



## Riksförbundet Hälsöfrämjandet

Till Sveriges Regering  
Folkhälsominister Gabriel Wikström  
103 33 STOCKHOLM

**"Boken Kinastudien är en "uppföljare" av Are Waerlands bok I Sjukdomarnas Häxkittel" (1936)**

Både **Are Waerland** (1876-1955), **T. Colin Campbell** och **Thomas M. Campbell** har det gemensamt att de skrivit böcker grundade på studier kopplade till egna erfarenheter av sin egen eller familjens ohälsa och trots motstånd från det etablerade sjukvårdsetablissemanget under respektive tidsperiod.

Bl. a. i sitt **Tack** i boken **Kinastudien** skriver Colin Campbell i boken: **"Jag måste också tacka mina kolleger som jobbat för att misskreditera mina idéer och, inte sällan, mig personligen. De inspirerar på ett annat sätt. De har tvingat mig att ifrågasätta varför det finns så mycket onödig fientlighet gentemot idéer som borde vara en del av den vetenskapliga debatten. I mitt sökande efter svar har jag fått ett klokare och mer unikt perspektiv som jag annars inte skulle ha haft"**

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) översänder några böcker + en del kompletterande material som kan vara av stort värde i arbetet för "jämlig hälsa". Förhoppningen är att RHF:s livsstilsidé ska kunna bidra till ett positivt resultat. Samtidigt vill vi hänvisa till Collin Campbells citat ovan i sitt **"Tack"** på en av Kinastudiens inledande sidor, där han bl.a. skriver:

**"... tvingat mig att ifrågasätta varför det finns så mycket onödig fientlighet gentemot idéer som borde vara en del av den vetenskapliga debatten ..."**

RHF instämmer i denna kommentar då liknande strömningar även drabbat RHF:s arbete med livsstilsfrågorna såväl som Vidarkliniken m.fl. Nedan markerar RHF bl.a. med stöd av Kinastudien och 75 års erfarenhet att det är dags att ge det förebyggande folkhälsoarbetet med fokus på livsstilsfrågorna, en större roll än i dag.

### **Lyssna på hälsopionjäreernas kloka ord – satsa på livsstilsbaserad hälso- och sjukvård**

Dagens forskning stödjer Hippokrates (läkekonstens fader) uttalande: **"Maten skall vara vår medicin och medicinen skall vara vår mat"** och Are Waerlands uttalande: **"Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel – avskaffa dessa och sjukdomarna skola försvinna av sig själva"**.

Dessa tänkvärda ord som RHF:s haft som ledstjärna sedan 1940-talet, har 2015 bl.a. fått stöd i en bok, **som äntligen redovisar hur en helt växtbaserad mat kan optimera och förbättra vår hälsa. David Stenholtz (ordf. i föreningen Läkare för framtiden) skriver i det svenska förordet bl.a. "Kunskapen som förmedlas i denna bok, visar att det inte finns någon bortre gräns för hur stor positiv påverkan en kostförändring kan ha på vår hälsa. Med andra ord, vi kan optimera vår hälsa genom att helt utesluta animaliska och processade livsmedel och låta våra måltider bestå av enbart hela vegetabilier som frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön.**

Vetenskapliga studier som starkt talar för detta har tillkommit i stort antal sedan 1980-talet och finns nu i boken **"Kinastudien"**. Skrivet av **en av nutritionsforskningens giganter som står högt över sina kollegor på området, T. Colin Campbell"**.

---

#### **Adress**

Riksförbundet Hälsöfrämjandet  
Fjällgatan 23 B  
116 28 Stockholm

#### **Tfn**

08-643 05 04  
**Plusgiro**  
28 87 19-8

#### **E-mail**

info@halsosframjandet.se  
**Org. Nr**  
883800-2973

#### **Hemsida**

www.halsosframjandet.se



## Riksförbundet Hälsöfrämjandet

**RHF har fått stöd av Världshälsoorganisationen (WHO) som offentliggjorde i en rapport, måndagen 26/10-2015, om farorna med att äta charkuteriprodukter. De listar bearbetat kött som ett cancerframkallande ämne, men även färskt rött kött betraktas som dåligt för hälsan. WHO:s "International Agency for Research on Cancer", betraktar bearbetat kött som "cancerframkallande för människor", med högsta nivå, 5. Samma nivå som alkohol, asbest, arsenik och cigaretter!**

Ett annat sensationellt initiativ är att **hjärtkliniken vid Örebro Universitetssjukhus infört helvegetarisk kost**". Som första klinik i landet, bestämde hjärtkliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro att köttet skulle minska och andelen frukt öka. Nu **efter sex månader har köttet försvunnit helt till förmån för den växtbaserade maten.**

**De ovan nämnda tre händelserna sammantaget pekar ut en ny hälsoväg** som RHF arbetat för under åren, på olika sätt. **När dessa tre händelser – Kinastudiens utgivning på svenska, WHO:s rapport och att en avdelning på ett lasarett i Sverige, har vegetarisk meny, sammanfaller, är det sensationellt** och ger förhoppningar för framtiden. RHF hoppas naturligtvis, att detta skall få er politiker och myndigheter att inse värdet av att förebygga ohälsa som komplement till nuvarande Hälsö- och sjukvård. **Samtidigt kan man notera att antalet personer som prövar den vegetariska livsstilen ökar markant i Sverige.** Nu finns det en stabil grund att bygga vidare ifrån, och på sikt nå en bra bit mot ett hälsosammare Sverige.

**Med hjälp av friluftsliv och mer växtbaserad mat på matborden, finns det stora möjligheter att nå stora framgångar i folkhälsoarbetet, friskare människor och färre sjukskrivningar. Det måste fattas rätt beslut under 2016 i riktning mot mer livsstilsinriktad hälso- och sjukvård och mer livsstilsinriktat folkhälsoarbete.**

Som ett extra stöd för livsstilsbaserad hälso- och sjukvård - kommer klimatforskarnas krav om att bl.a. minska kött och mejerivaror. Mat och klimatfrågan måste prioriteras nu.

### **Satsa på och stöd forskning 2016 - på det förebyggande livsstilsarbetets stora hälsobetydelse.**

**Vi måste få svar på:**

*Varför får små barn cancer idag – den största dödsorsaken i gruppen 0-12 år enligt uppgift – som inte drabbade barn tidigare?*

*Varför får tonåringar åldersdiabetes i dag – förr fick bara de gamla denna sjukdom?*

*Varför har japanska kvinnor inte tidigare haft bröstcancer – men efter 6 månader i USA har man samma utveckling som befolkningen där – med bl.a. övervikt och bröstcancer mm?*

Enligt forskare är det den "dåliga livsstilen" som är avgörande för många människors hälsa i dag. Därför behövs det mer forskning om hur man förebygger sjukdomar. Extra stöd till forskning kring naturlig egenvård, med livsstilsfrågorna i fokus bör prioriteras för att uppnå jämlik hälsa för alla.

**Mot bakgrund av ovan framförda synpunkter och vikten av att bredda folkhälsoarbetet, anhåller Riksförbundet Hälsöfrämjandet tillsammans med "Läkare för framtiden" om ett sammanträffande med dig vid lämplig tidpunkt kring frågor av gemensamt intresse.**

## Riksförbundet Hälsöfrämjandet

Med vänliga hälsningar

11 Januari 2016

Kurt Svedros