjar få allt större spridning. En mätning förra året konstaterade att antalet vegetarianer ökat med 70% och antalet veganer fördubblats närmaste femårsperiod. Med stor sannolikhet kommer detta skifte att fortsätta i samma takt om inte öka ytterligare.

Men vi kan också fråga oss varför denna förändring inte går fortare, trots forskningsläget och samstämmiga kostråd från hela världen? Ett stort ansvar behöver läggas på våra politiker. Bland dessa är det inte många som verkar för ett mer växtbaserat ätande. Vår Landsbygdsminister försökte till och med komma undan med uppenbart felaktiga uppgifter i frågan om

kött och miljö. I en intervju med SR sa han att köttätande inte är negativt för miljön och han sa även att han inte visste att köttätandet hade ökat eller att priset på kött minskat med 31% sedan EU-inträdet, justerat efter inflation.

Även ledande experter inom kost och hälsa uttrycker ibland obefogad oro för att fler blir vegetarianer.

Det är ofta mycket känslor förknippade med mat och i synnerhet mat från djurriket. Vi vill gärna blunda och hålla för öronen när det pratas illa om kött, oavsett det gäller hälsa, miljö, global matförsörjning eller hur djuren har det. Inom psykologin har den dolda ideologi som ätandet av vissa djurarter bygger på kallats karnism. Karnismen visar att ätandet av vissa djurarter i regel åtföljs av någon grad av förträngningsmekanism, som också påverkar hur vi värderar och handlar på den kunskap vi får. Att förstå teorin om karnismen kan underlätta en förändring om vi önskar övergå till en mer växtbaserad kost.

Som svar på rubrikens fråga kan vi konstatera att vi som samhälle ännu inte agerar på den kunskap som finns om den växtbaserade kostens fördelar. 90% av oss äter fortfarande animaliska livsmedel till nästan alla måltider, och för många av oss når inte Livsmedelsverkets kostråd fram i snårskogen av senaste modedieter. Det finns många skäl till att sprida kunskapen och ju fler vi är som hjälps åt att sprida den, desto fortare kommer förändring att ske. Dela därför gärna denna text med alla du känner, liksom vårt övriga material. Säkert kan det inspirera någon att välja grönare på tallriken till nästa måltid!



DAVID STENHOLTZ
ORDFÖRANDE I LÄKARE FÖR FRAMTIDEN.
LÄS MER www.lakareforframtiden.se

Sänk skatt – eller höj

Det förs ofta diskussioner om detta, men det är bara höjd skatt på socker/söta produkter som prövats på allvar och följts upp av forskningen. Och forskningen (redovisad 2017) har visat att läskskatt fungerar i USA och Mexiko. Den skatt på läsk som införts i den Kalforniska staden Berkeley har minskat konsumtionen av sötade drycker med en femtedel visar forskningen.

Syftet är att stoppa fetma- och diabetesepidemin. Ytterligare sex amerikanska städer har följt efter. I Mexiko minskar också läskdrickandet för andra året i rad tack vare deras skatt. Forskare frågade tusentals slumpvis utvalda personer om deras läskkonsumtion i tre Kalforniska städer: Berkeley, Oakland och San Francisco. Samma sak upprepades några månader efter att läskskatten införts i Berkeley och i de andra städerna utan skatt. – Läskdrickandet minskade med 21 procent i Berkeley, medan konsumtionen ökade med fyra procent i de andra två städerna, berättar forskaren Jennifer Falbe vid Kaliforniens Universitet i Berkeley. Nu har de andra städerna tillsammans med ytterligare fyra följt efter och infört läskskatt som ett sätt att stoppa en skenande utveckling där var tredje amerikansk högstadiellev riskerar typ två diabetes under livet om inget görs. Risken är ännu högre för svarta och latinoungdomar. Punktskatten i Berkeley är på 16 procent, men andra amerikanska städer har valt högre nivåer. Boulder i Colorado till exempel över 30 procent.

I Mexiko visar en vetenskaplig studie att deras mer blygsamma läskskatt minskat försäljningen för andra året i rad, denna gång med 10 procent. De 13 miljoner kronor som

Skatten på nyttig mat Sänk skatt på "skräpmat"

Berkeley drar in årligen på punktskatten används till projekt för att få elever att äta mer grönt och dricka vatten eller mjölk istället för läsk - liksom till föräldrautbildning.

Ett exempel: För Lojaina Azzam har skatt och kurser verkligen gjort skillnad. Hennes man var högkonsument, men hon har fått honom att helt sluta med läsk och tvååriga sonen Sufian får inte heller smaka, för att skydda honom mot diabetes. - Det var en stor förändring, för min son hade tendens att bli tjock och jag var rädd för att han skulle få diabetes, säger Lojaina Azzam.

Referens:

Falbe J. et al, Impact of the Berkeley Excise Tax on Sugar-Sweetened Beverage Consumption, Am J Public Health, 2016 Oct, doi: 10.2105/AJPH.2016.303362
Arantxa Cochoero M. et al, In Mexico, Evidence Of Sustained Consumer Response Two Years After Implementing A Sugar-Sweetened Beverage Tax, Health Aff, 2017, doi: 10.1377/hlthaff.2016.1231

JOHAN BERGENDORFF
johan.bergendorff@sr.se



Tvååriga Sufian får inte dricka läsk efter att Berkeley infört punktskatt och mamma Lojaina Azzam gått föräldraskurs. Sufians pappa som var storkonsument har också slutat. Foto: Johan Bergendorff / SR

Läkare för framtiden (LFF) med David Stenholz i spetsen skrev en debatt artikel för något år sedan att man **skulle sänka momsen på mat som var nyttig**. Även **Överviktigas riksförbund (ÖR)** tog upp frågan redan 2004 under rubriken "Sänk skatten på nyttig mat"- Vi hjälps av vård - inte av straffskatter. ÖR ville sänka priset på nyttig mat - och ställde sig positiva till att sänka skatten på nyttigheter. Men Ingen vet ännu om det är ett bra eller dåligt förslag. Allt myndighetsutövande kan blir trassel och administration, men professor Stephan Rössner, som har arbetat med bantning under många år. menade - att det kanske är ett tänkbart alternativ. De framförda skälen är starka från både LFF och - ÖR.

Både "Läkare för framtiden" och tidigare ÖR har med olika utgångspunkter kommit fram till samma förslag. Även Hälsorörelsen har till Regeringen, fört fram liknande förslag under åren, med två starka argument, men ännu har ingenting hänt. Nu är det dags att åter ta upp frågan - dels för att man höjer priset i handeln på frukt och grönt på hösten, för man vet att den nyttiga svenska frukten och grönsakerna är av bättre kvalitet - med mindre kemikalier. De från världen i övrigt är mer tveksamamt odlade. En realistisk lösning borde vara att man sänker eller tar bort momsen på inhemsk frukt och grönt och ekologiska produkter och låter skräpmaterna ligga kvar på befintligt pris - inte sänkas vid något tillfälle. Det helt avgörande, borde vara att detta indirekta stöd till ekologisk odling, kan dels ge positiva resultat i form av snabbare utveckling av den ekologiska odlingen och dels att konsumenterna slipper konstgödseln och får bättre hälsa på köpet. Mikrobiologen och bonden Nisse Nilsson som gick bort för två år sedan, lämnade efter sig ett värdefullt arv - hans forskning visade med all tydlighet hur viktig den ekologiska odlingen

är för konsumenterna. Efter många års studier, så kom han fram till att konstgödseln skapade ohälsa och räknar upp en lång rad sjukdomar som han ansåg kan ha med kvävegödslingen att göra: - ingen har bevisat motsatsen - t.ex, leverskador, njurskador, impotens, cancer, allergier, svulster av olika slag, oregelbunden puls och kramp (inte minst problemet med kadmium som det ofta kommer varningar från myndigheterna om). Trots Nisses varningar och hälsorörelsens olika propåer under åren, så är stödet alldeles för litet för att lägga om till ekologisk odling i Sverige - hur tänker politiker och myndigheter? De borde ha mer direktkontakt med verkligheten! Det är nu dags att "Sänka skatten på nyttig mat" Detta vore ett sätt att både få bättre jordar, bättre kvalitet på maten och acceptabla priser på hälsosam mat - medan priserna i övrigt bör ligga kvar med moms - framför allt på "skräp maten". Hälsorörelsen skall ta upp frågan med politikererna igen - även föräldrakurser är en intressant idé värd att pröva.

/KURT SVEDROS



Jordbruket

– förr och nu

12 juni 2013, Naturskyddsföreningen

I Sverige har jordbruket genomgått stora förändringar under de senaste två hundra åren. Fram till mitten av 1800-talet var jordbruket helt uppbyggt kring ängsslätter. Ängen var "motorn" i livsmedelsproduktionen genom att ge vinterfoder till djuren. Samtidigt försörjde djuren åkrarna med växtnäring. Bakom varje tunnland åker fanns ungefär tre tunnland äng. Det blev successivt allt svårare att få tillräckligt med foder till djuren och åkermarkens skördar minskade på grund av brist på gödsel från djuren. Försörjningsproblemen hopade sig eftersom Sveriges befolkning samtidigt ökade kraftigt.

Baljväxter ökade skördarna

Att Sverige trots allt lyckades försörja sig under 1800-talet berodde inte på utvandringen, utan på nya produktionssätt – odling av kvävefixerande baljväxter. Tack vare att man lärde sig att odla baljväxter som band luftkväve och därmed ökade markens kväveinnehåll, ökade skördarna. Man började odla djurfoder även på åkern och kunde försörja fler djur vilket i sin tur gav mer gödsel och skördarna ökade. I slutet av 1800-talet hade baljväxtodlingen spridit sig över landet. Stora delar av tidigare ängsmarker odlades upp och de stenigaste blev betesmarker. Vid 1900-talets början hade två av tre ängar försvunnit och kvar fanns cirka en miljon hektar. Vinsten var att jordbruket nu försörjde befolkningen och överskott exporterades. Odlingssystemen byggde på en balans mellan djurhållning och växtodling. Forskning har studerat huruvida detta odlingssystem som

byggde på hästar skulle kunna konkurrera med det moderna fossilberoende jordbruket. Resultaten pekar på att produktionen per tillförd enhet energi utifrån 1981 var endast 15 % av vad den var 1927. Den totala energiåtgången för jordbrukets fältarbete ändrades mycket lite, fast drivmedlet byttes från lokal bioenergi i form av hö och havre för dragdjuren till fossil olja.

Oljan kunde fixera luftkväve

Det var först på 1930- och 40-talen när fossil energi i form av olja började användas i stor skala, som produktionen av konstgödsel kom igång på allvar. Tack vare billig olja kunde man fixera luftkväve syntetiskt och producera kvävegödselmedel. Plötsligt var det möjligt att odla spannmål och andra grödor utan att ha djur. Växtnäringen kom från konstgödseln istället för djuren. Jordbrukets specialisering hade börjat. Idag är specialiseringen utpräglad och i stora regioner odlar man enbart spannmål – oftast foderspannmål – medan andra regioner fokuserar på djurhållning och odlar främst vall och köper in foderspannmål. Denna uppdelning försvårar omhändertagandet av växtnäringen i stallgödseln. För många djur i en region i relation till mark att sprida gödseln på, ökar risken för växtnäringsläckage, vilket övergöder omgivande vatten.

Strukturförändringen skedde inte enbart inom primärproduktionen utan parallellt förändrades även förädlingsindustrin och livsmedelshandeln. Regional prägel ersattes av storskalighet och centralisering. Inom mejerisektorn har Sverige exempelvis gått

ifrån att efter kriget ha lokala mejerier till att idag domineras stort av ett mejeri, ARLA, som ägs gemensamt av svenska, danska och engelska bönder.

Under 1940-50-talen började jordbruksfrågorna diskuteras allt mer ty då började industrijordbruken komma i ropet – de kallades så för de var stora och den tekniska utvecklingen påverkade dem, så den "gamla" bondgården förändrades drastiskt. Stora besättningar (100-tals kor) och få anställda och maskiner till allt. Gårdarna blev allt större vartefter åren gick och kritiken växte mot djurhållningen gavs inget utrymme för kornas naturliga liv som tidigare. Det blev bara värre och värre med maskinmjölkning och mer kemiska gifter i jordbruket. Det har senare blivit regler och viss begränsning av kemikalierna och en humanare djurhållning. I Sverige fortsatte debatten och även Astrid Lindgren deltog. Hälsorörelsen deltog i debatten och varnade för dålig djurhållning och mer gifter i maten samt miljöförstörrelse m.m. Det är värre utomlands på alla sätt och gårdarnas storlek är enorm. Vad är det för värld vi lever i – hur ska anpassningen till framtidens klimat gå till?

Sju gigantiska farmer världen över

Tänk dig en sammanlagd jordbruksareal på över 1 miljon hektar eller en farm som är större än hela Israel. Det är verklighet på några av världens största gårdar som brittiska Farmers Weekly har listat. Gigantiska farmen Anna Creek station i Australien är ute till försäljning men än så länge har ingen lämplig köpare hittats. Anna Creek tillhör mäktiga fa-



miljen Kidman, omfattar 2,6 procent av Australiens totala jordbruksmark och är större än hela Israel. Den totala besättningen består av cirka 185 000 nötkreatur och produktionen av nötkött uppgår till cirka 15 000 ton per år. Brittiska Farmers Weekly har listat sex andra gigantiska gårdar runt om i världen. Hur många har du koll på?

El Tejar, Sydamerika

Företaget sågs ett tag som världens största inom lantbruk med 1,1 miljoner hektar i Brasilien, Argentina och Uruguay. Nu har man sålt av en hel del och koncentrerat verksamheten till Brasilien men är fortfarande en gigant inom lantbruket.

Mudanjiang, Kina

Ryssland bojkottar Europas mjölk och då ser Kina sin chans att slå sig in på den ryska marknaden. Mudanjiang är fortfarande under uppbyggnad och ingen vet egentligen hur stort det är och kommer att bli. Men när kineserna slår på stort brukar det bli - stort. 100 000 kor ska finnas på farmen är målet.

John Malone, USA

Filantropen, mediamogulen och storbonden John Malone ska så klart finnas med på listan. Forbes värderar Malones förmögenhet till 6,6 miljarder dollar och hans totala jordbruksareal uppgår till strax under 1 miljon hektar, det mesta beläget i Maine och New Hampshire.

Prodimex, Ryssland

Storföretaget producerar 20 procent av allt socker som används i Ryssland och sockerbetorna sprids ut över stora delar av de

570 000 hektar som Prodimex kontrollerar. Men insynen i det ryska bolaget är inte så bra och därför är det svårt att säga exakt hur stort det egentligen är.

Ivolga, Ryssland och Kazakstan

2011 ville ägarna till Ivolga sälja på grund av sjunkande spannmålspriser efter finanskrisen. Då var den totala arealen 1,5 miljoner hektar men det är oklart hur stort det är i dag.

Al Safi Dairy, Saudiarabien

Prins Mohammed Bin Abdullah Al Faisal grundade 1979 Al Safi Dairy som under 1990-talet var världens största mjölkgård. Det är den knappast längre men med 37 000 kor, 1 300 arbetare och 700 000 liter producerad mjölk per dag tillhör den definitivt kategorin jättefarm.

/DANIEL LAGERQVIST
daniel.lagerqvist@lrfmedia.se

Wapnö - Sveriges största gård

På fem år har Sveriges största mjölk- och köttproducenter blivit 30 procent större. ATLS (Lantbrukets affärstidning) unika granskning visar att största gården har ökat med 1 020 nötkreatur mest de senaste fem åren.

- Vi har ökat och vi kommer att öka med två tre hundra djur till framöver, säger Lenart Bengtsson, VD på Wapnö. Det är en stor satsning på kött som ligger bakom att Sveriges största gård Wapnö har ökat an-

talet nötkreatur mest de senaste fem åren, 42 procent.

- Hela mitt tänk går ut på att man måste vara en stor primärproducent för att vara en småskalig livsmedelsproducent, säger Lenart Bengtsson.

Kött plus mjölk

På nyårsafton 2015 hade Wapnö 3 459 nötkreatur på gården, en ökning med 1 020 djur på fem år. Och det är satsning på ett eget kött vid sidan av mjölkproduktionen som ligger bakom ökningen.

- Vi har det djurantal vi behöver när det gäller själva mjölken. Men nu har vi också en ny linje där vi kommer att satsa på kött vilket gör att vi har ökat och kommer att öka med 200, 300 djur till framöver när köttet är fullt utbyggt.



RISÉNSTIFTELSEN

Are Waerland införde råkosttallriken i Sverige

Are Waerland (1876–1955) utvecklade ett livsstilskoncept bl.a. på hälsohemmet Kiholm som ytterligare fördjupades på Tallmogården.

Denna livsstilsinriktade "behandling" med tyngdpunkt på kosten (med mycket råkost) och motionen gav goda resultat på de vanligaste folksjukdomarna som hjärtkärlsjukdomar, övervikt, fetma, vuxendiabetes, ledsjukdomar, magtarmsbesvär och vissa tumörsjukdomar.

Tallmogården - blev hälsans högberg i Norden och öppnades för gäster 1972 som hälsohem i Sunnansjö, Dalarna.

Den livsstilsinriktade medicinen har sin grund i friskvården med livsstilsfrågorna som bas, fullvärdig vegetarisk kost, fasta, friluftsliv/motion, fysioterapi, psykoterapi och örtmedicin.

Evert Risén blev imponerad av verksamheten vid Tallmogården. Han tyckte sig ha blivit så väl omhändertagen och behandlad. Risén ville göra något för att stödja den verksamhet som betytt så mycket för honom. Risén ville att de som får pengar från stiftelsen skulle verka inom det fält som utstakats av hälsörörelsens "andlige fader" Are Waerland. Grunden är ett vegetariskt levnadsätt, med respekt för liv, miljö och klimat. Inom detta vida fält ryms en mängd verksamheter, som i stiftelsens stadgar preciserats till: -

Vetenskaplig forskning inom området komplementärmedicin, undervisning inom hälso- och sjukvård inom samma område, förebyggande livsföring med utgångspunkt i Are Waerlands livsföringsprinciper. Den som söker bidrag från stiftelsen bör skriva en tydlig ansökan och berätta hur projektet är upplagt och hur pengarna skall användas. Det bör finnas med en tidplan. Den som söker bidrag måste vara beredd att redovisa sitt projekt och också berätta hur pengarna har använts. Uppföljningen är ett viktigt led för stiftelsen för att dokumentera att stiftelsens pengar används på ett ändamålsenligt sätt.

Vill du stödja eller söka bidrag från Risénstiftelsen? Välkommen att stödja forskning baserad på komplementärmedicin - grundad på livsstilsfrågorna.

Risénstiftelsen drivs på helt ideell grund. Stiftelsen är befriad från skatt eftersom avkastningen delas ut till mottagare enligt stadgarna. Du som vill stödja stiftelsens verksamhet kan sätta in pengar på stiftelsens bankgiro nr: 5648-3431.

Alla bidrag tas emot med tacksamhet. Stiftelsen ser till att pengarna används på sätt som Evert Risén avsåg och i enlighet med Are Waerlands program för en hälsodag.

Vill du söka bidrag, ställa frågor eller komma i kontakt med oss, är det enklast att nå oss via e-post. Vi är alltid glada att höra från dig!

E-posta till info@risenstiftelsen.se eller skriv till Risénstiftelsen, Hälsans hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm.

/KURT SVEDROS



Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-702 11 16

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



Butik	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Life Din Hälsobutik	L	Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L	Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L	Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L	Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet		Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik		Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L	Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter		Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljeväg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L	Storgatan 4 B	Hylltebruk	0345-175 75	10%
Naturligvis, www.naturligvishallekis.se		Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla		Högdalsgöngen 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod		Västra Vägen 60	Höjöv	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost		Järpen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L	Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken		Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L	Järnvägsgränd 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost		Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L	Limstagan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Life Hälsobutiken	L	Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L	Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost		Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik		Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord		Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter		Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu		Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra		Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jaris Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city		Storakvångatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost		Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken		Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården		Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com		Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L	Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen		Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Herbamin	L	Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
LifeLand AB	L	Norrullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva		Krummakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
		Stora Nygatan 6	Stockholm	0730-745 176	10%
Pierias Livs Saluhallen	L	Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L	Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Rot -Butik och Kök (fd Cajsa Warg)	L	Renstiernsg 20.	Stockholm	073-984 30 82	5%
Hälsokostbolaget	L	Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L	Kävsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L	Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie		Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
		Ekologiska lovade handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik			
Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod		Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L	Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L	N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféeer o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Cafée	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seymus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

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

Hälsohem

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

Kurser

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

Övrigt

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

Resor

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

Vill du gå på kurs i japansk matlagning?

Hör i så fall av dig till
tomoko.ogawa326@gmail.com.

Tomoko kommer att ha kurser under vårterminen 2020 i sitt hem i Täby.

✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿

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

MACA

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

Konstantin i Pierias Livs i Hötorgshallen - Stockholm



Konstantin Schönros den (holistiska hälsocoachen) står bakom disken och säljer många olika nötter, bär och fröer, från nästan hela världen (som i många studier visat sig vara en viktig, positiv del av kosten) och informerar om hälsovärdet av dessa och andra produkter som t.ex nyponsöta gojibär, knollriga mullbär och näpna babyfikon. Han är även Hälsörörelsens (Riksförbundet Hälsöfrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen) representant - om man är intresserad så erbjuder han ett gratis ex. av tidningen Vegetar. Han svarar även på frågor både om föreningarna och

om hälsa i allmänhet. Som medlem i någon av föreningarna får du 10% rabatt, när du handlar.

Nu till Jul och Nyår kan ett besök vara intressant - då de har stort sortiment av nötter och fikon m.m. och i Vegetar kan du läsa om föreningarna och ev. välja ett medlemskap i julklapp - Gojibär, se bild nedan



Granatäppeljuice

- Koncentrerad (4 ggr)
- Utan socker & andra tillsatser
- Räcker ca 24 dagar
- Super Antioxidant (högre än grönt te, blåbär etc)
- Brett spektrum av polyfenoler, antocyanider & tanniner

Import: Life Products AB,
Näshultav. 20, 125 41 ÄLVSJÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00

Life

Vill du annonsera i Vegetar?

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

Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer

Egen svensk tillverkning

HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

www.helhetshalsa.se

I trädgården



Hur har årets trädgårdssäsong varit? Ja ganska annorlunda mot förra årets heta sommar. Det började med en mycket kall vår då äppelblommorna frös och bina höll sig inne pga. kylan.

Det resulterade i att äppelskörden i hela landet reducerades med två tredjedelar, någon vi kommer märka av i fruktdiskarna i höst. Själv har jag inte fått många äpplen på mina träd och inte heller päron. Däremot lika mycket körsbär som tidigare och likaså plommon. Bärbuskarna har också klarat sig bra så jag har skördat vinbär, krusbär, aronia, havtorn, blåbär, tranbär, mullbär, blåbärstry, jordgubbar, hallon och björnbär.

Jag som beslöt att alla tomat och paprikaplantor skulle stå ute i år och enbart gurka och aubergin skulle få bo i växthuset, fick uppleva att skördarna försenades med en hel månad jämfört med förra året.

Det har blivit lika mycket tomater och gurka som tidigare och det mest av tomaterna har jag kokat in och förvarar i glasburk. I år köpte jag ett parti glasburkar avsedda för honungsproduktion. För övrigt återanvänder jag burkar jag sparar eller får från grannar. En del tomater brukar jag torka, antingen ute soliga dagar eller i varmluftsugnen.

Framöver plockar jag in alla gröna tomater och lägger i papplådor så att de mognar inomhus. Jag bär även in paprikaplantorna så att de står överallt inne innan det blir för kallt utomhus.

I frysen hamnar alla bär och det mesta hamnar i smoothies tex

Svart vinbärssmoothie

2 dl svarta vinbär
1/2-1 banan
1 näve spenat
2-3 dl havremjöl eller sojayoghurt
Allt mixas.

Till gröten brukar jag göra körsbärssylt

1 dl körsbär utan kärnor
1/2 banan
1 msk chiafrö
Mixa ihop med stavmixer.

Grönkål och svartkål hamnar i salladen men en del använder jag också till smoothie eller gröndrink.

Gröndrink

Använd skaft från kål och persilja.
Mixa med vatten och sila.
Drick den gröna drycken.



Kål som vitkål, spetskål, rödkål brukar jag till stor del mjölksyra.

Jag skär kålen i bitar och masserar in 1 msk ojeroderat salt per kilo. Tillsätter kryddor och pressar ner i glasburk. Det står sedan i rumstemperatur några veckor innan det hamnar i källaren eller kylskåp.

Västeråsgurkor mjölksyrar jag hela tillsammans med mycket vitlök, pepparrot, hallonblad och dill.

Squashen hamnar i röror tex

1 dm squash i bitar
7-8 tomater
1 rödlök
1 paprika i bitar
2-3 dl anammans sojafärs eller bönor eller tärnad tofu
Fräs grönsakerna i rapsolja och krydda med timjan och oregano
Rör på slutet ner färs, bönor eller tofu.
Extra gott är att blanda ner bondbönor men gröna ärtor och haricots verts är också gott.

Jag brukar ta hand om örterna innan det blir för sent. Jag klipper av och lägger på tork innan jag rensar bort kvistarna. Av en del örter gör jag även örtsalt. Citronmeliss, citronverbena, hallon, svarta vinbär, ljungblommor är goda som örtte.

Currybönor

1 ask linser
1 ask kikärter
1 msk curry
1/2 burk kokosmjölk
1 lök
1 morot
1/2 blomkålshuvud
1 msk sojasås
1-2 msk jordnötssmör
Finfördela grönsakerna och fräs dem i rapsolja. Tillsätt 1 msk curry.
Därefter tillsätts kokosmjölken, linser och bönor. Låt allt puttra i 10 minuter.
Om det behövs mer vätska, tillsätt mer kokosmjölk eller alternativt någon dl tomatkross.
Rör sist i jordnötssmör och smaka av med sojasås.

Mångfärgad tomatsallad

1/2 kg tomater i olika färger skivade
1 liten finhackad rödlök
2 msk hackad persilja
Olivolja, örtsalt och peppar
Blanda allt och smaka av med kryddorna.
Ringla över 1 msk olja och rör runt den i salladen.

Vitlöksfrästa bönor

250 gr haricots verts
2 finhackade vitlöksklyftor
Salt, peppar, persilja
Fräs bönorna mjuka i olivoljan. Tillsätt vitlöken och fräs ytterligare någon minut.
Smaka av med kryddorna.

Bondbönesallad

2 nävar bondbönor som spritas och förvälls
1 salladshuvud
2 tomater i skivor
1 tärnad avokado
2 kokta, kalla potatisar i tärningar
Blanda ihop allt och smaka av med örtsalt, timjan och lite olivolja.

/ULLA TROËNG

Vegoprodukter

Det händer väldigt mycket på vegohyllan i butikerna nu i höst. Producenterna tävlar med varandra om att ta fram nya veganska varor och livsmedelskedjorna tar även fram varor med egna märken. Främst ICA satsar stort på vego.

När det gäller pizza har pizzerior på stan sedan länge marknadsfört veganska pizzor. Nu har veganpizzorna även kommit till matbutikerna.

Oumphizza har funnits ett bra tag och även Lidl's två pizzor (extra bra pris, 19kr). Apetit har en pizza med pesto och tomat och en med ananas och spenat. Anamma har just kommit ut med fyra olika veganpizzor och Ica med Pizza Verdure.

Ica satsar även på hummus i olika smaker och såser som Aioli, Bearnaise och Soja-chili.

Yi-pin som tillverkar tofu och tofuburgare har nu tagit fram Scrambled tofu och Tofuröra med currysmak.

Vegme har förutom Mexican wrap och Asian baguette en Rödbetsallad.

Oatly har en Havregurt, turkisk variant.

Blå Band har i serien Varma koppen en vegansk Tomat&Basilika.

7-Eleven och Pressbyrå har veganbullar i sitt sortiment liksom Gateau.

Wasa knäckebröd tog tidigare fram ett portionsförpackad knäcke med hummus. Nu finns även Sourcream med lök.

Schysst käk har Vegokebab och Vego kebabsås.

Hälsans kök har tagit fram en egen formbar färs.

Rescued har inte bara äppelmust på räddade äpplen utan nu även Räddad bananglass (Finns på Ica).

Violife som har ett brett ortsortiment har nu även Creamy Cheddar mjukost.

Friggs Minicookies finns i citron och ingefärasmak och passar fint på utflykten, liksom OkQ8:s Granola bites med blåbär.

På Ikea finns inte bara grönsaksbollar, grönsakskorv, mjukglass och morotskaka som är vegansk utan nu även Ärtig kebab-tallrik.

Ja, det här är bara en liten bråkdel av allt som kommit ut i våra matbutiker den senaste tiden. Hittar du inte varorna i din butik, be dem beställa hem. Har du någon favorit du vill tipsa om så hör av dig.

/ULLA TRÖENG



KALLELSE TILL Vegetariska Föreningens Stockholm årsmöte 2020

Tid: Fredagen den 28 februari 2020, kl 14.00.

Plats: Hälsan Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm

Motioner till årsmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 7 februari 2020.



KALLELSE TILL RIKSMÖTE i Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) ÅR 2020

Datum: Söndagen 15 mars 2020.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Tid: Mötet börjar klockan 11.30 och beräknas sluta senast kl 16.00

Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda

senast den **28 februari**.

Anmälan om deltagande görs till Rikskansliet i Stockholm senast den 28 februari.

Förfrågningar besvaras via kansliet av Ewa Sangwall, 08-702 11 16.

VALBEREDNING - SVF

Föreslå kandidater till Riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.

Berit Alveskär, sammanställande, 08-634 01 22, 070-719 41 10.

Elsy Olofsson, 08-583 574 10. Senast 1 februari-2019.



Jag minns

Jag läste Solvikingen fr.o.m 1940 - det var en upplevelse. Are Waerland skrev i Solvikingen (idag Hälsa), under första året, av förbundets verksamhet "sanningar" som gäller än idag - efter snart 80 år bl a:

I nr.1 i januari 1940 skrev Are Waerland "Denna allnordiska näringsreform (finns bara kvar i Sverige), är den enda näringsreform i hela världen som följer fasta, klara, biologiskt och utvecklingshistoriskt oemot-sägligt riktiga linjer och som härigenom, utvecklats till en verklig, alla de nordiska folken omfattande folk rörelse av allra största betydelse och med oöverskådliga framtids-perspektiv. Ingen annan rörelse i samtiden har visat sig äga ett sundare, starkare, större idéinnehåll och som en följd härav en mer revolutionerande, från grunden uppbyggande och välsignelsebringande uppgift. Låt därför snarast involera dig som medlem i Allnordiska Förbundet för Folkhälsa" (Allnordisk Folkhälsa). Vårt motto är: "FÖR LIVETS STORHET OCH SKÖNHET".

Några exempel på artiklar under 1:a året av Are Waerland hade följande rubriker "Den uppräta gången", "Varför jag inte äter kött, fisk och ägg"."Till kamp mot kräftan"(cancer - han ville starta en upplys-

ningscentral för kräftans utrotande. "Lama gå - lytta kastar sina kryckor" från chiro-praktikens segertåg. "I sjukdomarnas Häxkittel" var hans banbrytande bok som löpte som en röd tråd i tidningen under de första åren. Alla kapitel presenterades med kommentarer och positiva recensioner. I Nummer 2 (1940) kompletterades materialet med en stående rubrik "På vårt bord" och "Moder och Barn" av Inger Waerland. Där tog man upp recept på Waerlandkost och olika tips om mat och näring. Hon bidrog även med flera dikter. De kommande numren under 1940-talet innehöll långa artiklar av Are Waerland och några stående avdelningar och dikter av Inger Waerland samt artiklar om hur olika sjukdomsfall gått till fullständig hälsa. Kritik av tobaken och kaffe återkom i flera nummer och Are Waerlands böcker och skrifter annonserades ut på pärsidorna

Vartefter, kom det till många nya välkända skribenter.

I nr.2-3,1941 skrev Are om "Stenåldersfolkets kost". Han ansåg att denna kost i vissa delar låg nära waerlandkosten. I nr.5 1941 skrev han om "Det stora hälsoproblemet" - han beskrev hur människorna vant sig vid att sjukdomar ses som en del av tillvaron - något naturligt. (Det gäller tyvärr än idag). Exempel på andra artiklar från den här tiden var bl.a, "Hur kokningen dödar födan" av Dr.Ragnar Berg. Bankkamrer F Martinsson skrev under rubriken: "Färväl mitt gamla magsår" och Algot Sjuman om "Hur jag botade mitt obotliga eksem". Dessa artiklar visar att en viss bredd, kom fram i Solvikingen redan vid den här tiden. Detta fortsatte sedan under hela 40-talet och framåt även under Eskil Svenssons tid. Are utnyttjade tidningen som en informationskanal till medlemmarna, men han riktade sig även till allmänheten, media och kritiserade ofta skolmedicinen. Som inte var intresserade av Ares hälsoprogram - att förebygga sjukdomar - som förbundet även praktisk arbetade med på hälsohemmen Kiholm och Tallmogården under ca 40 år med lysande hälsoreultat.

/KURT SVEDROS

KALLELSE TILL FÖRBUNDSMÖTE i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) 2020

Till alla medlemmar

År 2020 har Riksförbundet Hälsofrämjandet fört ut Are Waerlands - "Program för en Hälsodag" i 80 år. Ett livsföringsprogram som vilar på en fast grund - med kost och motion som grundelement - framför allt råkost och rörelse i naturen. Är du intresserad av "Mat- och Klimatfrågan" och har erfarenhet av eller viss kunskap om Friluftsförändring och/eller vill du vara med och bl.a. påverka beslutsfattarna och/eller sprida kunskap om dessa och andra hälsofrågor? Verka för en livsföringsreform - med livsstilsbaserad hälso-, sjuk- och friskvård?

Du kan som medlem föreslå dig själv som ombud till Förbundsmötet eller som ledamot i styrelsen.

Eller har du någon bekant som du tror kan och vill göra en insats inom dessa områden, anmäl honom/henne (fråga först). Man bör varit medlem minst ett år. Välkommen med förslag till valberedningen senast den 28 februari 2020.

Riksförbundet Hälsofrämjandets FÖRBUNDSMÖTE 2020.

Datum: Söndag den 15 mars 2020.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

Motioner: Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 28 februari 2020,

Anmälan: Att delta på förbundsmötet senast den 28 februari 2020.

Alla medlemmar är välkomna!

Anmälan och motioner: info@halsoframjandet.se eller Fjällgatan 23 B, 116 28 STOCKHOLM.



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

Böcker till bra pris!

ALOE VERA

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

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probio-
tikans hälsoeffekter. Häfgte 49
sid. beställ nr. 152
Pris (15:-) 10:- + porto

GRÖN SKOLLUNCH

Hälsokostrådet i samarbete
med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna
"Bästa gröna skollunch".
Storköksrecept men kan med
fördel även användas vid
stora vardagsmiddagar eller
andra evenemang. Ett tips
är att 8-portionersrecepten
går utmärkt att halvera eller
dubbla. 48 sid.
Beställ. nr B 146
Pris (65:-) 50:-

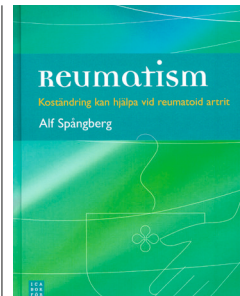
Grön skollunch



NYA BÖCKER

Anja Arneving B181, Kryddor i stället för medicin

Häfte, 45 sidor. De
flesta har glömt kryd-
dornas medicinska
effekter.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg
Boken beskriver hur och varför
glutenfri vegandiet är bra vid
ledgångsreumatism. Boken
har också bra information till
alla som vill lägga om sina
matvanor. Den innehåller även
mycket fakta kring olika födo-
ämnen och deras betydelse
för hälsan.
Beställ. Nr B 173
Pris (70:-) 50:- + porto

B182, Hälsoörter

Anja har valt ut 20 örter som
hon tycker är värdefulla att kunna
använda som naturläkemedel.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B183, Kloka Boken

Anja delar med sig av gamla
kunskaper och klokheter som hon
samlat på sig.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B184, Allergi

Anja ger tips och råd till den som
vill prova alternativa åtgärder vid
problem med allergier.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto



Hälsorörelsen arbetar med projektet: "Frisk i naturen,
gröna hälsoargument baserade på fakta".
Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med
- en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig
medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan
hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring, de-
pressioner och mental återhämtning i enlighet med
mycket forskning under senare år.
Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring
08-702 1116.
Pris (10:-) 5:- + porto

RIKTIKT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare
Våra läkemedel kostar pengar och har biverkningar. Men
per för-
ala
ige
näringsintag
ar grundläggande för hälsa och
valmående.
Beställ nr B174
Pris (90:-) 80:- + porto

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



EGENVÅRD

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

Egenvård
Integrativmedicinsk behandling
från A till Ö

Dr Karl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren



VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN
Häftet om 15 sidor är en översätt-
ning av "The Vegetarian starter Kit"
som publicerats av den amerikanska
organisationen Physicians Com-
mittee for Responsible Medicine
(PCRM). Översättningen till
svenska är gjord av Läkare för
Framtiden med tillstånd från PCRM.
Häftet innehåller enkel näringslära
och en del recept.
Beställ. Nr B 180
Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN!
Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare
Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya
vegofavoriter för unga matäls-
kare. Från uppiggande frukostar
och välbehövliga mellanmål till
mumsiga vardagsrätter
och spännande bjudmat.
Beställnr B 178
Pris (140:-) 125:-



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



LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS
Arne Ståhlberg och Magnus Nylander
Häfte på 26 sidor Om Immunförsvaret,
Kostfiber, Selen och Probiotika.
Beställnr B 185
Pris (10:-) 5:- + porto

NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

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

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

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.