



För ett hälsosammare Sverige – ett friskare liv



Naturen

- en källa till mental och fysisk hälsa

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) har som grund för sin verksamhet följande teman "Frisk i naturen" och "Friluftsliv, med naturens skafferi och mer grönt på tallriken" och verkar för en ändring av "Hälsö- och sjukvårdslagen" så att konventionell- och komplementär medicin kan samverka inom svensk hälsö- och sjukvård.



Hälsörörelsens livsstilsidé i historiskt ljus

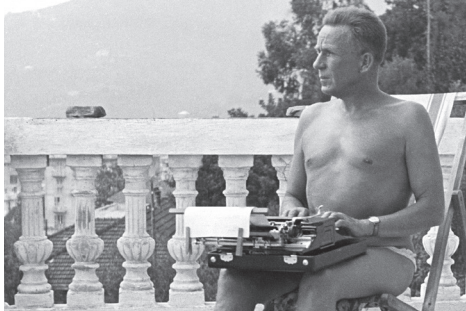
Hälsörörelsens (HR) friluftsvksamhet grundlades tidigt under 1900-talet som ett viktigt instrument för att motverka städernas negativa påverkan på människors hälsa. Dåvarande HR ville redan då motverka ohälsan i sin verksamhet, så "Björn Järnsida", Oscar Pettersson, var därför mycket aktiv i HRs folkhälsoarbete och stuvade om de amerikanska magasinens innehåll så att det blev anpassat för svenska kraftsportsintresserade (nuv gym). Björn Järnsida propagerade redan i mitten av 1920-talet inom HR kraftfullt ut mot allmänheten för att **understryka friluftslivets betydelse för människors hälsa**. Så här kunde det låta:

"Ut i skogen med veklingarna, med storstädernas nöjeslystna stuggisar, för vilka nöjena är allt och det i regel inte över sig ansträngande arbetet betraktas som ett nödvändigt ont. Jobbet inomhus åtta timmar om dagen och sen ut på kaféer eller restauranger, biografer eller danslokaler. Friluftsliv skall vi tala tyst om med ett sådant, tyvärr alltför vanligt levnadssätt".



Vi tro att källorna till strålände hälsa är följande:

1. Ren luft och solljus, så ofta som möjligt; noggrann ventilation av bostäderna.
2. Hälsosam diet på näringsrika födoämnen. Ordentlig tuggning. Fasta en dag eller två, när behövt.
3. Regelbundet arbete för hela kroppens muskelsystem genom kroppsarbete, idrottsövningar eller liknande.
4. Noggrann renlighet, varmed menas ofta återkommande bad, kalla bad för härdning, varma bad för tvättning. Torr friktion med blotta händer, en handduk eller en borste är även hälsosamt.
5. Den rätta psykiska inställningen. Sättet att tänka är en viktig faktor, när det gäller bibehållande av verklig hälsa. **Dina tankar kunna bygga upp dig eller riva dig ned".**



RHF:s grundare, *Are Waerland* skrev 1946 i häftet, "Arbetsprogram och målsättning i stora linjer" bl.a. följande: Ute i naturen, under stjärnhimmel, inför ett blommande körbärsträd och vårens alla under, i storskogens hägn och på sommargröna eller snötäckta ängar och fält, kunna de unga lära sig förstå visheten bakom allt och skönja den ordnade "skaparhanden" bättre än någon annanstans. Har de väl fått förvisningen om en högre mening med tillvaron, blir de bättre rustade att möta livets prövningar.

Hur skapas och vidmakthålles hälsa? Det är det som arbetsprogrammet vill ge en fingervisning om.

Allt i naturen strävar till balans och harmoni; alla naturens lagar är inriktade härpå och även människan som är en del av naturen är underkastade dessa lagar. Det gäller därför för människorna att "finna" dem och rätta sig efter dem, om man skall uppnå hälsa och harmoni. Vi måste därför studera dem för att få de rätta anvisningarna, beträffande vår hälsa – vår fysiska och psykiska balans.

Vad svarar naturen?

Naturens svar är kategoriskt: – "Du är skapt att leva på frukt, rötter och örter. Människans "tuggverktyg", din matsmältningsapparat, ja, hela din anatomi är inriktade härför. Det finns bland däggdjuren tre större klart avgränsade typer: Herbivorer – gräsätare med strecktecknade kindtänder, och förhållandevis, till kroppslängden, mycket lång tarmkanal. Frugivorer – fruktätare med knöliga kindtänder och kortare tarmkanal. Carnivorer – köttätare med skarpspetsade kindtänder och en ännu kortare tarmkanal utan egentlig tjocktarm. Människan tillhör utan tvivel Frugivorer.

För att uppnå och bibehålla hälsan så behövs det mer än naturlig kost. **Människan behöver dessutom frisk luft dygnet runt, tillräckligt med sol och kroppsrörelse i naturen – rätt avvägd och varierad.**

Friluftsliv och folkhälsa hör ihop – därför är friluftsliv en viktig del i folkhälsoarbetet.

Grönare stadsmiljö – mer gräs mattor, buskar och träd, hur förvaltas skogen vi ärvt – vilka friluftsmarker blir kvar? "Ört- och trädvandringar" – med naturens skafferi. Slå vakt om allemansrätten.

Huvudvillkoren för hälsa är: En rätt kost, sol och luft samt kroppsrörelse i naturen i skogar och friluftsmarker. "Idag utan gifter och parasiter i form av konstgödsel och dvärgbandmask".

Goethe sade: "Naturen är alltid sann, alltid allvarlig och förstår ej skämt och kompromisser. Den har alltid rätt, medan felet och missagen begås av människor".

Hälsorörelsen (Hälsöfrämjandet och Vegetariska föreningen) har successivt sedan 1940-talet med stöd av *Johan Saxons* 1903 och *Are Waerlands* 1936 grundprogram byggt upp en bred kunskap, skaffat stor erfarenhet bl.a. på f.d. hälsohemmet Tallmogården samarbetar idag med Hälsohemmet Masesgården, där alla kan prova HR livsstilsidé, och med tidningen Hälsa där HR sprider sina livsstilsidéer, och med Nya läkarföreningen "Läkare för framtiden" ger kunskap om den ekologiska matens och friluftslivets stora hälsobetydelse, som alternativ till mediciner och ger kvalitét åt arbetet inom "Naturlig egenvård – Friluftsliv, naturens skafferi och mer växtbaserad föda". Hippokrates skrev: "**Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat.**"

Välj Hälsorörelsens livsstil – välj ett friskare liv!

Hälsofrämjandet arbetar med projektet "Frisk i naturen" "Gröna" hälsoargument baserat på fakta. Där får du goda råd, om vad naturen kan bidra med i folkhälsoarbetet, en kostnadsfri biverkningsfri, ständigt tillgänglig resurs "utanför husknuten". Att fysisk aktivitet är viktigt för att vi skall må bra är de flesta överens om, både i behandlande och förebyggande syfte, inom sjukvården. Naturen har en återuppbyggande och lugnande effekt, och särskilt viktig för den mentala hälsan. Forskningen har gett en fördjupad bild av hur människan påverkas av att vara i naturen. Naturen kan hjälpa till vid bland annat stresshantering, smärtlindring, depressioner, och mental återhämtning enligt mycket forskning under senare år. **Välj Hälsoförörelsens livsstil – välj ett friskare liv!**

"Släpp gräsmattor, buskar och träd fria i staden"

Allt fler har flyttat in till storstäderna och fjärrmat sig från det naturliga friluftslivet och anpassat sig till ett stadsliv där människorna är många, många fler än träden, och marken består av asfalt och betong. Träden har det inte lätt i en sådan miljö. I städernas centrala delar har träden ofta en genomsnittsalder på tio år. Det är en kort tid för en växt som kan leva i hundratals år. Många skulle säkert önska sig en grönare stadsmiljö. med mer gräsmattor, buskar och träd. d.v.s. att gränsen mellan natur och stadsstrukturen inte vore så skarp som idag. **Nu förtätar man ytterligare och fler träd och grönytor försvinner** i en allt snabbare takt. Detta är negativt för boendemiljön för alla, inte minst barnen. **De förlorar grönskan utanför bostaden.**

Stress och utbrändhet ökar och den stillasittande livsstilen ger fetma, hjärtkärlsjukdomar diabetes m.m. RHF anser att grönytor, med rikligt med träd och buskar i närområdet ger möjlighet för alla till friluftsliv och fysisk aktivitet, som i sin tur ger god folkhälsa. Man måste slå vakt om och utveckla "gröna lungor" inom storstäderna och kring större orter. Den tätortsnära naturen och bebyggelsens grönområden är av största vikt för



vardagsfriluftslivet. Samhällsplaneringen och den kommunala översiktsplaneringen har avgörande betydelse för att skydda naturen i kommunerna. **Fler boende kräver mer grönytor – inte mindre!**

RHF skriver därför till storstädernas och turistorternas politiker och kräver "rädda de bostadsnära grönytorerna" och "de värdefulla fritidsmarkerna runt turistorterna", och påpekar att grönytor och vegetation uppfyller många viktiga uppgifter som t.ex. luftrening, klimatu jämnning, vattenrening och bullerdämpning förutom möjligheten till en allsidig närrekreation. Detta är viktigt för både hälsan och klimatet.

Skogen skall vara tillgänglig för alla

RHF anser att skogen är en ovärderlig del av naturen både för människors hälsa och som ett livsmedelskomplement, nu och än mer i



framtiden. RHF har mot bakgrund av denna övertygelse i skrivelser och i artiklar aktualiserat skogens roll i folkhälsoarbetet både nu och i framtiden bl.a. med följande frågeställning: **Hur förvaltas skogen vi ärvt?**

Vilka friluftsmarker blir kvar till barn och barnbarn? Skogen ligger många varmt om hjärtat. De är födda ”i ett torp skogen”, lekt i skogen (på berghällar och i träd), vandrat i skogen, kopplat av i skogen, sprungit orientering i skogen osv. Men vad händer med våra barr- och lövskogar, våra hag- och våtmarker, våra vattendrag, våra kuster och fjäll? Den ”gamla” barrskogen är viktig för många av oss, den inger trygghet och vi mår bra av den, den ger bär och svamp. En dag breder ett kalhygge ut sig eller en granåker ersätter gammelskogen där vi plockat bär och svamp. Attackerna mot skogen fortsätter, i form av kalhyggen, försurning, skogsgödsling, hyg-

gesplöjning, myrdikning, inplantering av främmande trädslag och inte minst olika hot mot de fjällnära urskogsområdena m.m. **RHF vill att mer skog skall fredas nu och för framtida friluftsliv**, till fromma för hälsa och livskvalitet och som naturens skafferi.

RHF fortsätter att kräva: stopp för stora kalhyggen, större hänsyn till den biologiska mångfalden, utrotning av dvärgbandmasken och stopp för Mårdhundens och Tvättbjörnens inflyttning till Sverige. **RHF vill värna; ett ekologiskt skogsbruk** utan gifter och bevarande av slätter- och hagmarker för att ge möjlighet, till ett hälsosamt, omväxlande friluftsliv och att kunna plocka skogens ätliga växter, bär, svamp m.m.

Allemansrätten

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 är en unik möjlighet för alla att röra sig fritt i naturen. Men vi behöver ta ansvar för natur och djurliv och visa hänsyn mot markägare och andra besökare. **Alltså inte störa – inte förstöra.**

Häftet "Må bra med Allemansrätten" har utgjort ett mycket viktiga instrument för att nå ut med viktiga friluftskunskaper till stora grupper elever om friluftsliv och allemansrätten och sprida friluftsbudskapet, till stora grupper bland allmänheten under åren. RHF har stärkt många barns, ungdomars, nya svenscars, äldres och funktionshindrades friluftsintrasse. De har fått delaktighet i olika friluftaktiviteter. Det har inneburit att

många lärare kunnat följa läroplanen inom detta område och 10 000-tals elever fått kunskap om allemansrätten. Även i det lokala arbetet har denna verksamhet varit populär. Naturvårdsverket har stött projektet med extra material.

Materialet "Allemansrätten" har varit och är mycket populärt i skolor och ute bland allmänheten. Det samlade materialet har gjort stor succé, var det än använts i skolorna runt om i landet.

Det är ett mycket värdefullt stöd till elever och lärare både utomhus och på lektioner för att fullfölja kravet om att eleverna ska lära sig om allemansrättens (enl. krav i läroplanen) möjligheter och skyldigheter i skolan.

En bland många positiva lärarkommentarer: *"Jag letade efter detta material för jag vill beställa en klassuppsättning, tack. Bra för åk 7, men jag skulle vilja ha fler så att alla 7:e klasser skulle kunna få var sitt ex".*

RHF har upplevt ett ökat intresse för "Ört- och trädvandringar" både i skolorna och bland de nya svenskarna och allmänheten i stort. "Friluftsliv – med naturens skafferi" i skolorna är mycket populärt, bl.a. i Stockholmsområdet. RHF:s "naturexpert" – ledare för klassen eller gruppen – tar med skolklassen eller gruppen ut i grönområdet och lär ut växternas namn och vilka som går att äta samt ger kunskap om allemansrätten. Denne informerar vidare om örter, bär och svamp samt om och vilda växter som t.ex. maskros (som sallad), nässla (till soppa) o.s.v. **Tyvärn finns inte tillräcklig kunskap om bär, örter eller svamp bland stora grupper i befolkningen** eller än mindre om möjligheten att kunna plocka dem. Den yngre generationen och de nya svenskarna har troligen aldrig prövat på att utnyttja naturens skafferi. Alla bör lära sig plocka bär, örter och svamp m.m. att använda "Naturens skafferi". Det är billig "klimatsmart" mat och ger friluftsupplevelser. I dessa projekt läggs det in en bred information om allemansrättens möjligheter och skyldigheter. Som forskarna visat, redovisat i **"Frisk i naturen"** (lärarhandledning) så kommer detta projekt som RHF driver i skolorna ge underlag för bättre hälsa hos barnen och kan förbättra inlärningsförmågan, bidra till färre konflikter bland barnen, förbättra motoriken och kan ge färre sjukdagar för eleverna.

Komplementärmedicin - friskvård

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) introducerade komplementärmedicinen i Sverige när Are Waerland kom till Sverige och utvecklade sitt hälsoprogram "Program för en hälsodag" 1936. Efterförbundets start 1940 arbetar RHF med att klargöra grunderna för denna profession. RHF har 75 års (2015) praktisk erfarenhet bl.a. från hälsohemmet Tallmogården (1972–1992) och tidigare hälsohemmet Kiholm 1949–1972 samt kontinu-



erlig kontakt med naturlig egenvård än idag. Naturlig egenvård och komplementärmedicin är avgörande för människors hälsa vid många lättare ohälsotillstånd och i initialskedet vid svårare sjukdomar som komplement till konventionell sjukvård om folkhälsan skall få genomslag i Sverige inom rimlig tid. Mer grönt i kosten (råkost) och mer friluftsliv/motion samt att sluta röka och minska eller sluta med alkohol är, enligt RHF:s uppfattning, grundpelarna i den komplementära medicinen. Idag skrivs t.ex. fysisk aktivitet ut på recept. På sikt bör kostinformation (med grön inriktning) komplettera detta recept. Komplementärmedicin innebär, enligt vår mening, att välja en naturlig "grönare växtbaserad kost" (mer rotfrukter, baljväxter etc.), att utöva friluftsliv med allsidig fysisk aktivitet och att undvika tobak, alkohol och droger – livsstilsinspirerad friskvård. Förutom detta tillkommer påbyggnad med olika godkända terapier såsom t.ex. kiropraktik, naprapatbehandling, bad, gymnastik, massage, qi gong och akupunktur. Även en del naturmedel och naturläkemedel är efter läkarbedömning, av värde i arbetet med vissa sjukdomssymtom. Läs vidare i boken "Egenvård".

Tallmogårdsmodellen är grunden i komplementärmedicinen.

"Läkare för framtiden" är en ideell politiskt obunden förening av läkare, som arbetar i linje med RHF:s ideoprogram. Modell för förening är den amerikanska läkarföreningen Physicians Committee for Responsible Medicine.



Föreningen är oberoende av denna förening men strävar efter att uppnå samma mål med liknande arbetssätt. De har två huvudsakliga arbetsområden:

1. Att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar hälsa och sjukdomsutveckling.
2. Att främja ersättning av djurmodeller i läkarutbildning och medicinsk forskning. Denna förening och RHF samarbetar i frågor som är av gemensam karaktär enl. devisen: *Naturlig egenvård, med "Friluftsliv och naturens skafferi"* och mer växtbaserad föda. **Äntligen kanske fokus kan ändras från sjukdom och ohälsa, till hälsa och välbefinnande i vårt land. Det naturliga skall ju vara –**

hälsan och inte sjukdom och ohälsa vilket Are Waerland underströk i sina tal.

Hälsohemmet Masesgården är en annan samarbetspartner där alla kan pröva de hälsoideer som ovan redovisats. Maten på hälsohemmet är god, grön och näringsriktig, med mycket att välja på! Man serverar laktovegetarisk kost. Hälsogröt, fil, yoghurt och många goda frukter och bär till frukost. Vegetarisk buffé med kalla och varma rätter till lunch och middag. Man kan välja på flera motionspass om dagen och prova olika motionsaktiviteter, t ex friluftspromenader, stavgång med pulsträning, vattengympa, spinning eller yoga. Träningen är upplagd så att alla kan vara med.

Tycker du att denna broschyr verkar intressanta och viktig?

Då kan du göra ditt val genom att stödja detta hälsofrämjande arbete – för ett Friskare liv. Kom med nu – för endast cirka 21 kr/mån = 250 kronor/år.

Du får, tidningen Hälsa 4 nummer under 2015 nr. 2, 5, 10, och 12, 4 nr av Vegetar/Hälsofrämjaren och 5-10 % i ett antal hälsokostbutiker m.fl. samt 25 % rabatt/vecka på hälsohemmet Masesgården.

Anmälan till Riksförbundet Hälsofrämjandet
www.halsoframjandet.se, info@halsoframjandet.se

Ett Hälsosammare Sverige – ett Friskare Liv

