



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 1 | 2015 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Riksförbundet Hälsofrämjandet 75 år

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har som grund för sin verksamhet följande teman: "Frisk i naturen" och "Friluftsliv, med naturens skafferier med mer grönt på tallriken" och verkar för en ändring av "Hälso- och sjukvårdslagen" så att komplementärmedicinen kan involveras inom svensk hälso- och sjukvård.

Medlem
25%
rabatt/vecka



Masesgården



NATUREN
- en källa till mental
och fysisk hälsa



**Läkare för
framtidens
HÄLSA
HÅLLBARHET
HELHET**

En ideell politiskt obunden förening av läkare. Som modell för förening står den amerikanska läkarföreningen Physicians Committee for Responsible Medicine. Läkare för framtiden strävar efter att uppnå samma mål med liknande arbetssätt att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar vår hälsa/sjukdomsutveckling.

**Pröva!
FRILUFTSLIV
med mer grönt
på tallriken
på Masesgårdens
hälsohem!
Medlem 25%/v.**



Svenska Vegetariska Föreningens arbete inriktas på vegetarisk mat av god kvalitet utan skadliga tillsatser och färgämnen, svara för frågor om veganmat, ekologisk odling och djuretik.

Hälsorörelsen (HR) (Hälsofrämjandet och Vegetariska föreningen) har sedan 1940-talet, med stöd av Johan Saxons 1903 och Are Waerlands 1936 grundprogram byggt upp kunskap, skaffat stor erfarenhet bl.a. på f.d. hälsohemmet Tallmögården. Samarbetar idag med Hälsohemmet Masesgården, - och med tidningen Hälsa - medlemstidning 4ggr/år, och med nya läkarföreningen "Läkare för framtiden". Detta "5-stjärniga" folkhälsoarbete ger kunskap om den ekologiska matens och friluftslivets stora hälsobetydelse, som alternativ till mediciner - "Naturlig egenvård - Friluftsliv med naturens skafferier och mer växtbaserad mat". Hippokrates skrev: "Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat".

Välj Hälsorörelsens livsstil - välj ett friskare liv!



Hälsa är medlemstidning med 4 nr/per år, med en annonssida/nr. HR får ut sitt hälsobudskap till ca. 200 000 läsare och tidningen är en mycket viktig informations- och annonskanal för en sundare livsstil.

Friluftsliv med naturens skafferier och mer grönt på tallriken

Kort återblick på förbundets verksamhet 1940-2015



**Are Waerland
(född Fager) var
initiativtagaren
och grundaren av
Sveriges första
breda friskvårds-
organisation -**

**"Allnordiska förbundet för Folkhälsa"
1940 med namnet "Riksförbundet
Hälsofrämjandet" (RHF) idag. Han
fokuserade tidigt på livsstils- och
miljöfrågornas samt friluftslivets
betydelse för folkhälsan. Framförallt
"friluftsliv med naturens skaffer
och mer frukt och grönt - råkost - på
tallriken".**

Sedan 1940 har RHF verkat som friskvårds- och miljöorganisation. 1940-1958 var namnet Allnordiska förbundet för folkhälsa. Are Waerland formade ett livsstilsprogram där friskvården (kost, friluftsliv/motion, inte tobak och alkohol) och det ekologiska, miljöinriktade arbetet utgjorde grunderna. I "Program för en hälsodag" formade han det hälsobudskap som utgör basen i den alternativa/komplementära medicinen. Dessa idéer började bland annat utvecklas och praktiseras på hälsohemmet Kiholm (1949-

1972) och senare på hälsohemmet Tallmögården (1972-1994).

Under de första fem åren lyckades förbundet utveckla det idékoncept som Are Waerland lanserade under mottot: "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel - avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna skola försvinna av sig själva". Allnordisk Folkhälsa utvecklades fortsättningsvis mycket positivt med tidningen "Solvikingen" (i dag tidningen Hälsa) och senare även i de många nya lokalföreningarna som växte upp. Hälsobudskapet fördes ut till allt fler, tack vare det lokala arbetet runt om i landet och att Hälsans Högberg - Kiholm började utvecklas och formas till Sveriges första hälsohem med start 1949. Grunden var lagd till en friskvårdsrörelse som varit och är en viktig ideell kraft i folkhälsoarbetet både nu och i framtiden. 1958 ändrades namnet till Riksförbundet Hälsofrämjandet.

I dag är RHF:s idéer viktigare än någonsin för att komma tillrätta med människors och jordens hälsa. Forskarstudier under senare år har bekräftat RHF:s tidigare erfarenheter och visat:

- Att friluftsliv/motion är ett bra alternativ till mediciner t.ex. (FaR - Fysisk aktivitet på Recept).
- Att grönsaker, frukt och nötter sänker det farliga kolesterolet lika bra som mediciner och utan biverkningar.



- Att 30-40 % av cancersjukdomar i mage, tarm och bukspottkörteln skulle kunna förhindras av ändrad livsstil, friluftsliv/motion och mer grön mat.
- Att Naturen är en källa för mental hälsa.
- Att friluftsliv med naturens skaffer och mer grönt på tallriken är bra för både människors och "jordens hälsa".
- Hälsofrämjandet är en modern folkrörelse med tradition.

Att RHF:s idéer är tidlösa ser vi idag när hälsofrågorna är viktigare än någonsin. Politiker och myndigheter börjar få upp ögonen för den fysiska aktivitetens/friluftslivets och den "gröna" kostens betydelse för folkhälsan. Det ligger helt i linje med RHF:s motto att "bättre kost- och friluftsliv/motionsvanor" är avgörande för bättre folkhälsa. Många forskare har med eftertryck framhållit att livsstilsinformation måste vara en viktig del i folkhälsoarbetet.

I första hand ansåg Are Waerland att friluftslivet och råkosten var viktiga för att förebygga och lindra ohälsan och lanserade bl.a. waerlandtallriken och kruskagröten. Dessa rätter fanns nästan på alla matställen runt om i landet under 1940-50-talen.

Hälsofrämjandet arbetar hårt för att de sjukdomsförebyggande insatserna skall öka i Sverige, så att inte alla måste äta mediciner under hela livet med olika biverkningar som följd, som kräver nya mediciner. Detta gynnar bara Läkemedelsindustrin.

RHF har under senare år arbetat med: "Allmansrätten", "Friluftsliv med naturens skaffer", "Stresseminarier - Andningens dag", "Skolmatlyftet" (se separat artikel i detta nr av Vegetar) och "Friskvård/komplementärmedicin" samt "Klimat/miljövänlig livsstil med friluftsliv" och mer "Grönt på tallriken".

KS

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16

svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

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

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

ARE WAERLAND - hälsopionjären i Norden

1936 GAV ARE WAERLAND ut boken "I sjukdomarnas häxkittel", där han samlat 35 års individuellt sökande efter grunden till en god hälsa för sig och svenska folket. Sedan han startat Riksförbundet Hälsofrämjandet - 1940, myntade han den första avgörande tesen för sitt folkhälsöarbete i Norden nämligen "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel, avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna skola försvinna av sig själva".

Detta var sedan hans tema under det fortsatta arbetet i Sverige och Norden för att komma till rätta med sjukdomar och ohälsa.

Han förde fram sitt idéprogram i böcker, häften och i tidningen Solvikingen (nuv. tidningen "Hälsa") och i en sammanfattande liten åttasidig broschyr, "Waerlandsystemet i ett nötskal - Program för en hälsodag", som i stort är aktuell än idag.

BÖRJA VARJE MORGON med en hälso-dryck, nyponte eller något annat örtte.

FORTSÄTT DAGEN MED en rask morgonpromenad med lite jogging eller löpning, lite morgongymnastik dusch och torrborstning. Motion är bästa sättet att börja dagen. Det

ger livsglädje, motverkar stress och ger energi för att orka med dagen.

Färsk frukt och bär är viktigt att äta och passar även bra som mellanmål.

Drick aldrig till maten! Om man dricker vätska till måltiden späds magsafterna ut, vilket stör matsmältningen och gör att kroppen inte tar upp matens näringsämnen lika bra. Drick i stället någon timme efter måltiden samt på morgonen då kroppen är i behov av vätskepåfyllning.

Frukosten bör vara så lätt som möjligt. Bästa frukosten är yoghurt eller filmjölk med en matsked linfrö, vetekli och nyponmjöl.

Lunchen bör utgöras av kruska eller någon annan grovgröt med mjölk och äppelmos eller bär, russin, fikon eller annan torkad frukt, samt en grovbrödssmörgås, gärna knäckebröd med mes- eller vanlig ost eller Keso. Kruskan är näringsrik och håller magen i trim, börja försiktigt med hänsyn till matsmältningsorganen.

MIDDAGEN BÖR KOMPLETTERA lunchen som ett huvudmål med bl.a. grönsaker i olika former. Börja med att äta saftiga råa grönsaker som sallad, gurka, tomater, rädisor, vitkål,

grönkål, rå spenat, gräslök eller groddar i någon form. Allt efter säsong och tillgång. Huvudrätten kan vara potatis kokt eller ugnsbakad, kompletterad med rå lök, persilja, dill och lite smör eller olivolja (ej upphettad). Hösten och vintern ersätts sommargrönsakerna med grönkål, rårivna morötter och rödbetor m.m.

Undvik socker, extra salt och mjölk till middagen.

Alternativ till potatis är fullkornspasta, avorioris eller råris.

Komplettering till varmrätten är förvällda grönsaker som broccoli, morötter, ärtor, bönor, blomkål m.m. Bra vegetabiliska proteinkällor är till exempel fullkornsprodukter, nötter, frön och baljväxter, som bönor, ärtor, linser, tofu eller andra sojaprodukter. Det är mat som inte bara ger protein, utan även många andra viktiga näringsämnen. Mjölk och ägg ger också protein.

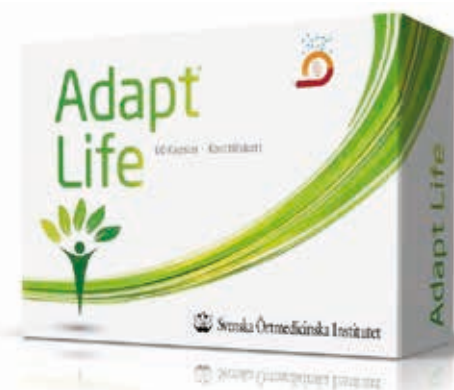


Broschyren "Waerlandsystemet. Program för en hälsodag" kan beställas på info@halsoframjandet.se

Adapt Life - en intressant produkt

Medicine doktor Magnus Nylander (tidigare suppleant i Riksförbundet Hälsofrämjandets, RHF) styrelse och aktiv föredragshållare under flera år tillsammans med Arne Stålberg och Martin Lidberg (fd. VM i brottning) - inom förbundet, inbjöd undertecknad till ett forskarseminarium på Grand i Stockholm. Där presenterade man ett nytt naturligt näringstillskott "Adapt Life". Magnus redovisade sina resultat avseende denna produkts effekter hos ett antal elitidrottare. Han har för ett antal år sedan, jobbat med norska skidlandslaget avseende kost och näring och resultatet har vi sett under åren. Men även bland svenska elitåkare har han

varit verksam, med bra resultat. Skälet till att man forskat på eliten, är deras enorma påfrestningar på kroppen vid hård träning och tävling. Dels vet vi i RHF, att maten tyvärr inte innehåller den näring som står i tabellerna och dels så är det förmodligen omöjligt att äta så mycket mat att kroppen kan hinna återhämta sig mellan flera träningar och tävlingar samma dag. Adapt Life skyddar även mot stress och ökar prestationen enligt forskarna. Några ingredienser är bl.a. rosenrot, schisandrafrukt och rysk rot. Adapt Life har tagits fram av Svenska Örtmedicinska Institutet. Vi skall följa upp Magnus erfarenheter och se om vi ev. kan få en artikelredovisning



av erfarenheterna från elitidrottarna framöver.

Mer inf. finns på www.shi.se eller på www.medicinskaccess.se. Deras tidning nr. 6 -2014 har en intressant artikel om adaptogener skriven av Magnus.

KURT SVEDROS

Livsmedelsverket "Vegetarianer har mindre risk att drabbas av olika sjukdomar"

Intresset för vegetarisk mat ökar och ord som flexitarian har blivit ett begrepp. Skälen till att välja bort kött och annan mat från djurriket varierar. En del väljer vegetarisk mat av miljöskäl eller hälsoskäl, andra av etiska eller religiösa skäl, eller helt enkelt för att de tycker att det är godare. Vissa kallar sig vegetarianer, men äter mat från djurriket ibland, eller bara några utvalda livsmedel, som till exempel fisk eller kyckling. Många äter mjölkprodukter och kanske även ägg. Andra avstår helt och hållet från mat från djurriket – det som i egentlig mening avses med vegetarisk mat.

Det är inte svårt att vara vegetarian, bara man har vissa baskunskaper om var näringen finns. För att täcka upp för näringsämnena i maten från djurriket är det några livsmedel som är särskilt viktiga i den vegetariska maten:

Baljväxter, t ex bönor, ärter, linser, tofu eller andra sojaprodukter.

Fullkornsprodukter, t ex havregryn, korn-gryn, råris, fullkornsbröd, fullkornspasta.

Grönsaker och rotfrukter, t ex broccoli, grönkål, morötter, vitkål, rödbetor, palster-nackor, persiljerot.

Frukt och bär, t ex äpplen, päron, plom-mon, hallon, jordgubbar, vinbär, hjortron.

Mjölk och mejeriprodukter - eller berikade vegetabiliska drycker.

Oljor och matfetter, t ex rapsolja, rapsolje-baserade matfetter, smör

Om man varken äter animaliska livsmedel eller berikade produkter behövs kosttillskott med vitamin B12 och vitamin D. Det kan behövas även om man äter mjölkprodukter och ägg.

Det finns stora hälsovinster med att äta mycket grönsaker, frukt, baljväxter och annan mat från växtriket. Vegetarianer löper till exempel mindre risk att drabbas av en rad olika sjukdomar, som högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer.

Den vegetariska tallriksmodellen

Det går precis lika bra att äta enligt tallriksmodellen om man är vegetarian, som om man är allätare. Poängen med tallriksmodellen är att den hjälper till att få bra balans mellan olika näringsämnen.

Tallriksmodellen har tre delar:

Den första är potatis, pasta, ris, bulgur och bröd, välj i första hand fullkornsvarianterna. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Komplettera eventuellt med en bit fullkornsbröd.

Den andra delen består av grönsaker och

rotfrukter. Denna del är lika stor som den förra. Den som är överviktig kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.

Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, exempelvis bönor. Red. anm: Vegetarisk kost innehåller förstås inte kött och fisk.

Vegetarisk mat kan bli järnfattig om inte bönor, ärter, linser, tofu och andra sojaprodukter ingår. Maträtter som bönbiffar ger till exempel betydligt mer järn än maträtter med ost som huvudingrediens. Därför är det bra om man hittar många olika användningsområden som man gillar för den här typen av mat. Baljväxter smakar inte så mycket i sig, men är tacksamma att krydda med alla möjliga smaker, till exempel vitlök, örter, kryddor, lime, ingefära, curry, spiskummin eller chili. Man kan göra allt från falafel, hummus, bön sallad och bönbiffar till kikärtspannkaka, linsbollar och böngrytor av baljväxter. Det är bara fantasin som sätter gränserna. Baljväxter innehåller mycket näring och andra nyttiga ämnen. Det är viktigt att följa anvisningarna på förpackningar och i recept när det gäller koktid och eventuell blötläggning av torkade baljväxter. En del besväras av gaser efter att ha ätit baljväxter, men om man äter det regelbundet, brukar besvären gå över.

**SAXAT FRÅN
WWW.LIVSMEDELSVERKET.SE.**



Nu ska HOMEOPATI ingå i den obligatoriska sjukförsäkringen i Schweiz

För fem år sedan röstade schweizarna ja till att komplementärmedicin ska införlivas i sjukvården. En majoritet av befolkningen är positiv till och önskar bli behandlad med alternativa terapier. I maj i år förslog det schweiziska inrikesdepartementet att fyra terapier, utökad antroposofisk medicin, klassisk homeopati, fytoterapi och traditionell kinesisk medicin, ska likställas med övriga medicinska specialiteter och ingå i den obligatoriska sjukförsäkringen. Villkoret är dock att dessa fyra utövas av personer som har minst femårig läkarutbildning plus kompletterande utbildning i minst en av dessa terapier. Terapeuter som inte har läkarutbildning berörs inte av denna nyordning. Ersättningen där regleras som tidigare med tilläggförsäkringar.

DAGENS HOMEOPATI 2014-05-11



Förebygga cancer med kost

Om du går in på www.lakareforframtiden.se; så kan du gå ner till rutan "Läs om hur våra kostval påverkar risken för cancer" Här kan du fördjupa dig och hitta vetenskapliga artiklar om hur risken att drabbas av cancer påverkas av våra kostval. Klicka på respektive diagnos i vänsterspalten för att komma vidare! Du hittar mycket intressant forskning på dessa sidor.

Äta grönare, röra på sig i vardagen – UPPDATERADE KOSTRÅD

Mer mat från växtriket och mindre från djurriket. Att äta lagom mycket, inte mer än man behöver och att röra på sig varje dag. Det är huvudbudskapen i Livsmedelsverkets förslag till uppdaterade kostråd. Förslagen presenteras och diskuteras på en öppen hearing den 26 nov, och är nu ute på remiss.

I de uppdaterade råden vägs miljöhänsyn in på ett nytt sätt. Som konsument ska man inte behöva välja mellan hälsa eller miljö.

– Allt hänger ju ihop. För att äta hållbart för både hälsan och miljön behöver vi ändra vår konsumtion, från mycket animaliska livsmedel till mer vegetabilier, säger Åsa Brugård Konde, nutritionist på Livsmedelsverket. De uppdaterade råden grundas på de Nordiska näringsrekommendationerna, som bygger på den samlade, aktuella forskningen inom mat och hälsa.

– Den senaste vetenskapen stärker grunden för de nuvarande kostråden. Därför gäller fortfarande att äta mycket grönt och frukt, fisk, fullkorn och nyttiga fetter. Men i de uppdaterade råden trycker vi ännu mer på helhet och balans, säger Åsa Brugård Konde.

Idag är hälften av alla vuxna i Sverige överviktiga.

– Det effektivaste sättet för att förebygga viktuppgång är att inte äta mer än man gör av med. I de nya råden lyfter vi därför tydligare fram vikten av energibalans, säger Åsa Brugård Konde. Fysisk aktivitet är grunden för energibalans. Det är bra att röra på sig minst 30 minuter varje dag. Ny forskning visar också att stillasittande i sig ökar risken för sjukdom.

– Det räcker alltså inte att träna regelbundet och däremellan sitta helt stilla. Att ta en paus och till exempel ställa sig upp mellan varven är också viktigt, det håller oss friskare, säger Åsa Brugård Konde.

Förslagen till råd skickas nu ut på remiss under december. Råden testas också i fokusgrupper med konsumenter. De slutliga råden beräknas vara klara under våren 2015.

Förslag till råd om Bra matvanor – i korthet

- Ät lagom mycket.
- Rör på dig minst 30 min varje dag. Ta pauser i stillasittandet.

- Ät mycket grönsaker och frukt, minst 500 gram/dag. Välj gärna grova grönsaker, som rotfrukter, baljväxter, kål och lök.
- Ät mindre rött kött och chark, högst 500 gram/vecka. Välj med omsorg om miljö och djurhälsa.
- Ät fisk 2-3 gånger/vecka, variera sorterna. Välj miljömärkt.
- Välj fullkornsmjöl i stället för vitt mjöl.
- Välj magra, osötade mejeriprodukter
- Matfetter gjorda på nyttiga oljor, till exempel rapsolja, till matlagning och nyckelhålsmärkta smörgåsfetter.
- Mindre socker, särskilt från söta drycker, godis, glass och bakverk.
- Minska på saltet, men använd joderat salt.

Hälsörörelsen ser dessa kostråd "äta mycket grönt och frukt, fisk, fullkorn och nyttiga fetter" som ett första steg mot de kostråd som Hälsofrämjandet och Vegetariska föreningen arbetat med under årtionden. Se vidare "Äre Waerland – hälsopionjären i Norden"!

JAG KAN INTE LEVA UTAN MIG

Venny Löfgren, livsstilscoach, kostrådgivare och pedagog är återigen Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF) "FaR - representant". Det är positivt att hon tagit på sig den rollen igen, då hennes tidigare kurser inom FaR-utbildningen mottagits positivt av deltagarna.

"FaR - Fysisk aktivitet på Recept" är ett konkret och användbart verktyg i hälso- och sjukvårdens arbete för att stödja såväl inaktiva personer som personer med någon diagnos, i syfte att förebygga eller behandla olika problem. Den fysiska aktiviteten kan vara av olika slag som t.ex. aktiv vistelse i friluftsmarkerna, vattengymnastik, cykling m.m. "Patienten" får tyvärr själv stå för kostnaderna för dessa aktiviteter, medan mediciner subventioneras. Alla vet idag att fysisk aktivitet har stor betydelse för att förebygga och förbättra hälsan. Ett sätt att balansera och stärka hälsan både

fysiskt och psykiskt är genom promenader i skog och mark. (Beställ gärna RHF:s folder "Frisk i naturen"). Flera studier har visat att vistelser i naturen kan få ned halten av stresshormoner och sänka högt blodtryck. Själv går Venny en längre promenad med eller utan stavar i natursköna friluftsmarker varje dag. Enligt Agneta Åkesson, nutritionsforskare vid Karolinska institutet talar mycket för att en hälsosam livsstil kan vara lika skyddande som läkemedel, men utan biverkningar. Upp till 64 procent av andelen hjärtinfarkter hos män kan förebyggas med fysisk aktivitet enligt en amerikansk studie (enligt medicintidskriften Journal of the American College of Cardiology). I januari arrangerar Venny en kurs "ATT BALANSERA DIN LIVSSTIL - TILLSAMMANS" i samarbete med Christine Engström, healer och Rosie Stachowicz, psykolog. En kurs som är mycket uppskattad av tidigare deltagare. Målsättningen är att minska stressnivån i vardagen genom att skaffa nya bestående positi-

va livsstilsvanor. Sundare vanor ger dessutom automatiskt en sundare och gladare kropp och knopp. Enligt Venny är det när man tar de små stegen, ett i taget under en längre period, som vi får kraft att behålla de nya positiva hälsoreultat. Kursen är en blandning av föreläsning och aktiviteter inom områdena kost, meditation, TRE (trauma release exercises) och andningsövningar. Venny betonar gärna att aktiviteter tillsammans alltid är extra kul.

Vi kan alltid må lite bättre! Kursprogrammen till de båda kurserna hittar du i Hälsofrämjandet – Stockholms kursprogram för våren 2015.

Det är trots allt med dig själv du spenderar mest tid. Så varför inte se till att du tillsammans med dig själv ger dig det bästa av det mesta? För utan dig själv kan du ju trots allt inte leva. Slutar Venny.

Kontakt: Venny Löfgren,
venny.lofgren@gmail.com





Naturens läkande kraft på recept

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) startade sin verksamhet 1940, och markerade tidigt värdet av naturen som hälsofaktor.

Grundaren Are Waerland skrev i häftet, "Arbetsprogram och målsättning i stora linjer", bl.a. följande: Ute i naturen, under stjärnhimmel, inför ett blommande körsbärsträd 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 och bli bättre rustade att möta livets prövningar. Så beskrev han naturens värde för att uppnå en god psykisk hälsa. Hur skapas och vidmakthålls 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" och rätta sig efter dem, om man ska uppnå hälsa och harmoni. Vi måste därför studera dem för att få vägledning beträffande vår hälsa – både den fysiska och psykiska.

Människan behöver frisk luft dygnet runt, tillräckligt med sol och kroppsrörelse i naturen – rätt avvägd och varierad.

Slutklämmen i häftet: "Arbetsprogram och målsättning" har sedan 1940-talet, varit en grund för RHF:s utveckling av det förebyggande folkhälsoarbetet i Sverige. Ett viktigt motto under åren har varit "Friluftsliv och folkhälsa

hör ihop". RHF har under senare år breddat informationen om "Allemansrättens möjligheter och skyldigheter" och "Friluftsliv med naturens skafferier" samt fungerat som ambassadör i Sverige för det nordiska projektet "Frisk i naturen". RHF har spridit denna faktabaserade broschyr i skolor till politiker och andra viktiga intressegrupper. Forskarna har där gett faktaunderlag som stöd till RHF:s projekt "Naturen – en källa till mental och fysisk hälsa". "Frisk i naturen" visar på olika sätt "vägen", till bättre hälsa hos barnen, förbättrad inlärningsförmåga, färre konflikter bland barnen, förbättrad motorik och kan ge färre sjukdagar för elever.

Naturen kan ge möjlighet till bättre fysisk och psykisk hälsa hos alla befolkningsgrupper, därför vill RHF att Svenskt Friluftsliv aktiverar sig mer i det nordiska projektet "Frisk i naturen" och stödjer detta arbete mer än idag inom verksamhetsbidragets ram.

RHF var med när Svenskt Friluftsliv bildades i februari 2000 som ideell friluftsförbund tillsammans med 14 andra friluftsförbundsorganisationer i syfte att utifrån de enskilda medlemsorganisationernas målsättningar, genom samarbete och samverkan, bevara och utveckla förutsättningarna för friluftsliv och rekreation i vid bemärkelse. RHF har varit mycket aktiv i Svenskt Friluftsliv sen dess.

Under ett antal år har "Fysisk aktivitet på recept" successivt utvecklats inom hälso- och sjukvården och nu anser RHF att det är dags att introducera "Naturens läkande kraft på recept". (RHF medverkade i arbetsgruppen på dåvarande Landstingsförbundet)

En läkare skrev i Estrid (en gratistidning i

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

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

Pilotprojektet i Täby kommer att utvärderas och RHF:s förhoppning precis som Elin Sterner, är att "Natur på recept" ska bli en del av Stockholms läns landstings satsningar på grön rehabilitering även framöver.

Detta är helt i linje med de tankar som RHF aktualiserat tidigare med stöd av "Frisk i naturen" och en glädjande provstart av en framtida komplementärmedicinsk del inom RHF:s friluftsverksamhet.

KURT SVEDROS

Varför lyssnar ingen på läkaren Nisse Simonson



För ett par år sedan hördes och syntes läkaren Nisse Simonson i media i flera frågor som ligger helt i linje med Hälsoförhållningens (HR) livsstilsidé. Han framförde i TV4:s program, "Nyhetsmorgonens söndagsskola", mycket intressanta synpunkter på sambandet mellan kost och hälsa och vilka faror som lurar om vi inte blir mer uppmärksamma på vad vi stoppar i oss. Läkaren och föreläsaren Nisse Simonson undervisade och höll föredrag.

Några stolpar i hans föredrag

Hur man förlänger livet med ytterligare 16 friska år, där kost, sömn och motion är viktigt. Vi har levt på savannen i tre miljoner år och idag har vi plötsligt ändrat på allt, vilket inte alltid är så lyckat. Socker går in i hjärnan och påverkar på samma sätt som narkotika. Bröd är bundet socker och även pasta, ris och potatis är bundet socker.

När barnen äter sina flingor på morgonen blir de först hyperaktiva och lagom till första lektionen blir de oroliga, nervösa och sprättiga när blodsockret sjunker. De följande lektionerna får eleverna energibrist! Hur fungerar undervisningen då? Arbetsmiljön för lärarna blir, först hyperaktiva barn, sedan oroliga, nervösa och sprättiga, när energin tryter. Lärarna och barnen är slagna på förhand.

Barnens mat framkallar även inflammationer, ett förstadium till hjärt- och kärlproblem och senare demens. Kosten lägger också grunden till diabetes och övervikt. Det Dr Nisse Simonson inte hann med att nämna var att den fettsnåla kosten gör att barnens

hjärnor (som består av 60% fett) inte kan utvecklas normalt.

Dr Nisse Simonson rekommenderade Dr Lustigs film "Den bittra sanningen om socker". Läkare i Sverige får ingen utbildning på vad vi stoppar i oss. "Vi läkare kan inte det där."

HR har gång på gång i skrivelser under åren krävt att läkarutbildningen ska kompletteras med en längre kurs i näringslära. Men ingenting har hänt. Varför lyssnar inte professionen ens på Nisse Simonson i denna fråga?

Vitamin D är egentligen ett hormon som påverkar 2 000 gener, som påverkar hela kroppen. Men de flesta läkare vet inte att D-vitamin är ett hormon. Om man solar 10 minuter så får man 10.000 IE D-vitamin, men apoteken rekommenderar 200 IE per dag, vilket är alldeles för lite. D-vitamin går inte att överdosera, Livsmedelsverket menar dock att överdosering är giftigt – ytterligare en trossats som saknar vetenskapligt stöd.

Fruktsocker metaboliseras (bryts ner i leveren men utsöndras via njurarna) precis som alkohol (båda kan ge fettlever) och man kan bli fet av för mycket fruktsocker, som t.ex. finns i juice. Nisse Simonson började äta D-vitamin och slutade med socker (även bundet) och med fruktsocker. Han tappade 10 kg i vikt på två månader, utan att känna hunger.

Dr Nisse Simonson blev på tre veckor symptomfri från sin kroniska tarmsjukdom som plågat honom under decennier.

Alla med kroniska tarmsjukdomar blev helt besvärsfria på hälsohemmet Tallmogården (1972 - 1992).

D-vitamin är viktigt för alla åldrar; barn, ungdomar, vuxna och inte minst äldre.

D-vitamin minskar risken för cancer med cirka 60% (prostata-, bröst- och tjocktarmscancer). Om man sökte efter testikelcan-

cer, skulle man rädda tio liv per år. Den går att bota om den upptäcks tidigt (ofta unga män).

Kommentar av Team kostdemokrati

Att D-vitamin är viktigt börjar nu alltför inom vården få kunskap om, men kunskapen är fortfarande yttlig inom vården. Livsmedelsverkets rekommendation är på tok för låg och de har mage att varna för överdosering.

Att Ulcerös kolit och Crohns sjukdom kan kostbehandlas med stor framgång vet snart alla utom vården, som rekommenderar att patienterna ska fortsätta äta det som skadar och sedan medicinera symtomen eller operation. Detta är helt i linje med den behandling diabetiker får. Hur länge till skall detta vansinne och resursslöseri tillåtas fortgå, finansierat med skattemedel? Det bestämmer ansvariga politiker och vi medborgare! Se deras hemsida.

En mycket relevant fråga

- men när kommer svaret?

Det finns positiva strömningar i samhället idag för livsstilsfrågorna, men de ekonomiska resurserna är för små, jämfört med Läkemedelsföretagens miljarder – frivilliga krafter behövs men var finns finansierarna. Det finns väldigt lite intresse för de förebyggande insatserna inom hälso- och sjukvården. Men Kommun- och Landstingsförbundet var står de? De borde ha intresse, då sjukvårdskostnaderna stiger i snabb takt. Nu måste rikspolitiker och de vanliga människorna agera kraftfullt. Varje människa i Sverige bör bli sin egen forskare och lobbyist, samt som konsument ställa krav på både politiker och myndigheter. Stöd Hälsoförhållningens arbete, så att komplementärmedicinen och friskvården får en kraftfullt förebyggande roll.

ERSÄTTA KÖTT MED BALJVÄXTER FÖRBÄTTRAR BLODFETTER, INSULIN OCH BLODSOCKER

Ny studie som publicerats i tidskriften European Journal of Clinical Nutrition visar att diabetiker som ersätter kött med baljväxter får lägre blodfetter, insulin och blodsocker.

Forskarna lottade 31 patienter med diabetes till att följa två olika dieter. Båda dieterna utgick från Therapeutic Lifestyle Change (TLC) diet som går ut på att minska intag av mättat fett och äta mer fullkorn, frukt och grönt, mycket

likt rekommendationerna i Nordiska näringsrekommendationerna.

En av dieterna ändrades på en punkt: Deltagarna uppmanades ersätta två portioner (à 70 gram) rött kött med baljväxter tre gånger i veckan.

Deltagarna åt den ena dieten i 8 veckor, sedan uppmanades de äta som de gjort innan studien i två veckor och sedan åt de den andra

dieten i 8 veckor. Studien hade därmed en så kallad crossover design.

Trots den lilla skillnaden mellan dieterna sågs signifikanta förbättringar i blodvärden under den period deltagarna åt dieten med mer baljväxter. Blodsocker och insulin i fasta, triglycerider och LDL-kolesterol var alla lägre vilket är gynnsamt vid diabetes och generellt för hälsa.

Läs mer - www.lakareforframtiden.se

Vendelsömalmskolans arbete med skolmatslyftet

HEJ, DET HAR varit en hektisk höst och vinter, men helt fantastiskt rolig och spännande. Det är 4 skolor som ingår i projektet, två skolor har jag presenterat, nu har turen kommit till Vendelsömalmskolan i Haninge. Erik heter kökschefen som är den ytterst ansvarige, men Erik är alltid noga med att påtala att i köket jobbar alla i ett lag. Kommunikation och kompetens är ledord. Själv lärde jag känna Erik under våren vid mina första träffar på skolan. Jag, Erik och Susanne (som är intendent) hade några bra uppstartsmöten tillsammans, jag kände på en gång att vi strävade åt samma håll. Det var Susanne som för övrigt kläckte idén om att skolorna borde ta ett helhetsgrepp mot det tillsatta sockret på alla plan och inte bara inne i skolmatsköket. Du är en hjälte Susanne! Den tanken väckte En sockerfri skola. Tack!

Projektet har verkligen fallit väl ut på Vendelsöalm, mycket tack vare Eriks enorma engagemang och kunskap. En av anledningarna tror jag själv är för att han utöver sin kompetens som kock är att han är en mycket bra pedagog i sin natur. Det är alltid ett nöje för mig att hälsa på i skolan och se hans relation med eleverna, även höra eleverna berätta själva. Pedagoger och elever vittnar om att Erik och hans team ofta syns ute bland eleverna och minglar runt, jonglerar med frukter, snackar näring på basnivå, tackar eleverna när de kommer och säger till att något är slut. Allt för att få eleverna att känna sig trygga och känna att de kan vara med och påverka. En viktig framgångsfaktor är att eleverna ska känna sig som en del i skolkökets verksamhet. "Det är mycket viktigt att synas, lära känna och hålla bra dialog med eleverna" säger Erik.

Mest svårflörtade är de äldre högstadiel eleverna, men här använder Erik sin pedagogiska styrka för att "flörta" fram intresset för kostens betydelse. 8:orna har under hela läsåret internpraktik inne i köket, de får tid och utrymme efter intresse visat från deras sida. 9:orna träffar han i klassrummen och håller näringslära för. Lär ut vikten av frukost, kolhydrater, protein och fett. Vad händer när man äter näringsfattigt? Hur är sockerarter uppbyggda? osv. Erik och hans kolleger



är inte rädda för att leta goda exempel och andra framgångsrecept för att hela tiden utvecklas, de har högt i tak och alla jobbar mot samma mål. Att tänka helhetsmässigt kring ekologiskt, miljö, närodlat och lokalproducerat finns där hela tiden. Egen hemmagjord sylt med bär och betydligt mindre socker är det numer som gäller, även hemmagjord ketchup som endast serveras ibland. Surdegssbröd bakas flera gånger i veckan.

Om man ska försöka se till några resultat, mäta om projektet har fallit väl ut så säger Erik så här. – "Salladsmässigt är det svårt att avgöra, vi gör så mycket mer sallad nu. Men morotsåtgången, en liten del av salladsbordet mätte vi upp till nästan fyrdubbel åtgång för en tid sedan. Det har delvis med att salladen är mycket bättre, mer kärleksfullt tillagad, men den största biten handlar om kommunikation. Pedagogerna trycker mer på att äta sallad och veckans grönsak är ett genidrag. Det är ett bra sätt att få elever och pedagoger att känna sig delaktiga" Varje vecka mailar Erik ut kommande veckas grönsak och veckans utmaning tillsammans med ytterligare spännande länkar inom området, allt för att väcka pedagogernas intresse ytterligare lite mer.

Ett nära samarbete mellan hemkunskapslärarna och köket har tagit fart också. De hjälper varandra i olika frågor, lyfter varandra inför eleverna. Pedagogerna rent allmänt

upplever en stor förbättring i matfrågan. De känner tydligt köksteamets engagemang och märker även de att barnens intresse för kosten har ökat stort. De mindre barnen tycker att veckans utmaning är extra rolig och att smaka och lära sig kring veckans grönsak är bara kul och spännande. Erik har också under hösten haft en hel del sockerskolor med lärarna och övriga pedagoger, allt för att inspirera till en sockerfri vardag och förstå hur mycket tillsatt socker det faktiskt finns i våra livsmedel. Tillsammans med Susanne hade de även en sockerskola med hela skolans elevråd. Elevernas uppgift blev efter sockerskolan att förmedla vidare kunskapen till sina klasskompisar. Det här är i mina ögon ett fantastiskt sätt att nå ut till den stora massan, genom eleverna själva och på ett ytterst effektivt och snabbt sätt.

Utöver arbetet i skolrestaurangen så har det hänt mycket annat spännande på skolan under hösten och vintern. Bl. a har skolans café sanerat socker och tagit fram bättre alternativ, exempelvis smoothies. Endast vatten serveras både i cafeterian och på utflyktsdagar. Lärare och pedagoger har också anammat projektet på sina egna sätt, ett sätt kan ni läsa om på bilden längre ner i flödet. Gunlög som är fritidspedagog i klass 1b beskriver så oerhört fint om hur man kan arbeta med veckans grönsak och veckans utmaning och hur man kan bryta ner det på en enklare nivå för de yngre. Hon berättar även om vilka vinster det blir av att plocka bort sockerchockar under högtider och istället ersätta det med gemenskap. Själv blev jag oerhört röd när jag fick berättelsen skickad till mig. Missa inte att läsa den.

Tack Erik, Susanne, Gunlög och alla ni andra fantastiska pedagoger, lärare och rektorer för att ni gör ett sådant fint pedagogiskt jobb på Vendelsömalmskolan och ger den otroligt värdefulla goda och näringsriktiga mat elevernas kroppar förtjänar. Ni är guld allihop!

Snart hörs vi igen, då tänkte jag berätta lite mer om Kumla skola i Tyresö där Christer är kökschef. En kökschef som har planer på att ta in alger och låta eleverna få provsmaka, de ni, det är grejer de. www.halsoframjandet.se



Gunlög plus kollegors arbete med Skolmatslyftet i klass 1b

Följande punkter ingår i Skolmatslyftet:

- Utveckla salladsbordet och öka elevernas intag av grönsaker, frukt och bär
- Öka mängden närodlat, lokalproducerade och ekologiska varor
- Öka tillagad från grunden utan tillsatser
- Ta större hänsyn till miljö, etik och djurrätt
- Öka elevinflytandet
- Anordna smoothie/sockerskola för utvalda klasser
- Öka pedagogers engagemang i skolans restaurang
- Synliggöra det som serveras för barnen och inspirera till att våga smaka genom:
- Veckans grönsak
- Veckans utmaning
- Bordsstativ med tallriksmodell och enkel näringslära
- Färgrik grönsaksbuffé
- Levande tallriksmodell
- Välkomnande och behaglig restaurangmiljö

STRÄVAN ÄR OCKSÅ ATT BLI EN SOCKERFRI SKOLA

SÅ ARBETAR VI med skolmatslyftet i klass 1B på Vendelsömalmskolan.

På måndag morgonen sätter jag upp lappar (väl synligt även för våra föräldrar) på vår klassrumsdörr med veckans matsedel, veckans grönsak och veckans utmaning. Jag gör egna lappar med bilder där texten är nedkortad och förenklad för att passa barnen i åk 1. Matsedeln gör jag färggladare och med lite bilder till (alla barn är inte läskunniga i vår klass).

Vid morgonsamlingen utser vi två stycken klassvärdar för veckan. Dessa har bl.a. som uppgift att läsa upp vad det blir för lunch och dessutom presentera veckans grönsak och veckans utmaning. Barnen pratar sedan om veckans grönsak och veckans utmaning.

När vi går till lunchen, stannar vi till utanför och frågar barnen om vilken grönsak det är idag och vilken utmaning vi ska komma ihåg. Uppmanar barnen att gå tyst och lugnt i korridoren till matsalen. Våra barn tar själva grönsaker vid grönsaksbordet och går sedan vidare till serveringsdisken där vi pedagoger lägger upp maten till resp. barn. Vi tittar så att barnen har tagit minst en grönsak på sin tallrik. Alla måste smaka på maten i vår klass. Barnen sätter sig och äter i lugn och ro. Vi har inga som helst problem i vår klass med att få barnen att smaka och pröva på något nytt. Tvärtom så har vi sett att man blir riktigt nyfiken på veckans grönsak och VILL pröva. Veckans utmaning är också en

riktig utmaning för våra barn. ALLA vill klara av den.

Vi pratar mycket med våra elever om att man faktiskt kan ha lite olika grönsaker till "fredagsmysen" istället för läsk, chips och godis. Berättar lite om sockret och hur "dåligt" det är för oss.

NÄR DET BLEV höstlov så kom vi på fritids in på detta med "Halloween" firande. Allt kretsar då till att äta godis, marshmallows, dricka läsk bål och baka bl.a. dessa "spökmäränger" som vi gjort i alla tider. Svårt att tänka om ibland. Allt handlar ju om att belöna genom att äta "gott".

Jag kom då på att jag skulle ordna en "SPA-dag" för barnen. Vilken succé detta blev. Fick utöka med en dag till. ALLA barn ville ha SPA-behandling. Även de tuffaste killarna i åk.3 kom och "bokade" tid på listorna som satt på dörren. Vi lade gurkor på ögonen, smetade kvarg till ansiktsmask och bjöd på citronvatten efter SPA-behandlingen. Jag och en kollega gjorde manikyr med nagellack, ansiktsbehandling och huvudmassage på barnen. Släckte ned i klassrummet, spelade SPA-musik via Smartboarden och tände lite doftljus.

När barnen kom tillbaka efter höstlovet berättade de för sina kamrater som varit lediga att vi hade SPAAT. Efterfrågan har nu gjort att vi kommer att ha en SPA-dag i månaden.

Skolmatslyftet finansieras av Socialstyrelsen
Projektleddare:
Susanna Almström,
070-734 04 86





Momsbefria ekogrödor – för friskare befolkning

"Dagens jordbrukspolitik gör oss sjuka", säger professor Stig Bengmark, 84, London. Professor vid medicinska fakulteten i Lund 1970-1994, sedan 15 år Honorary Visiting Professor vid Londons Universitet.

Det är sedan länge känt att ett större intag av industriellt bearbetade jordbruksprodukter som socker, bröd, pizza och pasta starkt bidrar till fetma och kroniska sjukdomar. Och nu när det sker en stor ökning av fetma och kroniska sjukdomar är radikala motåtgärder oundvikliga.

Om vi inte gör något snarast beräknas samtliga folksjukdomar ha tredubblats till år 2050 - en utveckling som tveklöst kommer att medföra en kollaps av vår samhälleliga solidariska sjukvård. Redan i dag finns i vissa länder tecken på en sådan utveckling, inte minst i USA där alltför många av de som dagligen jobbar hårt på sin hälsa inte längre vill bidra ekonomiskt till vård av dem som missbrukar den.

En optimal hälsa förutsätter ett välfungerande immunsystem, ett system som till sin huvudpart är lokaliserat till grovtarmen. En välfungerande bakteriekultur i grovtarmen kräver en stadig och riklig tillförsel av rätt råvaror såsom växtfibrer, antioxidanter, medellånga fettsyror och mineraler som magnesium (anses avgörande för återväxt av den godartade tarmfloran).

När huvudparten av vår föda i stället domineras av raffinerade kolhydrater och oljor tas maten upp av kroppen redan i tunntarmen och man beräknar att mindre än 15 procent av det vi äter når grovtarmen. Det leder till att de flesta av oss lider av en dåligt fungerande tarmflora med läckage av bakterier och gifter, ökad generell inflammation och dramatiskt ökad risk att långsiktigt utveckla kroniska sjukdomar.

Inför valet proklamerade våra politiker en kamp mot klassrelaterad ohälsa, men ingen presenterar hur det skall gå till. Uppmärksamhet ges till kärnkraften, även om sannolikheten för en kärnkraftskatastrof är mångdubbelt mindre än den hälsokatastrof som nu står för dörren.

Vi saknar en hälsopolitik, som prioriterar förebyggande insatser, och en jordbrukspolitik inriktad på miljö och hälsa. Subventionen av mat genom bland annat generell momsrabatt är sedan länge föråldrad - maten i dag är alldeles för billig och de flesta av oss äter för mycket.

I stället bör man överväga hälsofrämjande åtgärder som till exempel att helt befria färska och ekologiskt odlade grönsaker från moms.

Inga radikala omställningar kan i dag förväntas utan omfattande samhälleliga insatser. När man i USA började ana att tobakstillverkningen skulle gå mot ett slut satsade staten mångmiljardbelopp på att hjälpa bönderna att ställa om till annan gröda. Nu måste EU och medlemsstaterna göra det samma. Omställningen från massproduktion av ohälsosamma grödor till lokalproducerat och ekologiskt kommer att bli mycket dyrbar men samtidigt står det klart att struntar man i det, får man ändå bekosta kalaset genom ökade kostnader för vård och omsorg.

En liten men tilltagande grupp entreprenörer producerar redan de nyttiga och ofta ekologiska grönsaker som vi alla så väl behöver, men utan tillräckliga stödåtgärder från EU och staten går det trögt.

De bönder i Sverige som, trots samhällets bristande intresse, vågar fortsätta en nödvändig omställningsprocess är verkligen värda allas vår stora uppskattning och respekt. Låt oss alla stödja dem och efterfråga deras varor även om det kostar lite mer. Det vinner vi alla på.

Aftonbladet Debatt 14/10 -14

Detta debattinlägg är som ljuv musik för alla hälsölevare i Sverige. Han sammanfattar Hälsoörelsens krav och budskap på ett enkelt och lättfattligt sätt. Både "Läkare för framtiden" och Hälsoörelsen har framfört liknande propåer, men politikernas rädsla för att fatta kraftfulla beslut och okunskapen hos många tjänstemän skapar osäkerhet. Rädsla för att trampa någon/några på tårna är slående. Det är ett av skälen till att klimatfrågan inte kommer upp på dagordningen varken i EU eller Sverige. Sanningen är svår att ta i, om det erfordras radikala förändringar i människors vardag och bland dem som får ändra sättet att arbeta.

Det var och är, ett av grundskälen till att Are Waerlands hälsobudskap 1940 inte fick "några jubelrop", varken från politiker, tjänstemän eller från läkarna, medan de vanliga människorna förstod buskapet och fyllde hörsalarna runt om i Sverige till sista plats. Läkarna - som borde ha intresse för hälsofrågor - bjöds in till Ares föredrag men de reserverade stolarna stod alltid tomma. Man accepterade inte ens att pröva Ares livsstilsidé på en avdelning på ett sjukhus under deras kontroll. Man ville ju inte stöta sig med Läkemedelsföretagen och eventuellt "såga av den gren man satt/sitter på" än idag. Samma inställning finns fortfarande hos stora delar av dem som eventuellt skulle "drabbas" av förändringarna, läkarna, Läkemedelsverket och läkemedelsföretagen.

Skulle man följa Stig Bengmarks och Hälsoörelsens förslag så fick ju kemiföretagen tillverka något annat än gift och bönderna sluta med konstgödsel och växtgifter. Vinnarna skulle bli konsumenterna och folkhälsan skulle få ett uppsving.

KURT SVEDROS

Mikroplast och mikrokräp

Mikroplast och mikrokräp har blivit allt mer medialt uppmärksammat.

Det handlar om mikroskopiska knappt synbara partiklar, ofta av plast, som skräpar ner våra hav.

Fler och fler forskare intresserar sig för mikrokräpet och vill ta reda på hur mycket som finns, varifrån det kommer och hur farligt det är för djuren i havet. Fiskar äter till exempel upp det här skräpet, för att sedan hamna som livsmedel på våra tallrikar. Men forskningen vet fortfarande väldigt lite om vad det här får för konsekvenser för djur och människor.

Fredrik Norén och Kerstin Magnusson från IVL Svenska miljöinstitutet har länge studerat det här skräpet och försöker ta reda på mer om källorna bakom det. De har till exempel undersökt hur mycket sådant här smått skräp som kommer ut från tre svenska avloppsreningsverk, och har kunnat se att stora volymer mikrokräp letar sig ut i havet härifrån.

Enligt deras mätningar letar sig omkring 70 miljoner plastpartiklar per timme ut från ett stort svenskt avloppsreningsverk. Det handlar bland annat om plastpartiklar som frigörs när vi tvättar kläder eller om plaster som finns i rengöringsprodukter.

Vi har också pratat med Richard Thompson, professor i marinbiologi vid Plymouth University, som för tio år sedan var en av de forskare som myntade termen mikroplast. Han konstaterar att det fortfarande finns mycket kvar för forskningen att ta reda på om mikrokräpet. Det går till exempel inte att kvantifiera hur mycket mikrokräp som finns i våra hav baserat på den forskning som finns idag.

SVERIGES RADIO

Hälsorörelsen har länge ansett att kraven måste ställas på tillverkarna och de ska ta huvudansvaret för innehållet i allt de tillverkar och själva ta hand om avfallet. Det måste bli stopp på att nonchalera människornas krav på ofarliga produkter och ofarligt avfall ur både miljö- och hälsosynpunkt. Vi måste kunna leva på jorden utan att riskera vår och våra barns hälsa. Hälsynen till folkhälsan måste gå före ekonomisk vinning. I åldrarna 0 till 14 år är cancer den största orsaken till att barn dör. Det fanns inte, vad vi förstår, barncancer innan alla gifter "forsade in" efter andra världskriget, vilket sedan har fortsatt i oförminskad takt. Myndigheter och politiker måste sätta stopp nu, det finns ingen tid att förlora, då många barn drabbas av cancer redan i låga åldrar.

Grön matlagning i föreningens regi

Under hösten har SVF haft matlagningskurser i samverkan med Hälsofrämjandet Stockholm och NBV i Göteborg och Stockholm. Det mesta som gjordes var veganskt med några få undantag men för den som enbart ville ha veganskt så fanns det ersättningsprodukter.

Det har inte varit så många deltagare på just dessa kurser men det finns ett stort intresse för fler och under våren 2015 så vet vi redan nu att det kommer bli en kurs i Stockholm, Göteborg och i Skåne. Det blir en heldag då vi lagar lite olika rätter som vi äter tillsammans samt pratar om klimatsmart mat och vad föreningarna gör. På kursen i Göteborg var det två ungdomar med, vilket var extra kul.

Vi som haft dessa kursdagar under hösten är Monika Freij och Linda Mathiasson. Monika har lång erfarenhet av vegetarisk matlagning på bland annat hälsohemmet Mistelgården och Linda har varit vegetarian över 20 år.

Är du intresserad av en vegetarisk/vegansk matlagningskurs? Hör av dig till Linda på 0704-712780 eller linda@stegforsteg.net

för mer information. Det finns även önskemål om fler kurser i landet som t ex Östersund och Blekinge.

FRAMTIDSSEMINARIUM om din hälsa

Välkommen till ett seminarium på vetenskaplig grund i Z-salen i ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm. T-Rådmansgatan
Söndag den 1 februari 2015, kl. 12.15 till ca 17.00
Ett unikt tillfälle att få en bred bild av olika värdefulla hälsofaktorer

ARRANGÖRER: Läkare för Framtiden (LFF) och Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)
FÖRELÄSARE: Dr David Stenholtz och Pernilla Berg (LFF)
Lisa Bergström (RHF) samt forskaren Anders Olsson (andning)

PROGRAM

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

**Hälsa
Hållbarhet
Helhet**
**Växtbaserad mat
Frisk i naturen
Andas rätt**

SEMINARIEAVGIFT: Medlemmar i LFF och RHF/SVF samt prenumeranter på Hälsa 200 kr.
Övriga 250 kr. Anmälan sker till ticnet.se.

KALLELSE TILL RIKSMÖTE ÅR 2015

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla årets Riksmöte i Stockholm.
25 april 2015

Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.
Mötet börjar klockan 11.00
och beräknas sluta senast kl 16.

Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 23/2.
Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 27/3.
Förfrågningar besvaras via kansliet av
Ewa Sangwall, 08-702 11 16.

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



Skog och Hälsa

FORSKNING VISAR ATT skogen – naturen

– har en positiv inverkan på personer med psykisk och fysisk ohälsa som vi har skrivit i broschyren "NATUREN – en källa till mental och fysisk hälsa". I Täby har ett projekt startat där man skriver ut "Natur på recept" till patienter som har stress, sömnsvårigheter och nedstämdhet som komplement till konventionell medicin. Ett intressant rehabiliteringsprojekt – temaforskningsprogrammet "Skog och Hälsa" vid fakulteten för skogsvetenskap, SLU, har sedan 2007 bedrivit forskning om hur den boreala (barrskog och tundra) skogen kan användas i rehabiliterande syfte vid utmattningssyndrom och annan stressproblematik. Forskningen sker i nära samarbete med stresskliniken vid Norrlands universitetssjukhus och institutionen för folkhälsa och klinisk medicin vid Umeå universitet. Skog och Hälsa har hittills finansierats av medel från Sveaskog, Skogsstyrelsen, Umeå kommun och fakulteten för skogsvetenskap vid SLU.

Hälsorörelsen, som verkat i olika skogsfrågor sedan 1970-talet har följt detta projekt med intresse, redovisar här en del av arbetet – "Kan skogsmiljöer användas av människor med utmattningssymtom".

- Den psykiska ohälsan har ökat i Sverige på grund av stressrelaterade besvär och utmattningssyndrom.

- Tidigare forskning visar att naturen kan ha positiv inverkan på hälsan. Till stor del bygger denna forskning på studier om hur friska personer kan återhämta sig från stress genom vistelse i naturen.

- Preliminära forskningsresultat visar att personer med utmattningssyndrom helst väljer att vara i skog vid en sjö eller i en ljus öppen tallskog och ofta väljer bort granskogen.

Efter en skogsvistelse på två timmar är deltagarna mer avspända, gladare, mer harmo-

niska, lugnare och mer klartänkta än innan de gick ut. Resultaten visar även att deltagarna blev alltmer harmoniska under den tvåmånadersperiod som de besökte skogen vid upprepade tillfällen.

Trots ökat välstånd har den psykiska ohälsan ökat i Sverige, huvudsakligen hos unga och människor i arbetsför ålder. Orsaken till ohälsan är framför allt stressrelaterade besvär och olika utmattningstillstånd. Vanliga symtom i detta sammanhang är trötthet, sömnsvårigheter, värk, nedstämdhet, oro och försämrad förmåga till uppmärksamhet och minne.

Historisk återblick

Vår tilltro till naturens betydelse för människors hälsa och välmående har fluktuerat under århundradena. På medeltiden anlades sjukhus- och klosterträdgårdar för att de "sjuka, tokiga och skröpliga" skulle kunna lindra sin plåga genom att se, dofta, lyssna och känna trädgårdens innehåll och samtidigt få tillgång till sol, skugga och skydd. När pest, missväxt och fattigdom härjade under 1400- och 1500-talen handlade sjukvården om överlevnad. Hälsa och välmående kom i andra hand och naturens betydelse för hälsan fick liten betydelse och föll i glömska. Särskilt under nationalromantiken hyllades åter naturens betydelse. Det var under den perioden, vid tiden kring förra sekelskiftet, som vi byggde våra större sjukhus. Det är därför dessa sjukhus ofta är omgivna av stora parker och trädgårdar som användes i vården eftersom de ansågs ha en läkande inverkan på patienterna. Under samma period anlades kurorter och sanatorier på natursköna platser i skogen eller vid havet där luften ansågs vara hälso-sam. Under 1900-talet har intresset för naturen i vården minskat och idag har vi en nästa hundra procentig tilltro till naturvetenskap och teknik för att bota alla sjukdomar, oavsett art. Det finns dock åter ett spirande intresse för naturens betydelse för hälsan, även om det möts med misstro från delar av den traditionella sjukvården. Därför är det av betydelse att vetenskapligt studera och belägga naturens och skogens betydelse för rehabilitering och återhämtning från stress.

Miljöer för återhämtning

Det tekniskt utvecklade samhälle som vi lever i idag kräver mer uppmärksamhet än vi egentligen är utvecklade för att hantera. Därför behöver vi regelbundet dra oss undan allt

som kräver uppmärksamhet såsom trängsel, buller, krav och rutiner och "vara någon annanstans" i en mer kravlös miljö. Naturmiljön har visat sig vara en kravlös miljö som är bra för återhämtning. En förklaring till detta kan vara att vi söker oss tillbaka till vårt genetiska ursprung. Människan utvecklades på savannen, och mår enligt den förklaringen därför bäst i natur med tillgång till vatten och glest utspridda stora träd med vida kronor. Exempel på den typen av natur är glesa lövskogar, bokskog i Skåne liksom öppna tall- och hedmarker i norra Sverige. Att vistas i skogsbrynet eller vid ett vattendrag ger en känsla av lugn.

Attention Restorative Theory

Det finns olika förklaringsmodeller till varför vissa miljöer kan fungera återställande vid mental överbelastning. Attention Restorative Theory, ART, försöker förklara vilka miljöer som kan ge återhämtning och varför de kan fungera så. Viktiga egenskaper hos en restaurativ miljö är att den ger människan känslan av att vara någon annanstans och möjlighet att komma ifrån de dagliga kraven ("being away"). Den restaurativa miljön ska ge känslan av att komma in i en helt annan värld i ett större område ("extent"), ge utrymme för fantasin ("fascination") och stödja det man har lust till och orkar med att göra ("compatibility").

Forskning

För 25 år sedan visades att nyopererade patienter som vårdades i salar med utsikt mot grönska tillfrisknade fortare, och behövde mindre smärtstillande mediciner jämfört med patienter som bara kunde se ut mot en mur. Sedan dess har forskningsområdet vuxit, men de flesta studier om naturens påverkan på människors hälsa har utförts på friska människor. Många har utförts genom att personer har fått betrakta bilder av olika miljöer för att sedan beskriva hur de uppfattar miljöerna. I andra studier har försökspersonerna i frågeformulär fått ange sitt egenskattade hälsotillstånd. Detta har kopplats till personernas inställning till, eller vistelse i, en viss naturmiljö. Många tidigare studier har utförts i parker, trädgårdar eller andra öppna naturmiljöer.

Fakta skog: Ylva Lundell, Ann Dolling

Foton: Ann Dolling SLU

Rön från Sveriges Lantbruksuniversitet nr 13, 2010

Mobiltelefonins hälsorisker

Den fruktade sanningen - när går den upp för myndigheterna?

Jag fick en tankeställare när jag en sommarmorgon inte kunde öppna mina ögon med ögonlockens egen kraft. En ögoninflammation av något slag hade flammats upp. Varbildningen var häftig och ögonområdet var blåroött som om jag hade varit i slagsmål. Veckorna före hade jag varit ensam på mitt torp. En akut smitta kunde nog uteslutas. Men i flera dagar hade jag suttit extra många timmar vid en bärbar dator. Eftersom min nyköpta trådlösa antenn inte kom sams med vare sig mig, min dator eller med det stora avståndet till närmaste mast. Jag började söka och läsa mera om trådlös teknik och hälsa och det blev alltmer klart för mig att myndigheterna med sin påtagliga menlöshet i frågan medvetet prioriterar sitt skydd av de ofantliga penningintressen som ligger bakom den trådlösa tekniken istället för att prioritera folks hälsotrygghet.

Vi får klara oss själva

En av mina källor var journalisten Mona Nilssons senaste 300-sidiga bok. Titeltexten på omslaget till denna bok sammanfattar hennes erfarenhet från en hittills tioårig, oförliknligt envis och sakkunnig bevakning av området trådlös teknik. Orden är skrämmande i sin kala raket:

"Mobiltelefonins hälsorisker. Fakta om vår tids största miljö- och hälsoskandal"

En andra rik källa har jag funnit genom tidningen Miljömagasinet. Det är dess flitige medarbetare i trådlös teknik, Kalle Hellberg. Han är vd för elektronikföretaget Maxicom men istället för att framhålla de mobiler, trådlösa hemtelefoner, trådlösa datormodem och nätverk som hans företag marknadsför, använder han sedan många år företagets webbplats till att varna för dessa produkter. Han gör det med forskarrapporter och fakta och har också gett ut en mindre bok med titeln "Strålning tillvaro". Boken som han kontinuerligt uppdaterar har redan spridits i över 20 000 ex. Efter många års fördjupning i frågan ger han i en av sina många artiklar följande värdering - jag återger den ordagrant: "Den samlade oberoende

forskningen om hälsorisker med elektromagnetisk strålning är totalt enad. Denna strålning är skadlig och kommer att innebära en mycket stor katastrof inom några år."

Naturligt?

Det är inte ovanligt att man i sin strävan att minska folks miss-tänksamhet mot den strålände elektroniken framhåller människans vana vid jordens naturliga strålning. Men den strålningsdimma, med snabbt ökande täthet som vi nu lever i kan ha strålningsnivåer som är upp till miljarder gånger starkare än den naturliga nivå vi möjligen har anpassats till under vår mångtusenåriga utveckling till dagens människor.

Nu finns det över 2000 forskarrapporter som påvisar skador av strålningen och listan på sjukdomar som forskare sätter i samband med strålningen är mycket lång. Inte oväntat finner jag där också rubriken "Skador på ögat". Men ca 15 procent av studierna visar inte någon skadeverkan alls. Dessa studier, som enligt Kalle Hellberg är utförda eller betalda av telekomindustrin, lutar sig myndigheterna enbart emot när de år efter år fortsätter påstå att det saknas bevis för att den trådlösa strålningen kan skada.

Skydd?

Att hålla oss så oberoende av teknikens skadliga strålning som vi rimligtvis kan är det viktigaste skyddsråd jag finner - **att inte dagligen bära en påslagen mobil i vår ficka, att använda handsfri, att hålla nödvändiga mobilsamtal korta, att inte sitta med en trådlös dator i knäet, att inte ha basapparaten till en trådlös hemtelefon på nattduksbordet utan så långt borta från oss som möjligt.**

Bland de totala skador på livsfunktionerna som den trådlösa tekniken på sikt kan göra finns också en rubbning av kroppens antioxidantbalans, en rubbning som t ex anses kunna påskynda åldrandet. Men ett antal studier visar också att flera antioxidanter har en förmåga att skydda mot de negativa konsekvenserna av strålning. Sådana skyddande antioxidanter som enligt Kalle Hellberg nämns i forskar-

rapporterna är vitaminerna C, A, E och B, karotin, lutein, zeaxantin, lykopen, flavanoider, ginkgo biloba, blåbär, havtorn, selen, propolis, Q10 och superoxid-dismutas (SOD, t ex i pollen).

Dessa produkter är välkända av dem som är inställda på en förnuftig livsstil (hälsolivs-föring) och ger förhoppningsvis ett försprång i motståndskraft. Men hälsolivs-föring är inte bara naturlig kvalitet i det vi äter. Alltmer viktigt för hälsan har det blivit att undvika det som är onaturligt.

Eskil Svensson

Eskil verkade som journalist, under mer än sex decennier inom Hälsorörelsen. Han tog ofta strid och formulerade sina meningar med saklighet och finesse. Han bestämde sig för att följa "hälsopionjären" Are Waerland och



vi det var viktigt att redovisa Eskils brev från den 6 september 2012, där han varnade för den trådlösa tekniken som Hälsorörelsen med flera ifrågasatt under årtionden. Men nu är det knäpp tyst (**varför reagerar ingen på vad som åstadkommer den snabba ökningen av barncancer - bl.a hjärntumörer**). Det är en skandal att satsningen på förebyggande insatser är så ointressanta hos myndigheter och politiker. Är man okunnig eller vågar man inte riskera ett antal skandaler inom den kemiska sektorn, inom jordbruk och mat eller inom trådlös teknik och liknande.

KURT SVEDROS

Beläggning i kylskåp kan skada nerver

Silver- och guldnanopartiklar kan skada nervceller i både vår hjärna och näthinnor.

De är särskilt farliga hos foster och barn där cellerna är under uppbyggnad, visar en studie vid Lunds universitet.

Fredrik Johansson, adjunkt på biologiska institutionen och en av forskarna bakom studierna, beskriver resultatet som "alarmerande". Silvernanopartiklar används allt oftare som antibakteriell beläggning i exempelvis kylskåp, tvättmaskiner, sportkläder och skor. Silverjonerna som

frigörs är bakteriedödande. Lundaforskarna fann att i synnerhet silvernanopartiklar kan gräva sig in i stamceller på väg att bilda nervceller och där bromsa celledelningen.

- Vi hittade nanopartiklar även i cellkärnor vilket skulle kunna påverka ens dna, säger Johansson.

När det gäller näthinnor visade studierna att nanopartiklar vid direkt exponering kan angripa och döda så kallade fotoreceptorer.

- Det kan leda till felaktiga eller svagare signaler till hjärnan med synbortfall eller suddighet som följd, säger Ulrica Englund Johansson, docent och oftalmolog.

METRO 2014-12-16

Kallelse till årsmöte Stockholms Vegetariska Förening 2015

Fredag den 20 februari
klockan 14.00

Hälsan Hus, Fjällgatan 23 B,
Stockholm

Motioner måste komma kansliet
tillhanda senast den 2 februari
08-702 11 16
svf@vegetarian.se

9 av 10 barn äter för lite grönt, prova **Animal Parade Kid Greenz**

Välsmakande
"superfood-blandning".
Endast naturligt innehåll.
90 djurformade tabletter
i varje förpackning.

Distr: HKC & Biofood AB
08-500 200 00
Import: Life Products AB

Life
www.lifeproducts.se

Du får rabatt hos oss

om du är medlem
i SVF och Hälsoförbundet

5%

Aprikos
Bär & Bär
Bälg, Citrus och Bär
Hud och Hjärtat
Kosttillskott
Livsmedel
Matsmälning
Mettall
Rengöring
Söt, Mycket smet, Te
Daglig
Färdmat



Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

Egen svensk tillverkning
helhetshälsa



LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &
annorlunda

Naturligtrivis
Stationshuset Hällekis

TEL. 0510-54 07 30

www.naturligtriviswebbutik.se

**Bragg • organic, ofiltrerad,
rå äppelcidervinäger med
den unika "mamman"**



Den unika "mamman" kan
endast hittas i raw ofiltrera-
d äppelcidervinäger och
är egentligen den hälso-
samma delen av äppelci-
dervinäger.

Bragg äppelcidervinäger är
full av kryddig äppelcidar,
naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

AB VISBY HÄLSOKOST

Söderväg 6, Visby, 0498-240083

www.visbyhalsokost.se



HÄLSOKOST
visby ekologiska matbutik

☆ Hitta vad ni behöver här! ☆

KALLELSE TILL FÖRBUNDSMÖTE ÅR 2015

Riksförbundet Hälsoförbundet kommer att hålla 2015-års förbundsstämma
lördag den 18 april - söndag den 19 april på Hälsohemmet Masesgården.

Hälsohemmet Masesgården, Leksand i Dalarna.

Mötet börjar klockan 13.00 på lördagen
och beräknas sluta klockan 13.00 på söndagen.

Motioner måste vara kansliet tillhanda senast den 15/2.

Anmälan om deltagande ombud görs till kansliet senast den 20/3.

Enskilda medlemmar är också välkomna att delta på egen bekostnad.

Anmälan till kansliet senast 20/3.

Förfrågningar: besvaras via kansliet eller Kurt Svedros.

08-643 05 04, 0730-32 85 95

Om du har förslag på person till förbundsstyrelsen
i Riksförbundet Hälsoförbundet - skicka in detta till kansliet
info@halsoframjandet.se eller ring senast 15/2.

Nytt sötningsmedel (E 969) godkänt i Europa (2014-05-14)

**Trots att det redan finns en
rad tveksamma och i vissa
fall till och med, enligt flera
forskare, farliga tillsatser,
så fortsätter marknaden att
tillverka nya.**

Det nya syntetiska sötningsmedlet
som godkänts av den Europeiska
myndigheten för livsmedelssäker-
het, EFSA heter Advantam och
produceras via ett trestegs synte-
tisk kemisk process. Metanol och/
eller etylacetat används som reak-
tionslösningsmedel och återkris-
tallisering i beredningen av Advan-
tam. Lösningen får kristalliseras
och de obehandlade kristallerna
tvättas. Produkten omkristalliseras
och kristallerna separeras, sköljs
och torkas och vips så har man
ett sötningsmedel som är 20.000
gångar sötare än socker.

Var det någon som förstod
detta? Jag tror inte ens att de ke-
mister som håller på med denna
galenskap har en aning om vad de
producerar.

Medlet har tagits fram av den
japanska livsmedels- och ke-
mitillverkaren Ajinomoto, som
bland annat är världens största
producent av tillsatsen aspartam
(E951), som även används vid till-
verkningen av detta nya sötnings-
medel.

Advantam har fått E-nummer
E 969 och är högtintressant hos
företag som är ute efter att tjäna
stora och snabba pengar på att
slippa köpa dyrt socker eller dyra
mer naturliga sötningsmedel.
Detta blir sötningsmedel nr 19
och jag kan inte förstå varför det
inte räcker med de 18 som redan
finns. Det borde räcka med de
fyra som är minst farliga.

Ofta är dessa nya tillsatser väl-
digt dåligt undersökta, då den
forskning som ligger till grund för
godkännande nästan alltid görs av
företaget som tillverkar produkten.
Försök på kaniner har visat att äm-
net kan störa tarmkanalen. Har vi
inte tillräckligt med ämnen som
stör mage och tarm? Tänker då
främst på Karragenan E 407 som
har slagit ut många svenska magar

**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 födoämnen
och deras betydelse för hälsan.

Beställ. Nr B 173

Pris (95:-) **75:-**



ESKILS VÄG TILL HÄLSA

ESKIL SVENSSON verkade som
journalist under mer än sex
decennier för Hälsoförbundets
idéer, med betoning på ett liv
med fysisk aktivitet och en
sundare, naturligare kost - helst
utan djur. Han tog ofta strid mot
industrins manipulerande av
våra livsmedel och formulerade
sin mening med saklighet och
finess. Eskil var en ordkonstnär!
Efter att i tonåren ha läst och
lyssnat på "hälsoprofeten" Are
Waerland insåg Eskil Svensson
att man själv måste ta ansvar för
sin hälsa och lyckades därige-
nom, trots sina dåliga odds, leva
ett friskt liv i över 90 år! Liksom
sin läromästare var Eskil Svens-
son både en skarpögd iakttagare
av natur och
en tänkare,
intresserad
av filosofiska
spörsmål.
Detta kom-
mer till ut-
tryck i flera
av bokens
artiklar.



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

Andas för glädje, livskraft och lugn

Praktiska tips
för att stärka hälsan.

**Äsö Gymnasium,
Blekingeg. 55.**

295 kr, medlemmar **265 kr.**

Anmälan: 08-679 03 38,
Kristina Bomanson.

och fluor som tandläkarna menar att vi ska skölja tänderna med.

Att EFSA (European Food Safety Authority) har godkänt produkten säger i stort sett ingenting. De har ingen egen forskning, utan använder ofta industrins forskare eller litar på den forskning som företagen som tillverkar produkten själva gjort. Detta har vi ju inte minst upptäckt när det gäller sötningsmedlet Sukralos som av EFSA ansågs ofarligt men som idag misstänks kunna skada tymuskörteln, förstora lever och njurar, påverka produktionen av röda blodkroppar, orsaka diarré, andnöd, gaser, uppsvälld mage, huvudvärk, missfall, muskelvärk, illamående, panikångest, öka PMS-smärtor, yrsel, minskad tillväxt hos barn, magsmärtor, okontrollerad viktökning och oregelbunden hjärtverksamhet. Att sedan ämnet idag även anses som miljöförstörande har inte ändrat EFSA:s beslut att godkänna ämnet som de gjorde för några år sedan.

Att ta bort ämnet idag, skulle ju bara vara ett erkännande för deras bristande kunskap och att de hade fel vid sitt beslut förra gången. Kanske hoppas de på att Advantam på sikt ska ersätta Sukralos då detta både är billigare och mycket sötare. Men jag är

rädd för att de kanske gör ett ännu större misstag denna gång.

Resources Defense Council (NRDC) är en av världens ledande och mest effektiva miljöaktionsgrupper, som kombinerar gräsrots-effekt med 1,4 miljoner medlemmar, med online-aktiviteter, och rättsliga inflytande och kompetens. Organisationen har 350 jurister, forskare och andra yrkesgrupper knutna till sin organisation.

NRDC har redan gått ut med en varning när det gäller Advantam, då deras forskare har fått andra resultat än vad företaget som tillverkar produkten fått.

Enligt NRDC har tillverkarens forskning underlåtit att berätta effekterna av Advantam på hypotalamus, som är en region i hjärnan som sköter kontrollmekanismer för bland annat blodtryck, kroppstemperatur, ämnesomsättning och sömn.

De menar att på grund av att Advantam härrör från Aspartam så visar forskning att ämnet skulle kunna påverka funktion av denna kritiska del av hjärnan och även ha samma biverkningar som Aspartam som är:

Yrsel, urinsten, sömnlöshet, orsakar förändringar i hjärnans kemi, neurologiska störningar, menstruationsproblem och svårigheter att

bli gravid, förändringar i hjärnfunktioner och beteenden, hjärnskador, fosterskador, epilepsiliknande anfall, depression, cancer, allvarlig huvudvärk (migrän).

Food and Drug Administration (FDA, Livsmedelsverket i USA) har noterat 92 olika symtom som alla har samband med Aspartam! E951 måste undvikas av alla som lider av PKU, phenylketonuria.

I andra länder kan Aspartam även heta Equal, NutraSweet eller Spoonful.

Aspartam misstänks, av ett flertal forskare, kunna motverka kroppens produktion av serotonin.

Serotonin är en signalsubstans som påverkar såväl vårt välmående som vårt självförtroende liksom förmågan att vara nöjd med våra tillgångar samt vårt utseende. En brist på detta ämne misstänks kunna vara en av anledningarna till anorexi, humörsvängningar och aggressioner.

Än så länge finns inga produkter med Advantam i Sverige, men det är nog bara en tidsfråga innan den första dyker upp och då förmodligen i någon dryck som energidryck, vitamindryck eller någon lightdryck. Det finns även risk att det börjar användas i sockerfria produkter för diabetiker eller i kosttillskott för personer som an-

vänder proteinpulver vid sin träning.

Håll ögonen öppna!

Läs alltid på förpackningen eller etiketten så att inte Advantam, Sukralos, Aspartam, Acesulfam K, Cyklammat, Maltitol eller Erythritol ingår.

Saxat ur Nyhetsbrev 4-2014

Tommy Svensson,

läs vidare på:

www.utbildningscenter.se

Hälsorörelsen som i skivelser och i medlemstidningen tagit upp farrorna med alla kemiska tillsatser i vår mat och krävt stopp för Aspartam och Sukralos i alla livsmedel, framför allt i livsmedel som riktar sig till barn och unga. Nu när ett antal tillverkare börjat sanera sötningsmedelsfloran och börjat introducera Stevia – ett naturligt sötningsmedel – så lanseras nästa skadliga kemiska sötningsmedel, Advantam på marknaden. Detta cyniska spel mot folkhälsan och framför allt mot barn är en skandal.

Nu får vi hoppas att svenska Livsmedelsverket sätter stopp för denna produkt trots att EFSA godkänt det och sätter hälsan hos konsumenterna före industrins vinstintresse.

KURT SVEDROS

Böcker till bra pris!



VEGETARISKA FAVORITER

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



VEGETARISK BARNMAT

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



DE GRÖNA ALTERNATIVEN

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



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

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



GREEN

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



GRÖN SKOLLUNCH

Hälsostrådet 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 dubblara. 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.
Beställ. nr 159
Pris (15:-) **10:-**



EGENVÅRD

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

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

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

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



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel									
Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt	Restauranger, Caféer o Catering				
Hälsa för alla	L Högdalsgöngen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs	Gröna Ekologisk Caféet	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Häliotrogen	L Köpmangsgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	Lewins i d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv. 30/Simrishamnsg 43	Malmö	070-694 53 12	10%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%	Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%	Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Café Hängmattan	Södermannagatan 10	Stockholm	073-945 17 02	10%
Homeopaticentrum Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	Seymus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosogatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Fröjas Sal, www.frojasall.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	Egenvård				
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs	4Wellnes, Tillskott, hudvård kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnéplatsen 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	www.satsapersona1en.se				
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Komvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	EcoBeauty by Sofimar	Järnvägs 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centr.	Huddinge	08-711 15 16	10%	www.sofimar.se				
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	Anette Einar, Homeopati, Massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hylltebruk	0345-175 75	10%	Kognitiva samtal, Kosttillskott				
Naturligvis, www.naturligvisthalekis.se	L Stationshuset	Hällekis	0510-540 730	10%	Reikicentrum Lidköping,	Fabriksgratan 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%	www.reikicentrum.se				
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Elisabeths Friskvård, massage	Östernväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%	www.chiroform.se				
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	Althea Hudvård och Livsstil	Bergsundsg 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
Life Hälsobutiken	L Limstapagan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	www.althealivsstil.se				
Leksands Hälsokost	L Hantverkargatan 5 B	Leksand	0247-129 70	Endast på livs	Lilian Sy homeopati och zonerapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	www.liliansy.se				
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%	Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%	www.nosundshalsocenter.se				
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	Zonsense, massage, koppning m.m.	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	10%
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	www.zonsense.com				
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Green Mama hudvårdsprod	rysk hälsokost, Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
Green Queen	L Nobelv. 30/Simrishamnsg 43	Malmö	070-694 53 12	5%	www.greenmama.se				
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%	Center för Helhet & Hälsa	Långrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	helhetcenter@hotmail.com				
Nature, Caroli city	L Stora Varvsgatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr	Hälsohem				
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs v. 211 Grytnäs	Leksand	0247-122 31	25% på hel vecka
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Kurser				
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	Ateje Nära konstkurser	Upplandsgratan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägs 7	Skurup	0411-432 40	10%	Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
Center för Helhet & Hälsa	L Långrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%	www.levandefoda.se				
Grynningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	Center för Helhet & Hälsa	Långrevsgatan72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	helhetcenter@hotmail.com				
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher	Övrigt				
Lifeländ AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Naturbageriet Sattva	L Krumkakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%	Ocean Sport,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%	oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%	FK Humlans klubbstuga - uthyrning	Flatensjön - Tyresö	Stockholm	08-777 19 94	10%
	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	www.fkhumlan.org				
	L Kärvsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%	Resor				
	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%	Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%	www.svenskahalsoresor.se				
	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%	Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland,	020-795 095	5%
	L Myggdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%	www.vandringsresor.com				
	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%	Wi-resor	Birger Jarlsgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
	L Sönderväg 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs	www.wiresor.se				
	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%					
	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%					
	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%					

Hälsorörelsens livsstil - välj ett Friskare liv

Hälsorörelsen, Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) grundad 1903 av Johan Saxon och Riksförbundet Hälsorörelsen (RHF) grundad 1940 av Are Waerland, har successivt med stöd av Johan Saxons och Are Waerlands grundprogram byggt upp en bred kunskap, skaffat stor erfarenhet bl.a. på f.d. hälsorörelsen Tallmogården. Hälsorörelsen samarbetar idag, med Hälsorörelsen Ma-

sesgården, där alla kan prova hälsorörelsens "livsstilsidé", med tidningen Hälsa (sedan 1940) som informerar och sprider kunskap om goda hälsoval i artiklar och recept och med läkarföreningen "Läkare För Framtiden" (LFF), som informerar och ger kunskap om hälsovärde av mer växtbaserad kost. Detta breda samarbete ger kvalitet åt arbetet inom "Naturlig egenvård" och stor kunskap om

den ekologiska matens och friluftslivets stora hälsobetydelse, som alternativ till mediciner under mottot "Friluftsliv med naturens skafferier och mer växtbaserad föda". Hippokrates (ca. 400 år f. Kr.) skrev: "Maten ska vara vår medicin och medicinen ska vara vår mat".

Välj Hälsorörelsens livsstil - välj ett Friskare liv!