

# VEGETAR

## HÄLSOFRÄMJAREN



HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN

HÄLSOFRÄMJANDET | Nr 5 | 2011  
SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN

Rawfood

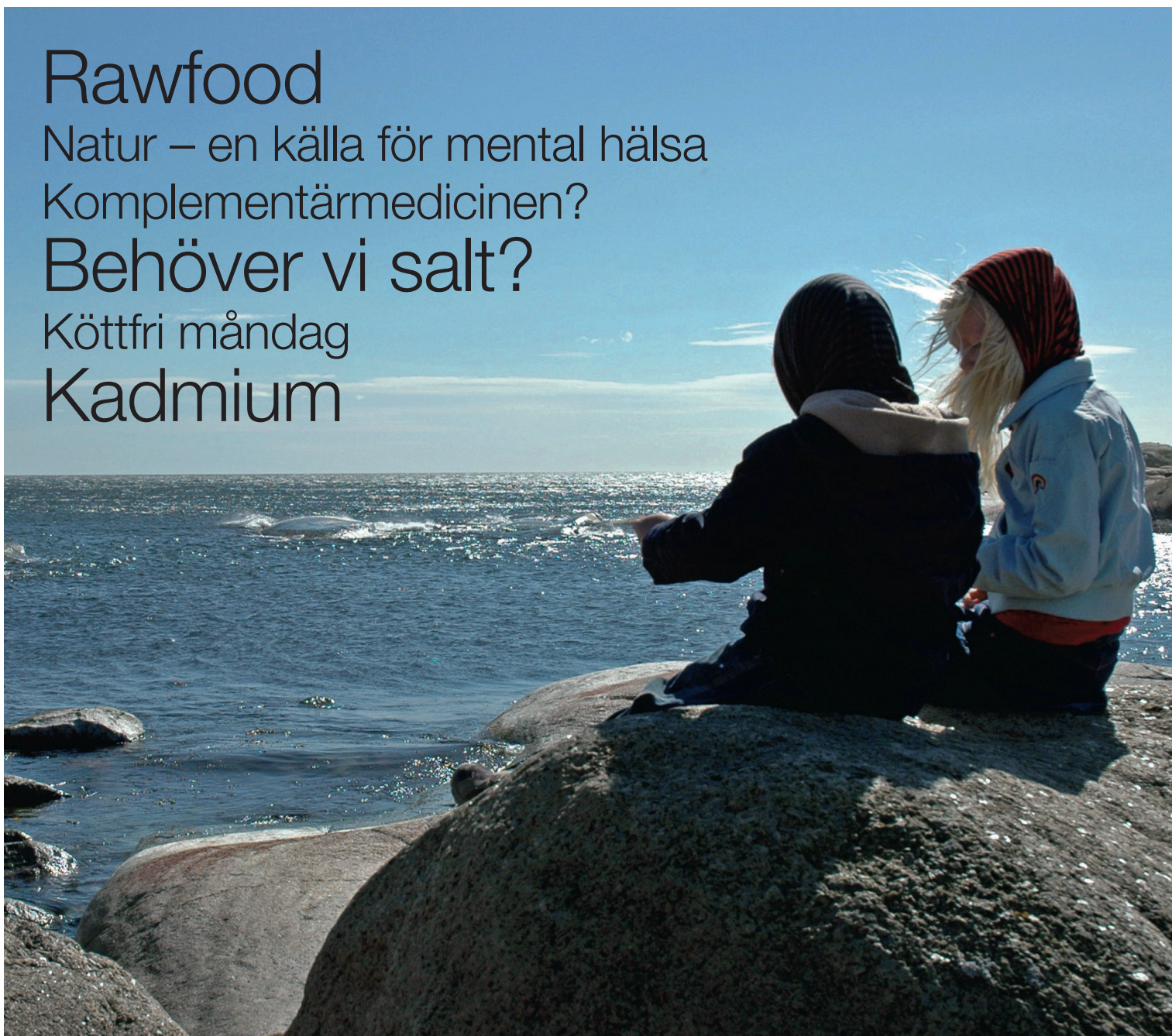
Natur – en källa för mental hälsa

Komplementärmedicinen?

Behöver vi salt?

Köttfri måndag

Kadmium



Välj Hälsörörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

# Hälsorörelsen – aktiv i friluft-, hälso- och konsumentfrågor

I detta nummer kan du ta del av "Naturen - en källa för mental hälsa" av Lisa Bergström som ger det 4:e M:et (Mental hälsa) ett kompletterande innehåll.

En intressant och ny profilering av råkostens i en ny form av Rawfood redovisas av Mikaela Kyal. Det känns positivt med dessa nya inriktningar av vår verksamhet som ger oss en modern framtoning. Som vanligt håller vi koll på matkvaliteten och har tagit upp kadmiumpåfrågan i en skrivelse till

Regeringen. Vi arbetar också med problemet med för mycket salt i maten m.m.

"Köttfri måndag" är en kampanj som vi tycker är viktig för att introducera en "grönare livsstil" ute i samhället för hälsans och klimatets skull.

Vi vill hjälpa de många människorna att ta det första steget mot ett hälsosammare liv och jobba för en vegetarisk dag i veckan. Läs mer på våra hemsidor, ny forskning och fler fräscha och goda recept, och hela uppropet. Du vill väl delta i kampanjen och informera dina

vänner och bekanta om att det är viktigt att ta ett första steg för bättre klimat och miljö och att de får en bättre hälsa på köpet.

Samarbetet mellan RHF och SVF togs upp på de olika årsmötena i våras men ännu har vi inte kommit fram till någon lösning. Den modell som fungerade bra fram till 2008 kan synas vara en bra arbetsform då arbetsklimatet idag är hårt för små organisationer. Två hälsoorganisationer i samverkan blir starkare tillsammans. Som du ser i detta nummer av

tidningen så finns det många viktiga frågor att bevaka och agera i framöver för att klara hälso- och klimatproblemen. Detta kan vara sista Vegetar som går ut till dig som är RHF medlem om inte samarbetsformerna klaras ut. Om du vill ha tidningen även framöver så hör av dig till lokalföreningen eller till RHF:s kansli på mail eller med post.

Vi önskar dig en riktigt trevlig och skön – "grön" jul och nyårshelg.

Ett gott nytt 2012

RED.



**Naturen är en kraftkälla, en reservoar som vi borde ta bättre vara på i folkhälsoarbetet i Norden.**

**Naturen har en återuppbyggande och lugnande effekt på oss och är särskilt viktig för den mentala hälsan.**

## Vårt ursprung

Vi är inte byggda för den moderna livsstil som vi lever i. Homo sapiens har levt på jorden i minst 50 000 år och vårt biologiska arv har bara förändrat sig 0,003% sedan istiden dvs. då Norden befolkades.

Under bara de sista 50 åren har det

hänt extremt mycket med vår omgivning. Allt går fortare, allt effektiviseras, vi har elektroniska hjälpmedel som snabbar på processerna, vi är alltid "uppkopplade", alltid anträffbara etc. Den negativa stressen har ökat och den gör oss sjuka. Vår tids största sjukdomar är relaterade till vår livsstil. Hjärtkärlsproblem, diabetes, depressioner, etc. Många av oss kommer att uppleva psykiska problem under livets gång. Det kan vara lättare depressioner till allvarigare psykoser. WHO har gjort en studie av utvecklingen avseende globala sjukdomar framöver. Den säger att det

kommer att ske en tydlig övergång till de icke smittsamma sjukdomarna. År 2020 kommer de mentala sjukdomstillstånden att vara den näst största hälsoutmaningen globalt sett. Naturen är vårt ursprung och ger oss lugn och harmoni. Känslan av att man mår bra i naturen känner många säkert igen sig i, men man förstår inte alltid varför. Det är viktigt att vi lyfter fram de erfarenheter och den kunskap som numera finns kring natur och hälsa, tack vare forskningen. En ökad medvetenhet skulle troligen leda till att fler tar sig ut och drar nytta av denna kostnads- och biverknings-

fria och ständigt tillgängliga resurs som finns utanför husknuten. En ökad medvetenhet på samhällsnivå skulle kunna bidra till ökad satsning på naturområden, friluftaktiviteter och genom det en förbättrad folkhälsa bland befolkningen och besparingar för de allmänna finanserna.

### Fysisk aktivitet

Att fysisk aktivitet är viktig för att vi skall må bra är de flesta överens om idag och det behöver vi inte argumentera så mycket för längre. Vi använder fysisk aktivitet både i behandlande och förebyggande syfte inom sjukvården i Norden (även om man skulle kunna använda det mycket mer). Sedan ett par år tillbaka finns boken "FYSS" (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) att luta sig emot. En motsvarighet till medicinernas "FASS". FYSS 2008 är en evidensbaserad uppslagsbok kring vad fysisk aktivitet kan åstadkomma i olika sjukdomstillstånd och eventuella kontraindikationer. Däremot står det inget om vad naturen och utomhusmiljön kan göra för hälsan!

### Vad säger forskningen?

Forskningen började relativt sent kring natur och hälsa. De senaste 20-30 åren har forskningen både utomlands och i Norden tagit fart och gett en fördjupad bild av hur människan påverkas av att vara i naturen. Att naturen kan hjälpa till vid bland annat stresshantering, smärtlindring, depressioner och mental återhämtning har nu fått stöd i fakta.

Naturen är återuppbyggande (Kaplan & Kaplan). I vardagen dominerar den riktade uppmärksamheten, som tar väldigt mycket energi. Det är den uppmärksamhet som är påslagen i vardagen när vi översköls av information och sinnesintryck. Om man belastas för mycket under lång tid kan det leda till mental utmattning. Naturen däremot bjuder på vilsamma sinnesintryck och hanteras med spontan uppmärksamhet, vilket i sin tur ger vila och återhämtning.

En annan viktig aspekt som professor Roger Ulrichs visade på var vad blotta anblicken av natur kunde åstadkomma. Han studerade gallstentspatienters tillfrisknande. Det gick ut på att patienterna bara genom att titta på naturen fick en positiv inverkan på tillfrisknandet genom färre komplikationer, färre klagomål och dessutom betydligt färre sjukdagar.

En annan studie av Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter visade att tillgång till grönska

(om det så bara är utanför fönstret eller i form av en krukväxt), gör att man blir mindre stressad, kan koncentrera sig bättre och att kreativiteten ökar.

Ingmar Norling visar i sina studier att naturbaserade fritidsaktiviteter verkar ha starkast allsidig effekt när det gäller psykisk hälsa. Naturen för med sig en känsla av egenkontroll, frihet och att kunna nyttja sin egen kompetens. Vi får en känsla av att ingå i en helhet. Oavsett prestationsnivå kan vi i naturen uppleva "flow" (Dr. Björn Tordsson, Högskolan i Telemark).

En allt vanligare diagnos är ADHD hos barn. Många av dessa patienter får ofta ångest och lider av depressioner. Det har visat sig i studier att en "grön dos" för barn med diagnosen ADHD har reducerat deras symptom om man jämför med liknande aktivitet inomhus.

Forskare har försökt visa på i vilken grad naturen har särskilt rekreerande effekt och har då kommit fram till fyra egenskaper; upplevelsen att komma bort (1), upplevelsen av totalitet eller sammanhang (2), fascination (3) och föreningen mellan person och miljö/natur (4).

### Frisk i naturen

"Naturupplevelse, friluftsliv och vår psykiska hälsa är en forskningsrapport från det nordiska miljöprojektet "Friluftsliv och psykisk hälsa" (den går att beställa på [www.friskinaturen.org](http://www.friskinaturen.org)). Det projektet har fortsatt i ny form med överskriften "Frisk i naturen". Projektet har som huvudsyfte att lyfta friluftslivets betydelse för folkhälsan. Det finns tillräckligt med forskning för att agera! Följ gärna projektet på [www.friskinaturen.org](http://www.friskinaturen.org) eller på Facebook under samma namn.

Ta gärna kontakt med mig om du har kunskap om andra relevanta projekt, annan forskning eller om aktuella seminarier/konferenser som handlar om natur och folkhälsa.

### LISA BERGSTRÖM

Projekt koordinatör för Frisk i naturen  
[lisa@frifo.no](mailto:lisa@frifo.no)

*Källor; Naturen som kraftkälla, om hur och varför naturen påverkar hälsan (Naturvårdsverket i Sverige)*

*Naturupplevelse, friluftsliv och vår psykiska hälsa, Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse" (Miljødepartementet i Norge och Nordiskt Ministerråd)*  
[www.friskinaturen.org](http://www.friskinaturen.org)

## Nytt läromedel ska få dagens unga att våga lukta på mjölken.

Kan matrester få högre status om man lägger dem på en pizza? Och kan man dricka mjölken om datumet har gått ut? Det är frågeställningar som tas upp i Konsumentföreningen Stockholms (KfS) nya kostnadsfria läromedel om hur vi ska minska matsvinnet i samhället.

Vi svenskar slänger ungefär var femte matkasse vi köper och många är rädda att äta maten när bäst föredatumet gått ut, det visar tidigare undersökningar som KfS har gjort. Det är mot bakgrund av detta som KfS tagit fram ett läromedel på temat "Släng inte maten". Skolmaterialet är en del i vårt arbete med att minska matsvinnet i livsmedelskedjan. Vi tror att vårt nya läromedel ska föra med sig att kommande generationer, likt den äldre generationen, vågar lukta och smaka på maten istället för att den åker i soporna vid minsta tveksamhet. Och att den respekt för maten som funnits tidigare åter ska infinna sig, säger Anna Lilja.

Materialet finns på [www.slangintematens.se/skola](http://www.slangintematens.se/skola)

*Ett bra initiativ som är viktigt både ur resurs- och klimatsynpunkt. Många får inte till räckligt med mat per dag, medan vi slänger ätbar mat. Utnyttjar vi maten bättre så räcker den till fler och det är bra för jordens klimat, krävs mindre skogsskövling och mindre intensivt jordbruk.*

## Tack för bidrag

Tack så hjärtligt alla ni som bidragit med en extra slant till vår verksamhet. Ni har gett oss möjlighet både att hjälpa barnfamiljer ge sina barn mer god grön mat och ge skolbarn kunskap om träd, växter, bär, ätliga örter och svamp m.m. Vi har med er hjälp kunnat ge ut "Vegetarisk barnmat 0-2 år" och har med en naturterapeut ordnat friluftsvandringar med skolbarn.

# RAAWFOOD

På 1940-talet lanserade Are Waerland råkosten som den viktigaste delen i måltiden vid föredrag och i sina böcker. Waerlandtallriken fanns på varje lunchrestaurang runt om i Sverige.



I dag 2011 har råkosten kommit tillbaka men i modern form och med namnet Raw food

Raw Food är mer än bara rå mat. I USA har raw food blivit en hel livsstil och en favorit bland Hollywoodkändisar. I Sverige är dieten än så länge relativt nyupptäckt, men intresset finns och växer hela tiden. Att äta smalt, nyttigt och ekologiskt tilltalar många – särskilt när de goda effekterna är så tydliga

Vi tackar Mikaela Kyal som skickat dessa läckra recept på rawfood.

Längre fram ska Mikaela komma ut med en bok om rawfood.



Små raw hamburgare. Burgarna på bilden är dock utan överdelslocket, istället är det en bit grönkål och en paprikaskiva.

## Små raw Hamburgare

Zucchiniiskivor  
Parafärs

## Parafärs

1 dl paranötter  
¼-½ röd lök  
4-5 soltorkade tomater  
Gurkmeja  
Koriander  
Lite fikonjuice så att det geggat ihop



Pizza rawvegetaria med mjölsyrad bostongurka.

## Pizza rawvegetaria; 6 stora bitar

### Pizzabotten;

3 dl bovete  
¾ dl linsgroddar  
½ msk chiafrön eller krossade linfrön.  
1-2 krm salt  
½ msk basilika

Kör bovete, linsgroddar, salt och basilika i matberedaren tills smeten är slät. Ha i chiafröna och kör snabbt tills allt är blandat. Bred ut smeten ca 1 cm tjock på smörpapper på en plåt Skär rutor med en kniv i så stora bitar som du vill ha pizzabitarna. Ställ in plåten i mitten av ugnen på 40-42 grader och med ugnsluckan på glänt i 2 timmar.

### Cashewsås

När man har cashewsås i ugn blir smaken ganska ostlik.  
2 dl Cashewnötter, blötlagda  
5 dl Vatten  
Örtkryddor  
En nypa himalayasal  
Kör nöterna i mixer tills det blir ett mjöl. Kör man dem i matberedaren blir det lite bitar i. Håll på vattnet och kör en stund till så att det blandat sig väl.

### Tomatsås,

1 morot  
1 palsternacka  
½ gul lök  
1 själkselleri  
Några svinnmålleblad (kan uteslutas)  
2 msk hackad paprika, röd  
10 soltorkade tomater, blötlagda  
3-5 tomater  
½ avocado  
1 tsk oregano  
Ingefära  
Gurkmeja

### Topping

Paprika, grön  
Kantareller  
Bred ut tomatsåsen på pizzabotten, bred ut cashewsåsen. Dela paprikan i små fyrkanter (så att det blir lätt för barnen att äta), rensa och dela kantarellerna. Lägg på grönsakerna ovanpå cashewsåsen. Låt pizzan torka i ugn i ytterligare 2 timmar eller tills grönsakerna torkat lite för en mer pizzalik smak.  
Tips; vill man kan man lägga på halverade körsbärstomater på pizzen.



Cashewpuckar med vitlöksmarinerad morotstagliatelle och linsgroddar.

## Cashewpuckar med vitlöksmarinerad morotstagliatelle

### Cashewpuckar; 1 port

2 dl cashewnötter  
1 bit rotselleri  
5 soltorkade tomater  
5-10 cm Purjolök  
Persilja  
Ingefära, finriven  
1 liten vitlöksklyfta  
Chilli  
Cayennepeppar  
Himalayasalt

Man kan antingen blöt lägga cashewnötterna över natten och sedan återtorka dem i torkugn på LF eller i vanlig ugn på 40 grader Celsius och med ugnsluckan lite på glänt. Man kan antingen ha en träslev emellan eller en hopvikt grytlapp/handduk. Återtorka ca 12 timmar. Det kan ta lite olika tid beroende på hur mycket nötter man har i ugnen eller ifall det är i en torkugn. I vanliga fall går det fortare i en torkugn. Man kan även lägga dem i blöt i 2 timmar och använda dem direkt. Lägg de soltorkade tomaterna i blöt och låt dra i 10-20 minuter. Kör cashewnötterna i matberedaren tills det blir ett mjöl. Riv rotsellerin, skär purjolöken smått. Tärna de blötlagda soltorkade tomaterna smått, klipp persiljan smått, finriv ingefära och hacka ingefäran. Krydda med chilli och cayennepeppar efter smak och smaka av med saltet. Kör allt i matberedaren tills det blandat sig väl. Ta 1 msk av smeten och forma till små runda puckar. Lägg upp på ett fat.

### Morotstagliatelle; 1 port

1 stor morot  
1 knippe persilja  
2-5 vitlöksklyftor  
Himalayasalt  
½ dl Rapsolja, kallpressad  
Timjan

Skär moroten i strimlor med en potatisskalare i en salladsskål. Håll upp rapsoljan i en mindre skål, hacka vitlöken smått och ha i salt och timjan. Rör om och håll olje-kryddblandningen över morotsstrimlorna. Blanda så att alla morotsstrimlor fått på sig oljan. Bäst blir det ifall man låter det dra i 30-40 minuter men det går också utmärkt att äta morotstagliatellen direkt.

Servera med linsgroddar som groddat 1-3 dagar.

# När kommer komplementärmedicinen att accepteras i Sverige?

Sverige tycks vara Europas, ja, världens mest "rabiata" motståndare mot komplementärmedicin, trots att Tallmogården blev godkänt som enskilt vårdhem och hjälpte 1000-tals patienter med läkarremiss tillbaka till en god hälsa under perioden 1972 till 1992. Kost och motion, nej till tobak och alkohol, "olika bad", sjukgymnastik och en del naturmedel gav mycket positiva hälsoreultat, när det gällde övervikt, allergier, diabetes, hjärtkärlsjukdomar och reumatiska sjukdomar m.m. Ja till och med ulcerös kolit som läkarna inte har någon bot för än i dag. Ty de anser att maten och livsstilen inte har någon betydelse för denna sjukdom, trots att Tallmogården visade motsatsen. Läkemedelsindustrin styr tydligen en stor del av hälso- och sjukvården.

Norge fick för ett år sedan en lagändring där den komplementära medicinen involverades i deras hälso- och sjukvård. I övriga Europa är acceptansen mycket stor och läkare använder olika komplementära metoder. T.o.m. homeopati används i många länder som t.ex i Tyskland där läkare skriver ut recept på homeopatiska medel. Även i Ryssland använder läkarna homeopati och apoteken har tre avdelningar, en för konventionell medicin, en för naturmedel, och en för homeopatiska preparat. I EU diskuteras nu regler om tillgänglighet och distribution av homeopatiska preparat (detta berör även Vidarklinikens preparat) Tillgängligheten är verkligen olika i EU-länderna. I Frankrike får läkare skriva ut homeopatiska medel, medan

läkare i Sverige är förbjudna att ens rekommendera dem.

Nu har det även i Sverige börjat hända en del, bl.a. har högsta Förvaltningsdomstolen upphävt ett beslut om bestraffning av en läkare som ordinerat homeopatiska medel som komplement till läkemedel. Då säger sjukvårdslandstingsrådet i Stockholm: Då måste Regeringen ändra lagen – häpnadsväckande. Torkel Falkenberg (docent vid Karolinska Institutet) skrev bl.a. i Allt för Hälsans tidning: "att en ny stor holländsk studie med 150 000 patienter visar att alternativ medicin som homeopati är att räkna med i framtiden. Fynden från Holland är anmärkningsvärda och indikerar att integrativ vård kan komma att bli avgörande för framtidens hälso- och sjukvård. Allt fler bakterier blir antibiotikaresistenta och snart kan läkarna stå utan "verktyg" vid en lunginflammation. Men biverkningsfria alternativ finns redan inom homeopatin. Erfarenheten visar att kroniska och akuta tillstånd ofta kan behandlas framgångsrikt med homeopatisk medicin som gör denna läkemetod till en terapiform för vår tid och framtiden. Dessa påståenden är överraskande i vårt land och förhoppningsvis är den komplementära medicinen på väg in i Sverige med hjälp av erfarenheterna från EU-länderna. Den behövs mer än någonsin tidigare.

Alternativjournalen, har bl.a. följande text på sin hemsida: "Oshercetret - ett komplementärt forskningscenter som ratar komplementärmedicin" (nov.2011). På News Voice finns

en dialog mellan alternativmedicinaren Ronny Rydström och komplementärprofessorn Martin Ingvar (som vägrar acceptera komplementär medicin). Där framgår tydligt att Oshercetrets (fick 43 milj. för att forska om kompl. medicin) chef, Martin Ingvar, inte är intresserad av att samarbeta med kompl. medicinerna och han har flera gånger uttalat sig negativt om kompl. medicinen. Detta kan inte vara möjligt någon annanstans än i Sverige. Här har Hälsorörelsen en viktig uppgift och Hälsöfrämjandet bör tillsammans med "Integrativ-(kompl. medicin) läkarföreningen" arbeta för att Sverige som i Norge får en ändring i Hälso- och sjukvårdslagen så att ett samarbete möjliggörs mellan konventionell- och kompl. medicin. Vi får hoppas på ett seminarium i vår, för att starta arbetet.

KS.

## Hej!

Som du upptäckt har vi gett framsidan en lite annorlunda layout, Vi vill på detta sätt även markera samhörigheten inom hälsorörelsen (som inom nykterhetsrörelsen idrottsrörelsen m.fl.) och samtidigt kompletterat med "Hälsöfrämjaren" RHF:s tidigare medlemstidnings namn (under 1970-80 talen) för att få en bredare framtoning.

Red.



## Sveriges bredaste sortiment av ekologiskt och biodynamiskt.

På Södermalm i Stockholm finns vår butik med över 3500 produkter som är valda med tanke på matglädje, hälsa och omtanke om människa och natur. Vi hoppas att vår gedigna erfarenhet och vårt genuina intresse ska inspirera.

Välkommen in!

Folkungagatan 68  
Öppet: mån-fre 10-18, lör 11-17

  
**Gryningen**  
Stockholms ekologiska hälsobutik

## RAWFOOD

Ekologiska, obehandlade råvaror från naturens mest näringsrika växter och frukter. **Aciapulver** med fantastisk purpurfärg, **Chiafrö**, hela eller malda, **Macapulver**, vilda och skuggtorkade **Gojibär** från Tibet, **Gojiextrakt**, **Kakaopulver**, **Kosfett**, **Paranötspulver** med hög halt av naturligt selen, **Moringa** livets träd, **Agavesirap** med mycket lågt GI (20), **Hampaprotein** och skalade **Hampafrö**. Allt laddat med fytoämnen, nyttiga fettsyror, vitaminer och mineraler.



**Bättre Hälsa AB**  
Tel 08-664 50 33  
[www.vitaminer.nu](http://www.vitaminer.nu)

## KVARN HEMMA

Levande föda med hög kvalitet!  
Kontroll på maten du äter med färskmalet mjöl och färskkrossade gryner.



Prisexempel

Fidibus Classic 3.700:-  
Kvarnen på bilden

Fidibus 21 2.700:-

Frakt tillkommer

[www.hemmakvarnen.se](http://www.hemmakvarnen.se)

Tollros International AB  
08-663 08 89 • 073-053 66 52  
[info@hemmakvarnen.se](mailto:info@hemmakvarnen.se)



SÅDESKVARNAR  
FLINGKVARNAR  
JOSPRESSAR  
GRODDAPPARATER  
TORKAPPARATER  
VATTENRENARE  
MJÖLKSRYNNINGS-  
KRU KOR M.M.

**KVARN SPECIALISTEN**  
Björnsåsvägen 42  
448 91 Floda  
Tel & fax: 0302-359 79  
Prospekt GRATIS!  
[www.kvarnspecialisten.se](http://www.kvarnspecialisten.se)

# Välj en ”köttfri måndag”, för din och jordens hälsa – Börja nu!

**Vi vill hjälpa de många människorna att ta det första steget mot ett hälsosammare liv och jobba för en vegetarisk dag i veckan. Läs mer på våra hemsidor, ny forskning och fler fräscha och goda recept, och hela uppropet. Du vill väl delta i kampanjen och informera dina vänner och bekanta om att det är viktigt att ta ett första steg för bättre klimat och miljö- och att de får bättre hälsa på köpet.**

## **Kampanjen – ”Köttfri måndag”**

2009 startade miljöpolitikern Jonas Paulsson (MP) i Täby en kampanj ”köttfri måndag”. Det är en del av ett internationellt nätverk som arbetar för att minska köttkonsumtionen i Sverige och i världen. Flera företag, kommuner och skolor har anammat uppropet och serverar vegetariskt en gång i veckan. Kampanjen är ett verktyg för att gradvis ändra våra matvanor, då vi vet att djurhållningen i världen står för 18 % av utsläppen av växthusgaser. I Sverige ända upp till 20 %. I dag äter medelsvensken 70 % mer kött än 1950. Ett kilo kött motsvarar 250 km bilåkning. Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) som stött och stödjer denna viktiga kampanj och som arbetat med dessa frågor sen 1903 kommer att aktivt delta i kampanjen under hösten 2011. Från och med 2012 lägger SVF in denna kampanj i sitt program och aktiverar sig aktivt i att motivera människorna att välja en ”köttfri måndag” för att förbättra sin livskvalitet och återskapa jordens hälsa.

Många studier, rapporter och uttalanden stödjer tankarna om en ”köttfri måndag”.

## **FN:s djuruppfödningssrapport**

Livestock's Long Shadow är den världens största och viktigaste vetenskapliga rapport angående djurhållningens miljöpåverkan. Den är gjord av FN:s jordbruksorganisation FAO 29 november 2006. Rapporten pekar ut djurhållning för köttproduktion som en av de allra största miljöbovarna av alla mänskliga aktiviteter. Köttet toppar listan för bland annat jordförstörrelse, förstörrelse av vattenresurser, överutnyttjande av vattenresurser, försurning och luftföroreningar. Hela 18 procent av världens växthusgaser kommer ifrån djuruppfödningen.

## **FN:s resursanvändningsrapport**

FN-rapporten konstaterar att köttkonsumtionen måste minska drastiskt och omgående för att rädda planeten från

klimatförändringens värsta konsekvenser. För att rädda världen från hunger, bränslebrist och klimatförändringens värsta konsekvenser krävs ett globalt skifte till helvegetarisk diet. Västvärldens förkärlek till kött och mejeriprodukter är ohållbar då världens befolkning växer – beräknas vara 9,1 miljarder 2050. Detta skriver FN:s miljöprogram, UNEP, i den nya rapporten “Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production – Priority Products and Materials”.

## **Greenpeace – rapport om kött och skogsskövling**

Rapport om hur biffkor och köttexporten driver skogsavverkningen i Amazonas. Betesmark åt boskap upptar nära 80 % av marken från den skövade regnskogen i brasilianska Amazonas. Brasilian har de största boskapsjordarna i världen och är sedan 2003 världens största köttexportör. Antalet kor har fördubblats under åren 1990 – 2003 till 64 miljoner.

## **Miljöaktuellt – Så många vagnar får plats på jorden (Anders Hellberg)**

Vi kommer att se mer av konflikter om världens odlingsmarker framöver. Det menar Kenneth Hermele, humanekolog vid Lunds universitet, som räknat på vilken diet som är smartast i längden. På ett seminarium nyligen i Stockholm anordnat av Jordbruksverket och Världsnaturfonden (WWF), diskuterades hur det på global nivå kan skapas ett ”klimatsmart jordbruk för ett hållbart samhälle”. Där en av talarna var Kenneth Hermele. ”När man pratar om hållbarhet och om resursanvändning handlar det framförallt om ytor och om mark. Den ökande befolkningen vi nu ser kräver allt mer av mat, foder, växtfibrer och nu även biobränslen. Alla de här kraven på ytor står emot varandra. Om vi inte vill röja ny skogsmark och därmed förvärma klimathotet måste en förändring ske. Det mesta talar för att vi gör fel i dagsläget. Jag syftar på Overshoot day – alltså den dag på året då människorna konsumerat så pass mycket att vi har överskridit jordens årliga produktion av ekologiska resurser. För varje år inträffar denna dag tre dagar tidigare. År 2000 inföll den dagen den 1 november och i år den 27 september. Resten av detta år lever vi i princip på tillgångar vi inte har.

Det ser mörkt ut, då människorna uppenbarligen ännu inte är redo att ändra sina beteenden i den grad som behövs. Vi känner till klimathotet, men vi flyger

mer, vi äter mer kött och samtidigt blir vi snabbt hundratals miljoner fler människor på jorden som tänker samma sak. Man pratar lite försiktigt om bl. a, behovet av att gå över till en mer hållbar diet. Jag blir upprörd när man inte säger som det är, att problemet handlar om kött.

Han redovisade ett räkneexempel: Med vegansk livsstil skulle de redan existerande markerna räcka till att ge 33 miljarder människors mat. Med en betydligt kalori rikare vegansk diet (laktovegetarisk SVF:s anmärkning) landar vi på runt 25 miljarder. Självklart är dessa siffror extremt osäkra, med en rad olika antaganden som kan ifrågasättas, men de pekar ändå på att sättet vi lever på idag, med allt mer kött i dieten, inte är hållbart. Enligt beräkningar blir vi 9,1 miljarder 2050 så maten bör räcka utan intensivjordbruk med konstgödsel och kemisk bekämpning, som krävs av vissa professorer på TV nu i november för att få mat till dagens befolkning (red. anmärkn.).

### **Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)**

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

Medlemsavgift 200 kr  
Make/maka/sambo 80 kr  
Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr  
Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

### **Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)**

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

info@halsoframjandet.se  
www.halsoframjandet.se  
Medlemsavgift 250 kr  
Make/maka/sambo 100 kr  
Pensionär 225 kr  
Make/maka/sambo 80 kr  
Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

# ”Behöver vi salt?”

## Skrev Are Waerland redan 1941 och svarade själv, ”Mineraliskt koksalt verkar som ett gift”.

På de 140 sidornas vidräkning med saltet, skrev han på sidan 98 bl.a. ”Saltet dödar bakterier och utsläcker således liv, istället för att främja och bevara liv. Det är precis på liknande grunder, som det mineraliska koksaltet även utgör en livshämmare och sjukdomsalstrare, när det införs i människo- och djurkroppen. Njurarna klarar bara 5 gram salt/dag. Waerlandkostnaden med saltat smör och bröd innehåller 3 till 4 gram/dag enligt Waerland. Denna mängd ansåg han vara mer än nog, men att den naturliga kosten med 0,5-1,3 gram/dag skulle vara tillfyllest. Ställer man det i relation till dagens saltintag som ligger på minst 10-12 gram/dag, så förstår man att det uppstår sjukdomar, inte bara högt blodtryck utan det skadar även njurarna på sikt med för mycket salt i maten.

Svenskens konsumtion av salt har fördubblats på 40 år och det har sitt pris ur hälsosynpunkt skrev man i en forskningsrapport nyligen och fortsatte: Företrädare

för olika livsmedelsbranscher fyllde hörsalen på SIK – Institutet för Livsmedel och Bioteknik i Göteborg, för att lära mer om salt och hur man kan göra för att ersätta eller minska ner på det. Stora utmaningar står för dörren men det går att sänka salthalten, kunskapen finns och branschen arbetar hårt för att göra den tillgänglig. – Flera nordiska och utomnordiska länder är redan igång med saltreduktionen och har nationella mål för sänkning av konsumtionen av salt. – När vi möter kollegor runtom i världen är saltet en av de översta frågorna på agendan. Svensken måste för sin hälsa vänja sig vid att äta mindre saltad mat, finländaren har redan gjort det och engelsmannen håller på att göra det, förklarar Gunnar Hall, projektledare och forskare på SIK. I Sverige har frågan varit relevant i 50 år, då man upptäckte saltets negativa effekter på hälsan. Lika länge har experterna bråkat och de hälsovårdande myndigheterna har agerat halvhjärtat då och då. Samtidigt har läkemedel mot högt blodtryck exploderat. Den ena storsäljaren efter den andra

har kommit ut på marknaden. Läkemedelsindustrin har lyckats sälja preparat till praktiskt taget friska människor, att ätas till livets slut. Industrin genomförde och betalade stora dyra studier, och läkarna strömmade till deras internationella hjärtkongresser och fick även resorna betalda. Vid dessa kommersiella kongresser hade saltfrågan inte en chans. Att minskat saltintag sänker blodtrycket bättre än mediciner hade ingen (varken läkemedels- eller livsmedelsindustrin) intresse av, inte ens forskarna eller läkarna efter denna indoktrinering. ”Vi i Hälsörörelsen som jobbat med frågan i årtionden strider mot väderkvarnar”. Ingen har intresse av att betala forskning som skulle visa att minskat saltintag skulle sänka blodtrycket ev. mer än medicinerna utan risk för biverkningar och gratis. Då skulle ju Läkemedels- och Livsmedelsindustrin förlora enormt mycket pengar. Enligt forskare skulle man genom att minska saltintaget tillräckligt, rädda 3000 liv/år. Det gäller att ställa krav på mindre salt i t.ex. bröd, färdigrätter, ost, restaurangmat och inte minst

i nötter (vissa som aldrig varit saltade tidigare är saltade nu) och chips m.m. Vi som organisation och du som konsument får agera, ställa krav, så kanske vi kan få ner saltmängden i livsmedlen.

Nu har nästan alla nötter och solrosfrön saltats tvärtemot allt sunt förnuft, till och med OLW:s snacksblandning med bland annat ananas har saltats – rent vansinne.

Kräv i din butik att det finns osaltade nötter av alla sorter och av god kvalitet. I Stockholm finns det bra nötter, torkad frukt (osaltade) i Hötorgshallen.



**Nyhet!**  
Nu utan mjölk & socker!

- Sötad med naturligt björksocker
- Minimum 60 % kakao
- Mjölkfri (vegan)
- 2 varianter: Ren choklad & Med hampfrön (omega 3,6 & 9)

**Life Products AB**  
Näshultavägen 20, 125 41 Älvsjö  
Distr: Biofood, tel: 08-500 200 00

## Boklista

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

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

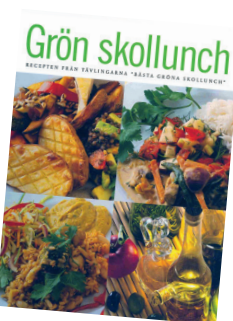
### De gröna alternativen

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



### Grön skollunch

Hälso-kostrådet 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 (60:-) 50:-



### Sköna magkänslor

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

### Aloe vera

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

### Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell  
(Laktovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år)  
Beställ. nr B 103  
Pris (50:-) 45:-



### Vegansk näringslära på vetenskaplig grund

Björn Petterson  
Beställ. Nr B 135  
Pris (125:-) 109:-



### Så tänker mitt hjärta

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



### Spännande gröna rätter

Hälsokostrådet  
Beställ. nr B 134  
Pris (50:-) 40:-



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

### Vill du beställa?

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

# Kadmium – ett allvarligt hot mot vår hälsa

SVF har skrivit till Regeringen och krävt översyn av gränsvärdet för kadmium i vår mat och stopp för ”slam på matgrödor” samt temporär övergång till kadmiumfri konstgödsel och på sikt initiera en succesiv övergång till ekologisk odling.

Professor Björn Fagerberg (vid Sahlrenska akademien i Göteborg) hävdade i DN under våren att kadmium är mycket giftigare än vad man tidigare trott. Enligt honom så har det under de senaste åren kommit flera nya studier som visar att människor riskerar njurskador vid mycket lägre kadmiumnivåer än som varit känt tidigare. Dessutom har man studerat 30 000 svenska kvinnor och hittat ett tydligt samband mellan högt intag av kadmium och cancer i livmodern. Kvinnor drabbas ofta av järnbrist och då tar kroppen upp mer kadmium från tarmen hos kvinnor än hos män enligt professor Fagerberg. Han har tillsammans med flera läkarkollegor därför riktat skarp kritik mot att svenska myndigheter uppmuntrar till slamspridning på åkrarna. Han och hans kollegor vill stoppa spridningen helt. Det är helt i linje med hälsorörelsens tidigare krav. Enligt Hippokrates (läkekonstens fader) ska ”Maten vara vår medicin” och inte skapa ohälsa. Det gynnar bara läkemedelsindustrin och inte konsumenten.

Professor emeritus Staffan Skerfving vid Arbets- och miljömedicin på Lunds universitet som samordnar ett EU-projekt med 22 deltagande länder. ”Tema – me-

tall i mat och folkhälsa”. Kadmium utgör största hälsorisk, enligt studien. Man har sett att 20% av kvinnor i medelåldern i Göteborgstrakten har så höga halter att de överstiger de värden som utgör skaderisk. Sambandet mellan kadmium och förtida död, diabetes, cancer i lunga och urinblåsa samt östrogena effekter med höjd risk för livmoders- och bröstcancer. Dessutom negativa effekter på njurarna. Allt detta är en helt oacceptabel följd av att man inte stoppat denna tungmetalls spridning i vår livsmiljö.

Kadmium har inte minskat sen 1970-talet (då hälsorörelsen fick fram ett stopp för slamspridning, men det har kommit tillbaka) medan bly ”bara” är en sjätte del i dag mot 1970 och kvicksilver sjunkit med hälften sen dess i vår livsmiljö. Detta visar att det går att minska skadliga tungmetaller om man kraftfullt satsar på effektiva åtgärder. Nyligen togs skatten bort på konstgödseln – risk för ökad användning – mer kadmium.

Det gäller att välja ekologiskt odlade produkter då det ofta är grönsaker, potatis och full-kornsmjöl som har höga kadmium halter. Konstgödsel med kadmium och slam är oacceptabelt att sprida på våra matgrödor. Nyligen kom det larm om att det är för hög halt av kadmium i barnmat. Det verkar som om myndigheterna inte har kontroll på vad vår mat innehåller, varken av gifter, vitaminer, eller mineraler!

**En intressant ”resa”** från svår reumatism (bara 19 år gammal) till full hälsa, arbetslust och livsglädje. Den som inspirerade henne till att pröva Are Waerlands idéer var en äldre kvinnlig konstnär som var krokig och förvärt av sin reumatism. Bli vegetarian och ”låt maten bli din medicin” var hennes råd. Då kan du slippa mitt öde. Som hustru, trött trebarns mamma och egen företagare, läser hon Waerlands böcker och inleder en tid av helt vegetarisk kost, löpträning, sova-ute perioder, yoga och meditation. Och resultaten lät inte vänta på sig och stegvis återkom hälsan. Det är berättelsen om Pia Vingros (frilansande medicin och hälsojournalist) väg från sjukdom till fullkomlig hälsa. Priset till jul är 139 kr.



Du kallas/inbjuds till  
**Hälsofrämjandets förbundsmöte**  
den 22 april 2012 i Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B i Stockholm.

Motioner till förbundsmötet skall vara Förbundet till handa senast 15 februari 2012. Fundera och kom gärna med förslag och idéer som kan forma och utveckla verksamheten under de närmaste åren. Valberedningen som skall forma 2012 års styrelse, uppmanar dig att till oss komma med synpunkter och med förslag på namn som du vill skall jobba med och vidareutveckla RHF. Valberedningen är; Pia Bexell Ljusnev 4, 128 48 Bagarmossen tel.08-39 49 85 mail pia@hotmail.com. Christer Asp Påverås Östergården 1, 621 92 Falköping tel. 076-840 57 83 mail asp\_christer@hotmail.com. Kurt Svedros Lyktgränd, 4,183 36 Täby, tel. 08-599 986 16 mail. kurt@svedros.se (sammankallande).

## KALLELSE TILL RIKSMÖTE ÅR 2012

### Svenska Vegetariska Föreningen

kommer att hålla 2012-års Riksmöte

lördag den 21 april i Stockholm.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B.

Mötet börjar klockan 11.00.

beräknas sluta senast kl 16.

Motioner till riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 2 mars 2012.

Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 5 mars 2012. Anmälan av lokalavdelningarnas ombud sker från respektive avdelning senast den

5 mars. Eventuella förfrågningar besvaras via rikskansliet av Ewa Sangwall.

### VALBEREDNING - SVF

Föreslå kandidater till riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.

Berit Alveskär, sammankallande,

08-634 01 22, 070-719 41 10,

berit@alveskar.se

Elsy Olofsson, 08-583 574 10

## Kallelse till årsmöte Stockholms Vegetariska Förening 2012.

Tid: 24 februari 2012

Plats: Hälsans Hus,

Fjällgatan 23 B, Stockholm

Motioner till riksmötet

måste komma kansliet tillhanda

senast den 3 februari 2012.

## Ekologiska alger !

**Nyhet!**

• EKO - certifierade

• Spirulina och Chlorella

• Pulver och tabletter



## Alf Spångbergs hälsogröt special

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Innehåller Quinoa, Amaranth, Bovetekross Hirsflingor, Linfrö, med eller utan russin



## Gott hårt tunnbröd

- Dinkelbröd - 100% dinkel
- Spirulinabröd - rågmjöl
- Bakat hos Stödebröd
- EKO - KRAV



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