



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 4 | 2021 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

**Mannen som
ville vinna en
miljard** Sid 2

**Ny tidning och
extra rabatt på
Hälsa!** Sid 3

Varmare klimat
Sid 4

Följ oss på:
www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se



Friluftsliv med naturens skafferier och mer grönt på tallriken

LEDARE

Mannen som ville vinna en miljard



DEN FÖRSTA PARAGRAFEN i Hälsofrämjandets stadgar säger att vi vill verka för bättre folkhälsa och miljö genom att informera om värdet av en hälsosam livsstil grundad på Are Waerlands idéprogram. För oss innebär det en hållbar livsstil med helhetssyn, som varit vår ledstjärna i dryga 80 år.

Mycket har hänt genom åren, och vi kan notera att den hälsosamma livsstil som på 1940-talet motarbetats av både läkarkåren, myndigheter och massmedia, nu blivit mer accepterad. Men det märkliga är att samhället inte kommit längre när det gäller folkhälsan och livsmiljön då sjukvårdskostnaderna skenar.

Under 1940-talet var Allnordisk Folkhälsa, som Hälsofrämjandet då hette, en folkrörelse. I princip alla kände till grundaren Are Waerland och det han kämpade för. Hundratusentals personer har lyssnat på honom när han på klingande finlandssvenska beskrev vägen till fullkomlig hälsa. Under hans föredragsturnéer från norr till söder hade han alltid fulla hus. Ett flertal gånger fyllde han också konserthusen i Stockholm och Göteborg till bristningsgränsen. Föredragen var ett komplement till alla de böcker och skrifter han också gav ut.

Waerlands förehavanden följdes också genom de notiser som med jämna mellanrum fanns i de stora dagstidningarna DN, SVD och Arbetarbladet, men också i lokaltidningar när han hade hållit föredrag utanför storstan. Krönikor kring hans framfart skrevs av samtidens vassaste pennor. De innehöll nästan alltid en blandning av ironiska, men också beundrande, kommentarer. Ingen var ligkiltig inför Are Waerland.

Det som drev honom var att försöka minska människors lidande orsakade av det gängse levnadssättet. Det var bland annat frågan om hög konsumtion av socker, salt och raffinerade näringsfattiga livsmedel, som exempelvis vitt mjöl, men också sprit, tobak och kaffe. Därtill för lite växtfibrer och mycket kött som hade skadlig inverkan på tarmfloran. Men också bristen på fysisk aktivitet och för lite tid till avkoppling och vila. Tyvärr något som även idag utgör de stora riskfaktorerna när det gäller människors hälsa.

Waerland insåg också sambandet mellan livsföringen och sjukvårdskostnaderna, som även då steg drastiskt. Allnordisk Folkhälsa genomförde därför en annonskampanj från 25 mars till 22 april 1945, med en helsidesannons i DN, kompletterad av tre lite mindre, där han påstod att man kunde vinna en miljard i sjukvårdskostnader genom att fler anammade hans råd kring livsföringen.

1945 ansåg Waerland alltså att man kunde halvera kostnaderna som sjukligheten i Sverige bidrog med genom en ändrad livsföring. Den var då 2 miljarder. Idag är motsvarande kostnad över 900 miljarder, så en halvering skulle nu betyda en besparing på 450 miljarder.

Att få friskare och lyckligare människor är grunden för Hälsofrämjandets existens. Vi gör det genom att informera om värdet av en hälsosam livsstil grundad på Are Waerlands idéprogram. Minskade sjukvårdskostnader och färre döda i vällivnadssjukdomar är biverkningarna. ♦

PEHR-JOHAN FAGER

Ordförande Riksförbundet Hälsofrämjandet

Den 25 mars 1945 startades en annonskampanj i Dagens Nyheter för att få fler anhängare till Allnordisk Folkhälsa (idag Hälsofrämjandet), det var en helsida med rubriken "Mannen som vill vinna en miljard".



Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

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

[Följ oss på facebook!](#)

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

4 nr av VEGETAR
Ansvarig utgivare:
Henrik Sundström



Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

Fjällgatan 23 B,
116 28 Stockholm
08-643 05 04
info@halsoframjandet.se
www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr
Make/maka/sambo 100 kr
Pensionär 225 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Fr o m 2022:
Ny medlemstidning 4 nr/år

Are Waerlands liv och gärning nu i bokform

ARE WAERLANDS LIV och gärning nu i bokform Are Waerland var 100 år före sin tid. Han presenterade en hälsoideologi som skulle rädda oss från sjukdom. Han blev kritiserad och till och med hånad av samtiden, men han fick också tusentals följare. I dag kan vi säga att han hade rätt om det mesta.

En omfattande biografi som omfattar alla perioder av Waerlands liv, från barndom och uppväxt i Ekenäs i Finland till döden i Alassio på italienska rivieran 1955, har nu utkommit.

I boken ingår två faktsäckade kapitel som redogör för Waerlands hälsobudskap och granskar budskapet i ljuset av dagens vetenskapliga rön.

Boken innehåller också ett unikt icke tidigare publicerat material, nämligen brev

till mor Hilda i Ekenäs, genom vilka vi lär känna människan bakom namnet Waerland, hans sorger och glädjeämnen under sin andra vistelse i England 1925-1935.

Boken är skriven av den finlandssvenska journalisten och fackboksskribenten Camilla Berggren samt Pehr-Johan Fager utbildad inom kemi och biologi, med 25 års erfarenhet från medicinindustrin och författare, publicist och hälsodebattör.

Boken distribueras av Stjärndistribution i Sverige samt i Finland via Camilla Berggren, camillaulrikaberggren@gmail.com och kan köpas via nätbokhandeln, vissa boklädor och hälsokostbutiker.

Boken kan köpas av medlemmar från RHF:s kansli för 262 kr inkl. porto.



Ny tidning och extra rabatt på HÄLSA

Inför nästa år (2022) kommer RHF att öka sin mediala närvaro för att få ut sitt budskap både till våra medlemmar och andra intressenter. Det betyder att vi kommer producera en ny egen medlemstidning, och nuvarande Vegetar/Hälsofrämjaren delas därför upp i två.

Vegetar går sin egen väg, men SVF:s medlemmar kan ändå få ta del av RHF:s nya tidning utan kostnad. Namnet på tidningen är inte bestämt ännu, men första numret planeras till februari 2022 med ca 36 sidor. Under året kommer ytterligare 3 nr.

Det här innebär att vi inte längre kommer att skicka ut 4 nummer av tidningen HÄLSA. För de som gärna vill ha HÄLSA har vi därför förhandlat fram

ett mycket bra specialpris, 359 kr för 12 nr, vilket innebär 50 % rabatt på ordinarie pris för en helårsprenumeration.

Du som vill ta del av erbjudande från HÄLSA kontaktar Elba på vårt kansli så skickar hon ut en länk som går till HÄLSA, där du kan registrera att du vill ha prenumerationen. Antingen ringer du 08-643 05 04 eller mejlar till info@halsoframjandet.se.

SVF kommer att fortsätta producera en 8-sidig Vegetar med 4 utgåvor under 2022. HÄLSA kommer enbart att kunna prenumereras på med 50% rabatt. Den som önskar prenumerera på HÄLSA mejlar till svf@vegetarian.se eller ringer Ewa på kansliet, 08-702 11 16.

VALBEREDNINGEN för SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN (SVF)

Vi söker dig som vill bidra med dina kunskaper i Vegetarisk kost och har intresse för goda miljö- och klimatval. Vi behöver din medverkan. Hör av dig till oss!

För Valberedningen:

Berit Alveskär, berit@alveskar.se eller tel. 070-719 41 10
Elsy Olofsson, elsy-olofsson@live.se eller tel. 0729-45 47 64

VALBEREDNINGEN för RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET (RHF)

söker Dig som brinner för och är intresserad av att medverka i frågor som rör Vegetarisk kost, Miljö, Fysisk aktivitet, Klimat och även Komplementärmedicin. Skulle du vilja göra en insats på något sätt för att hjälpa oss att sprida vårt budskap till fler och utveckla vårt förbund?

Hör gärna av dig med frågor och förslag! För Valberedningen:

Åsa Svedros Jansson, asa.svedros@icloud.com
Berit Alveskär, berit@alveskar.se eller tel 070-719 41 10



Varmare klimat – då knackar de invasiva arterna på dörren

PUBLICERAD I 2021-10-15 I DN

NÄR HAVSTEMPERATURERNA stiger väntas allt fler invasiva arter etablera sig på den svenska västkusten. Forskare liknar spridningen vid en katastroffilm, och att få bukt med problemet är en ständig kamp mot klockan.

– Risken är stor att det dyker upp helt oväntade arter, säger marinbiolog Thomas Dahlgren.

Lika länge som människan har förflyttat sig har arter spridits över jorden på ett "onaturligt" sätt. Men när havstemperaturerna nu stiger blir effekten av spridningen tydligare och riskerar att ställa till problem.

– När vi lägger på det här med klimatförändringarna händer det grejer. Då blir det möjligt för arter att leva här, som inte kunnat göra det innan, säger marinbiologen Thomas Dahlgren.

De senaste åren har rapporterna om främmande arter som upptäckts i svenska vatten avlöst varandra. I många fall vet forskarna ännu inte om, eller hur, dessa kommer att påverka vårt ekosystem. Men när det kommer till vissa arter, som till exempel de omtalade, invasiva stillahavsströnen, är skadan redan skedd.

– De plockades hit på 70-talet. Då hette det att de ändå inte kunde föröka sig här. Och det var säkert sant då. Men sedan början på 2000-talet kan de det, för nu har vi många somrar med tillräckligt varmt vatten, säger Thomas Dahlgren.

Forskarna vi träffar är överens om att det var just kring millennieskiftet som allt fler främmande, möjligen invasiva, arter började etablera sig på västkusten.

– När vi kommer in på 2000-talet hände det ganska mycket som är kopplat till klimatförändringar, säger Björn Källström.

Thomas Dahlgren fyller i:

– Det accelererade då. Det ser man i temperaturkurvorna också. Tidigare har det varit mer subtila förändringar som är svåra att belägga vetenskapligt, men nu är det så pass stora.

Just nu är det krabbor som i är fokus för forskarna. Forskningsprojektet, som leds av Chalmers, är finansierat av bland annat Havs- och vattenmyndigheten och går ut på att ta reda på om man kan kontrollera, kanske till och med utrota djuren.



Thomas Dahlgren är marinbiolog på Norwegian Research Centre i Norge och jobbar med att tidigt försöka upptäcka invasiva arter med hjälp av dna i vattnet.

Foto: Jenny Ingemarsson

Hur begränsar man något i havet?

– Det är verkligen svårt. Men man kan funktionellt utrota dem, få dem så pass få att de inte påverkar ekosystemet negativt.

Morgonens regn har upphört, men det är rått och blåsigt ute. Björn Källström plockar med sig håv och hink för att, precis som han gjorde som barn, se om han kan få upp krabbor vid strandkanten strax bakom laboratoriet. På andra sidan älven ligger Göteborgs hamn. Ett jättelikt fraktfartyg, fyllt till både bredden och höjden med uppradade containrar, ligger intill kajen.

Majoriteten av alla främmande arter till havs sprider sig just via fraktfartyg. Larver och andra organismer fångas upp i fartygens barlastvatten, och när lasten frigörs, pumpas vatten från andra sidan jorden ut här – i Göteborg.

Nu finns det regler för hur barlastvatten ska släppas ut, och även metoder för att behandla vattnet i tankarna som ska minska risken för att arter sprids oavsiktligt. Men en del kommer att slinka igenom ändå, menar forskarna.

Vilka arter tror ni att vi kommer att få se här om 20 år?

– Vi är väldigt dåliga på att förutse just sådana saker. Risken är stor att det

dyker upp helt oväntade arter, säger Thomas Dahlgren.

Men sådana arter som redan tagit sig till Europa, kan vi mycket väl se här framöver, menar de. Bland annat giftiga maneter. Och kanske den tropiska drak-



Björn Källström driver även ett nationellt skolprojekt för att lära elever längs den svenska kusten om invasiva arter, hur man känner igen dem och hur man rapporterar in dem. Foto: Jenny Ingemarsson

fisken, som nyligen hittats på Englands kust, och som redan ställt till med problem på andra håll i världen genom att konkurrera ut inhemska arter.

Stora fiskar, hajar och valar som simmar långt för egen kraft är inte något som klassas som främmande eller invasiva arter, även om förändringar i havets strömmar och temperaturer teoretiskt skulle kunna påverka deras rörelsemönster.

Enligt Havs- och vattenmyndigheten ska man inte släppa tillbaka uppfiskade blåskrubbor och strandkrabbor. Helst ska de avlivas, eller i annat fall lämnas in till Göteborgs marinbiologiska laboratorium.

– Ekosystemen är komplexa, det är svårt att förstå vad som händer med dem och det behövs ganska mycket resurser för att forska på dem. Vi ligger ständigt efter, säger Thomas Dahlgren.

Men, tillägger han, en sak som de är beredda på redan nu, är den kommande öppningen för sjöfart i Arktis.

EU:s medlemsländer har tagit fram en lista med 66 arter som klassas som invasiva och där det finns en tydlig lagstiftning som säger att dessa ska utrotas. Men listan innebär kompromisser, där kommersiella intressen ibland ställs mot

ekologiska värden. Länderna upplever inte heller alltid samma arter som lika stora hot.

– Frågan om amerikansk hummer är känslig. Den ska vi inte ta, då blir det direkt ramaskri. I många länder tycker man inte att den är ett problem. Men i Sverige ser vi det som att de hotar vår inhemska hummer, säger Andrea Ljung, utredare på Havs- och vattenmyndighetens enhet för biologisk mångfald.

Den svenska signalkräftan är en av de invasiva arter som finns på EU:s lista men som Sverige å andra sidan fått undantag från att "snabbt utrota". Enligt Andrea Ljung beror det på en kombination av socioekonomiska intressen, och att det redan är försent eftersom arten är för vida spridd.

Havs- och vattenmyndigheten har redan nu tagit fram en lista med så kallade "dörrknackare" – arter som de klassificerat som ett potentiellt hot mot den biologiska mångfalden och som de därför övervakar extra noggrant. Amerikansk hummer står med, liksom blåskrubban, och puckellaxen. Utöver dem håller myndigheten även ett extra öga på 67 arter som i en rapport från Sveriges lantbruks-



Andrea Ljung är utredare på Havs- och vattenmyndighetens enhet för biologisk mångfald. Foto: Magnus Ljung

universitet, SLU, tillhör gruppen "hög risk" för att ha både hög invasionspotential och stor ekologisk effekt.

Samtidigt menar Andrea Ljung att det krävs ett internationellt samarbete kring invasiva arter. ♦

Källa: Havs- och vattenmyndigheten.

Kosttillskott utvecklade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning utan onödiga tillsatser

Se hela sortimentet på www.helhetshalsa.se

HELHETSHÄLSA
Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Vill du annonsera i Vegetar?

Kontakta
Gunilla Åkerlund
0660-29 99 61
gunilla.akerlund@agrenshuset.se

Vitaminer.nu

B-VITAMINER
FÖR ENERGI OCH VITALITET*

Bättre Hälsa
B12 SUGTABLETT
2500 mcg metylkobalamin

Bättre Hälsa
METYL B-50 KOMPLEX
Green Line

*B12-, B6-vitamin, riboflavin, tiamin, biotin & niacin bidrar till normal energigivande metabolism. B12-, B6-vitamin, riboflavin & niacin bidrar till att minska trötthet och utmattning.

WEBBSHOP:
WWW.VITAMINER.NU



COVID-19

– vem ska man tro på?

Foto: Unsplash

PÅ P1 MORGON den 2 september hade man ett inslag på 15 minuter som enligt påannonseringen skulle handla om konspirationsteorier och covid-19. Gäster var Åsa Larsson från Källkritikbyrån och vaccinforskaren Matti Sällberg. De var där för att säga vad som var sant och vad som var falskt i debatten.

Man började med att berätta om att det i olika medier sprids uppgifter om att läkemedel som exempelvis ivermectin, (enligt programledaren ett avmaskningsmedel för djur), skulle vara effektivt mot covid-19. Visst, det används för djur, men i mer koncentrerad form som inte ska tas av människor då man lätt kan få för höga doser och biverkningar. Men ivermectin är egentligen ett läkemedel mot parasiter som används för människor sedan 1981 och ingår WHO:s lista över essentiella läkemedel i världen.

Nu finns också en rad mindre studier som visar att det även har effekt mot covid-19.

Sedan kom en röst som säger – ”det finns ju botemedel i dag. Vi har D-vitamin, C-vitamin, vi har ivermectin, hydroxiklorokin och vi har zink”. Rösten följs av en rad klipp från olika ”suspekta” utländska nyhetssiter där personer påstår detsamma. Så går frågan till Sällberg om det här stämmer, och han påstår med enfaset att det inte finns några antivirala läkemedel mot covid-19. Och när det gäller ivermectin och hydroxiklorokin finns inte några stora studier som visar att det skulle hjälpa.

Sen fortsätter man i inslaget och diskuterar effekten av de ”botemedel” som tros finnas och kommer till slutsatsen att det bara är vaccin som bevisligen hjälper mot covid-19.

Men stopp ett tag. Var det inte konspirationsteorier det skulle handla om? Att ha olika åsikter är ingen konspirationsteori. Nej, men att sätta en konspirationstämpel på alla andra alternativ än vaccin mot covid-19 gör att den som yttrar annat sätts in i ett fack av charlataner och förvirrade personer utan koppling till verkligheten. Det är ett klassiskt sätt att nedvärdera personer i stället för att diskutera fakta.

Att de med låg nivå av vitamin D i blodet är starkt överrepresenterade bland svårt sjuka och smittade i covid-19 finns det stora populationsstudier som visar. Det är fakta. Nu i maj 2021 kom en sammanställning av 33 studier med totalt 360 346 patienter från 16 länder som visade att risken att insjukna i covid-19 är nära nog på samma nivå som hos de som är vaccinerade, om man inte har brist på vitamin D och zink.

Likaså vet man sedan länge att D-vitamin och zink är viktigt för bland annat ett väl fungerande immunsystem. Men också att brist på C-vitamin gör att man lättare blir sjuk av virus och bakterier. Men C-vitamin kan faktiskt också vara ett terapeutiskt hjälpmedel vid svår covid-19. Detta i doser intravenöst som är flera hundra gånger högre än

RDI (*Rekommenderat Dagligt Intag*). Det har använts sedan 1940-talet både mot polio och sepsis. Nu har det också använts i en del länder för att behandla svår covid-19 med gott resultat.

Men tillskott av D, C och zink är ingen garanti för att inte bli sjuk. Vi behöver drygt 30-talet vitaminer och mineraler i tillräcklig mängd, och därtill andra bioaktiva ämnen från kosten, för att vi ska fungera optimalt och hålla oss friska. Många har låga nivåer av de ovan nämnda ämnena, och ett lägre intag än RDI finns hos mer än 50 procent av befolkningen enligt ”Riksmaten”. Det beror främst på vad vi äter. Men när det gäller D-vitamin, också på hur och var vi lever, då dess främsta källa är via solens strålar.

Skolmedicinen har dock inte accepterat kosten och livsföringens stora betydelse för vår hälsa när det gäller covid-19. Lite märkligt kan tyckas då det faktiskt finns så mycket forskning som backar upp det. Eller kanske inte så konstigt, då det inte är studier som ligger överst på läslistan för virologer som forskar kring vaccin eller hos infektionsläkare.

Ja, vem ska den som inte är påläst tro på? Och betyder en annan åsikt att man automatiskt ägnar sig åt konspirationsteorier? Tydligt tycks man tro det på P1 morgon. ♦

PEHR-JOHAN FAGER
Ordförande
Riksförbundet Hälsofrämjandet

Svenskar vill ha strängare åtgärder mot plasten



Foto: Unsplash

– Vår undersökning visar att svenskar tycker att nuvarande plasthantering innebär stora miljöproblem, och att man gärna ser hårdare tag från politiskt håll. Störst ansvar för att ta itu med problemen läggs befolkningen på industrin, men även individer och EU:s institutioner ses som viktiga spelare, säger Karl Holmberg, doktorand vid Statsvetenskapliga institutionen, Lunds universitet.

Läs mer: Plasten bör få nittionio liv, <https://www.forskning.se/2020/10/09/plasten-maste-fa-nittionio-liv/>

Läs mer: Påhittig pant ger mer återvinning <https://www.forskning.se/2020/12/10/pahittig-pant-ger-mer-att-atervinna/>

Så får vi bukt med plasten

– forskarnas råd:

- Det finns i allmänhet ett stort stöd för att ta itu med de problem som är kopplade till plast. Beslutsfattare bör inte vara rädda för att reglera bort plastens avarter.

- Tillämpa stegvis förändring och best practice. Börja med policies med mycket högt stöd och lär av lyckade exempel på andra platser, men kommunicera också visionen om en mer långtgående hållbar plastanvändning i en närliggande framtid.

- Det finns ett klart stöd för ett utökat pantsystem. Pantprincipen har stor potential då den resulterar i att värdet av förpackningen indirekt bibehålls efter dess

användning, således kan en expansion av pantsystemet till fler kategorier av förpackningar vara ett effektivt steg framåt.

- Svenskar stöder en tullsats på importerad fossilbaserad plast. Inkluderandet av petrokemiska produkter i EU:s gränjusteringsmekanism för koldioxid (CBAM) har sannolikt allmänhetens stöd.

- I längden är plastanvändning kopplad till en större fråga kring en ohållbar konsumism. Återanvändning, utlåning, delning och i vissa fall minskad konsumtion är nödvändigt. Berättelser kring framtidens hållbara materialanvändning kan spela en viktig roll i detta skifte.

Syftet med undersökningen, som inkluderade enkätsvar från 1069 personer, och genomfördes med hjälp av SOM-institutet, var att undersöka hur svenska folket ställer sig till diverse regleringar av plast. Intervjupersonerna fick bland annat ta ställning till en blandning av 18 förslag – som omfattade allt från ”mjuka” uppmuntrande åtgärder, styrmedel baserade på ekonomiska incitament till mer reglerande och befalande påbud. En rapport har tagits fram baserat på undersökningen: *The future of plastics? Swedish public opinion on plastics policies. Den är skriven av Karl Holmberg, Sara Persson and Johannes Stripple.* <https://steps-mistra.se/news/highlights-2021/the-future-of-plastics-swedish-public-opinion-on-plastics-policies/Syftet> ♦



Illustration: Shutterstock

KliMatdagarna i Gbg, SkeppetGBG, Sjömanskyrkan 18-19 december 2021

Under KliMatdagarna hålls föreläsningar och matkurser. **Avskalat by Anna** arrangerar *Tre generationers julbord* och det säljs hållbara produkter. Eventet kommer att vara en mötesplats för värdefulla samtal och nya insikter. Tillsammans bidrar vi till en mer hållbar planet!

Vad vi väljer att lägga på vår tallrik är viktigt. Bakom initiativet står, Anna H Lundahl, som till vardags driver företaget **Avskalat by Anna**. Inspiration och utbildning inom det gröna köket samt frågor som rör hållbarhet. Under KliMATdagarna lanseras Annas debutbok **”Min farmor var vegan”**.

Under helgen föreläser exempelvis Roger Pettersson, generalsekreterare World Animal Protection Sverige, Anders Ramsay, grön köksmästare med 30 års erfarenhet, Åsa Holmgren, etnolog som bl.a arbetar med matkult.se. Göteborgsduon Bumble Bee och Emily uppträder.

KliMATdagarna ska inspirera, bidra till kunskap och skapa ringar på vattnet. Allt fler människor söker vägar för att nå en mer hållbar planet och valmöjligheterna är många.

För mer information välkommen att kontakta Anna H Lundahl, 076 369 06 06 anna@avskalatbyanna.se, www.avskalatbyanna.se

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att finnas med på KliMatdagarna. ♦

Därför har orkanerna blivit kraftigare

PUBLICERAD 2020-08-27

Orkanerna har blivit mer intensiva, ger mer regn och orsakar större stormvägor. Huvudorsaken är klimatförändringen som har lett till allt varmare hav som ger bränsle åt stormarna och stigande havsnivå som ökar risken för översvämningar.

I takt med att den globala medeltemperaturen stiger på land så blir också haven varmare. Haven tar upp 90 procent av den överskottsvarme som klimatförändringarna för med sig, och ett allt varmare hav blir som ett extra högoktanigt bränsle för orkanerna och gör dem alltmer intensiva.

– Högre ytvattentemperatur ger kraftigare orkaner. Klimatförändringarna leder både till ökad yttemperatur men också till förändringar i vindmönstren som kan motverka orkaner, säger Michael Tjernström, professor i meteorologi vid Stockholms universitet.

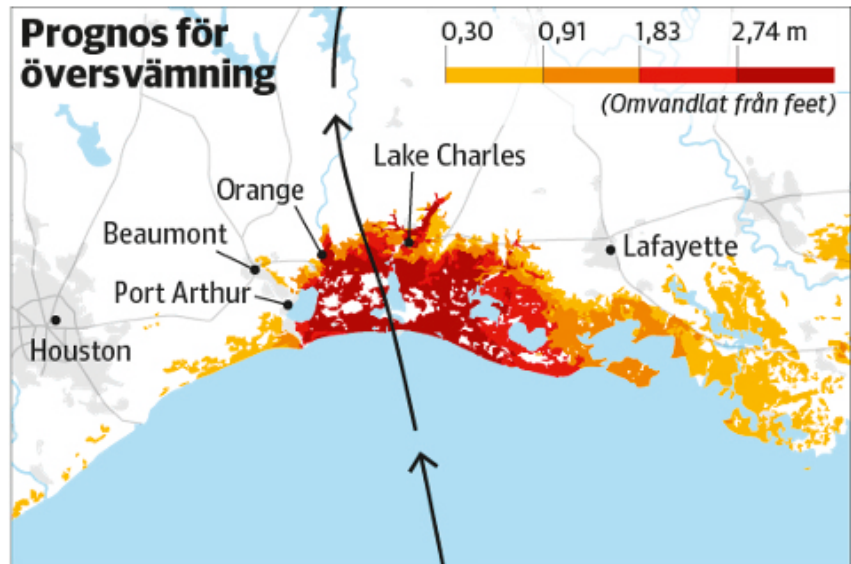
– Därför tror vi att antalet orkaner inte nödvändigtvis ökar. Men om förhållandena är de rätta för en orkan att bildas, då blir de starkare.

Risken att en orkan utvecklas till att bli en kraftig orkan som klassas i kategori 3 eller högre på den femgradiga Saffir-Simpsons skala har ökat med cirka 8 procent per decennium under perioden 1979 till 2017. Det visar en studie publicerad i den vetenskapliga tidskriften PNAS. (<https://www.pnas.org/content/117/22/11975>)

Att årets orkansäsong skulle bli intensiv var väntat. Redan i våras gjorde amerikanska forskare uppskattningen att det skulle bli 20 namngivna stormar, intervallet låg på 15–24 stormar. Stormar namnges i USA när de når hastigheten 39 miles i timmen, ungefär 17,4 meter per sekund.

Officiellt startar säsongen den 1 juni och slutar den 30 november.

Forskarna använde data från den amerikanska vädermyndigheten NOAA som visade att havstemperaturen i april låg 1,1 grad över det normala. Under juli som var den varmaste juli som har uppmätts på norra halvklotet var yttemperaturen i Mexikanska golfen långt över



Lauras styrka och färdväg

Saffir-Simpsons orkanskala.

Kategori 1-5:

- 1 33-42 m/s
- 2 42-49 m/s
- 3 49-58 m/s
- 4 58-69 m/s
- 5 Över 69 m/s



Grafik: Johan Andersson Källa: New York Times



det normala och hörde till de varmaste på planeten.

Det är inte bara vindhastigheterna som påverkas och förstärks när temperaturen stiger, även regnmängderna ökar.

– Den allra tydligaste trenden är att det kommer mer nederbörd i varje orkan, det är direkt kopplat till ytvattentemperaturen, högre temperatur gör att avdunstningen ökar, säger Michael Tjernström.

Havsnivån har stigit cirka 15 centimeter sedan förindustriell tid. Mer än hälften av höjningen beräknas bero på stigande vattentemperaturer, resten är orsakad av smältande is. Det innebär att en förstärkning av de kraftiga stormvägor som orkanerna orsakar når högre upp på land än tidigare och orsakar större skador.

– Du har tre saker som händer samtidigt. Dels blir orkanerna kraftigare med mer nederbörd, dels blir stormvägorna som pressar in vatten över land större och på det har vi 15 centimeter högre havsnivå. När alla de här tre kommer samman kommer man att se stora effekter.

– Femton centimeter högre havsnivå låter kanske inte mycket, men den skillnaden kan vara avgörande. Det bidrog till att orkanen Sandy som drog in med enorma vågor över New York för åtta år sedan orsakade stora skador och

bland annat ledde till översvämningar av tunnelbanan.

Det finns tecken på att orkanerna har saktat ner och rör sig framåt långsammare. Enligt en studie i Nature har orkanernas framåtrörelse minskat i hastighet med 10 procent mellan 1949 och 2016.

Enligt forskarna kan det ha att göra med att cirkulationsmönstren i atmosfären blivit långsammare på grund av den globala uppvärmningen. Men det kan finnas fler orsaker.

Ju längre en orkan ligger kvar över ett område desto mer regn hinner falla och stormvindarna får mer tid på sig att skapa förstörelsen. Så var fallet med orkanen Dorian över Bahamas förra året.

På senare år diskuteras även om stormar tenderar att betydligt snabbare utvecklas till en kraftig orkan så kallad "rapid increase". Det definieras som att vindhastigheten ökar med minst drygt 15 meter per sekund på 24 timmar. Det har hänt med den nu aktuella orkanen Laura. Så skedde även bland annat med orkanerna Harvey, Irma, Maria och Michael åren 2017 och 2018. Anledningarna till en snabb utveckling är inte fastslagna men den globala uppvärmningen anges som en tänkbar orsak. ♦

JANNIKE KIHLEBERG



Soja är inte hormonstörande

En vida spridd föreställning om soja är att det på olika sätt kan störa hormoner hos människor när vi äter det. En stor grupp forskare har gått igenom litteraturen och funnit att denna föreställning saknar vetenskapligt stöd och endast är en myt.

Oron att växtöstrogener i soja som isoflavoner inte skulle vara säkra för människor kommer från djurstudier som inte är representativa för människans biologi. Forskarna gick igenom 417 studier som värderat hur isoflavoner påverkar människor.

Man fann att isoflavoner varken påverkar sköldkörtel, östrogennivåer, ägglossning hos kvinnor eller spermienivåer hos män. Inga negativa effekter på barn har beskrivits.

Dessa resultat tyder på att varken isoflavoner eller soja bör klassificeras som hormonstörande eller negativa för hälsan. Soja har tvärtom ett samband med minskad risk för bröst- och prostatacancer.

Länk till studien finns här:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33775173/>.

Läs mer om soja på vår hemsida:

<http://www.lakareforframtiden.se/>.

Messina M, Mejia SB, Cassidy A, et al. Neither soyfoods nor isoflavones warrant classification as endocrine disruptors: a technical review of the observational and clinical data. Crit Rev Food Sci Nutr. 2021;1-57.

I trädgården



Nu rensas det upp och slutskördas i trädgården. Tomaterna har plockats av och lagts på bricker inne. De som är mogna äter jag i sallad men de som är gröna mjölksyran jag. Jag skivar tomaterna och blandar med vitlök, dill och persilja i burk med snäpplock. 1 msk salt utan jod per kg tomat. Allt pressas ihop så att vätskan står över grönsakerna. Jag tar en bit kålblad som lock. Burken ska sedan stå i rumstemperatur i 2-3 veckor. Sedan svalt.

De tomater jag skördat under sommaren har konserverats och det har blivit 150 burkar. Vilma är min favorittomat för konservering.

Paprikorna har jag tagit in i huset och de tar plats överallt. I badrum, på farstukvisten och i fönstren. Mycket paprika har jag tagit hand om, tärnat och strimlat och stoppat i frysen.

Svartkålen och grönkålen står kvar ute och klarar vintern. Svartkålen gör jag dryck av medan grönkålen hamnar i sallad.

Grönsalladen håller sig fint i pallkragarna men jag har även sått i krukor som står i växthuset för vinterbruk.

Spenat, purjo, morot, rödbetor och majrova håller sig fina i pallkragarna så länge.

Shirins chokladbollar för hela familjen

12 urkärnade dadlar

1/2 dl kakao

1/2 dl kokos

Kör allt i matberedaren.

Forma små bollar.

Rulla i kokos och förvara sedan kallt.

Höstmat

Pasta med linser

1 morot

1 lök

1 vitlök

500 gr tomater

1 dl kokta linser tex belugalinser eller puylinser.

Skiva och fräs grönsakerna i olivolja.

Tillsätt ev. lite vatten och linserna.

Låt allt puttra i 15 minuter.

Servera till kokt pasta med vegansk riven ost tex parmesan.

Ugnsbakad majrova eller kålrabbi

Skala och skär majrovor i bitar och lägg på en plåt.

Grovtärna 2-3 rödlökar

1 förpackning kikärter

Blanda ihop allt tillsammans med 1/2

burk vegansk pesto

Ugnsbaka i 200 grader i 20-30 minuter.

Ugnsbakade rödbetor med nötter

1/2 kilo skalade och tärnade rödbetor

1 grovtärnad rödlök

250 gram svartkål i bitar

1 dl hasselnötter

1/2 paket vegansk grekisk ost Greek Style i bitar

Ugnsbaka rödbetor och lök i 200 grader i 30 minuter.

Lägg in svartkålen på plåten de sista minuterna.

Rosta hasselnötterna i en stekpanna och grovhacka. Strö nötter och ost över rödbetorna och servera.



Grönkålschips

Repa av bladen från stjälkarna och dela i mindre bitar
Blanda med 1 msk olivolja och knåda bladen en stund
Torka i ugnen i 40 grader

Svartkålssmoothie

Svartkålsblad utan stjälkar ca 5-6 st
1/2-1 avocado
Vatten till önskad konsistens
Mixa allt

Grönkålssallad

2 msk äppelcidervinäger
4 msk olivolja
Lite örtsalt eller pulveriserad buljong
3-4 kvistar grönkål utan stjälkar
5 salladsblad

4 tomaters i klyftor
1 röd paprika i bitar
Riv grönkålen i mindre bitar, liksom salladen
Blanda ner i dressing. Lägg i tomaters och paprika

Pumpasoppa

1 liten pumpa i bitar
1 liter buljong
1 lök
1 tummestor ingefärsbit
Skär allt i bitar och koka tills de mjuknat
Mixa soppan slät och servera med finhackad persilja eller koriander.

ULLA TROËNG

ordf Veganföreningen i Sverige

Jag vill bjuda in dig till en Kvinno-cirkel där vi träffas en gång varje månad med start i januari 2022.

Vi kommer att utbyta erfarenheter, meditera, dra Gudinnekort, yoga, göra eldcermoni, årshjul, eller annat som intresserar just oss.

Vi hjälper varandra med att höja värdet av Kvinnlig gemenskap med att ge varandra av Systerskapets glädje och utveckling i alla åldrar.
Hur just den här gruppen utvecklas beror helt på oss som är med.
Jag som bjuder in heter MariAnne Bahlenberg, är sedan många år engagerad inom hälsa med kost och mo-

tion. Jag är även utbildad Mediyoga-instruktör, HormonyYogalärare samt snart även Sensiyogainstruktör.

Hälsofrämjandet ligger mig också varmt om hjärtat och är engagerad där med att få ut vår helhetssyn på hälsa.

Hör av dig till mig, marianne@vilai-systerskap.se så får du veta mer.

Varmt, varmt välkommen!



Camilla Danilda och Barbara Kjellströms bok, "Magic Vegan - Julbord", handlar främst om julmaten. Den tar upp alla slags smårätter man vill hitta på buffébordet till jul. Vegosill och alternativ till skaldjur, kallskuret och småvarmt, ostar, desserter och julgodis. Ingredienserna är sådana man hittar i vanliga matbutiken. Recepten enkla att följa. Allt ser gott och inbjudande ut och inbjuder alla julfirare att smaka och avnjuta.



Karolina Tegelaar är baktrottning i veganvärlden. Hon har kommit ut med en mängd bakköcker, främst inriktade på kakor och tårter. En av böckerna handlar enbart om glutenfri bakning. Den nya boken, "Julens Veganska bakning" handlar om alla slags bakverk som hör julen till, lussebullar, pepparkakor, knapriga kakor och mjuka kakor, liksom tårter för hela julhelgen.

EFSA:s synpunkter på ny bedömning av sockrets hälsoeffekter

Foto: Unsplash



TILLSATT SOCKER och sockersötade drycker ökar risken för bland annat fetma, typ 2-diabetes och karies. Ju mer tillsatt socker, desto större risk, därför bör konsumtionen vara så låg som möjligt. Det är slutsatsen i en ny vetenskaplig genomgång från den europeiska livsmedelssäkerhetsmyndigheten EFSA. Nu välkomnar EFSA synpunkter på genomgången.

EFSA har gjort en systematisk genomgång av över 30 000 publikationer som undersökt vilka effekter på hälsan som socker har.

– EFSA:s genomgång visar att det, precis som vi sett tidigare, finns ett tydligt samband mellan tillsatt socker och bland annat fetma, typ 2-diabetes, höga blodfetter och högt blodtryck. De vetenskapligt säkraste sambanden ses för läsk, säger Anna Karin Lindroos, nutritionist på Livsmedelsverket.

Viktigt begränsa konsumtionen av socker

Genomgången har gjorts efter önskemål från Sverige och de övriga nordiska länderna. Ett av önskemålen var att

EFSA skulle ta fram en övre gräns för hur mycket tillsatt socker man kan äta innan det blir ohälsosamt.

EFSA:s slutsats är att risken för skadliga effekter på hälsan ökar linjärt, det vill säga ju mer tillsatt socker man äter desto mer ökar risken för ohälsa. Mot bakgrund av det bedömer EFSA att det inte går att sätta en övre gräns för hur mycket tillsatt socker man kan äta utan risk för negativa hälsoeffekter, utan att konsumtionen bör vara så låg som möjligt.

– Det är en gedigen vetenskaplig genomgång som EFSA har gjort och som vi kommer att använda när vi uppdaterar våra råd. Men även ett viktigt underlag för andra insatser som görs för att minska sockerkonsumtionen i Sverige, säger Anna Karin Lindroos.

Underlag för nya nordiska näringsrekommendationer

EFSA:s genomgång kommer att ingå som ett av flera underlag i revideringen av de nordiska näringsrekommendationerna som pågår just nu. Där deltar Livsmedelsverket tillsammans med forskare och myndigheter i de andra nordiska länderna. ♦

Public consultations – Draft scientific opinion on the Tolerable Upper Intake Level for dietary sugars. EFSA explains: draft scientific opinion on the Tolerable Upper Intake Level for dietary sugars - Faktablad om riskvärderingen.

❖ Vi stödjer Hälsoörelsen och dess medlemmar ❖

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

MACA

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

Kokos – älskare

Ekologiska produkter från Desert Essence:

- Bodylotion kokos
- Duschtvål kokos
- Schampo kokos
- Balsam kokos

Eko och vegan utan tillsatser.

Distr: WeMake
www.wemake.se
Import: Life Products AB

Life

www.lifeproducts.se

Vill du annonsera i Vegetar?

Kontakta
Gunilla Åkerlund
0660-29 99 61
gunilla.akerlund@agrenshuset.se

Vego allt mer populärt bland svenska olympier

Två av tre svenska olympier äter mer vegetariskt nu än för tre år sedan och en klar majoritet vill äta vegetariskt oftare. Det visar en ny undersökning från Sveriges Olympiska Kommitté och Världsnaturfonden, WWF.

Enligt den senaste undersökningen som har genomförts inom projektet äter en majoritet av de 165 olympierna som har tillfrågats vegetariskt och mer än hälften äter alltid eller ofta vego. Två av tre uppger att de äter mer vegetariskt i dag än de gjorde för tre år sedan, då projektet startades.

– För att vi ska klara av att leva inom planetens gränser behöver betydligt fler människor äta betydligt mer växtbaserat. Omställningen till en kost baserat på vegetabilier behöver gå fortare – och vi måste få bort fler av de hinder som finns för att vi ska ändra våra kostvanor, säger WWF:s matexpert Anna Richert i ett pressmeddelande.

Tre av fyra olympier uppger dessutom att de vill äta vegetariskt oftare, men många menar att de saknar kunskap om hur man lagar en näringsmässigt komplett vego-måltid i relation till träningen. För att öka kunskapen har därför SOK och WWF släppt en filmserie om vegetarisk mat och träning.



Olympierna som ingick i undersökningen har tävlat för Sverige i OS de senaste 15 åren.

Ambassadörer för Vego i världsklass är olympiska guldmedaljörer som Charlotte Kalla, André Myhrer, Max Salminen och Hanna Öberg.

Klippt ur Syre nr 41-2021

Information om Levande föda-föreningar



INTRESSEFÖRENINGEN Enzymen bildades 1986 i Tvååker nära Varberg. Man satsade stort på levande föda enligt Ann Wigmores principer. Man framhöll att endast obehandlade, okokta grönsaker och frukter gav sådan näring och energi att sjuka människor snabbt blev friska.

Föreningen upplöstes 2011 och fanns alltså i 26 år. Nästan hela tiden var Ulla Haraldsson, Stora Levene i Skaraborg, dess ordförande. Hon var också redaktör för medlemstidningen Enzymen Nyckel till hälsa. Drygt 200 medlemmar i hela landet informerades om årsmöten, höstmöten, deltagande i utställningar på hälsohem och hälsomässor mm.

Man samarbetade med Ann Wigmores institut i Boston och Florida, USA.

När Wigmore avlidit 1994 skrev Ulla Haraldsson om sin vördnad och tacksamhet för hennes välgärningar. Detsamma kan vi nu säga om Ulla Haraldsson, som avled december 2020, 88 år gammal.

Den andra Levande födaföreningen med hälsohemmet Skeppsgården, Valdemarsvik, finns kvar. Där har man kursverksamhet enligt samma principer som beskrivits ovan. Husmor och kursledare är Anita Svensson. Tidigare gav man ut tidningen Info-bulletinen.

ANDERS LINDMAN

Evald Lindqvist

– fyllde 101 år 14 oktober 2021

Född och uppvuxen i Skövde, utbildad folkskollärare. Evald Lindqvist är homeopat, naturmedicinare och författare till tolv böcker. Evald har under 40 år behandlat omkring 5 000 personer för cirka 200 olika sjukdomar varit homeopat och skrivit en faktabok "Medicinalväxter". Evald menar att många sjukdomar som skolmedicinerna använder operation för att bota kan botas av naturmedicinare. Varit ordförande i många år för Göteborgsavdelningen, SVF.





RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



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

RESTAURANGER, CAFÉER O CATERING

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caféet	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Lawins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seymus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bävern Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
Organico	Timmermansg. 19	Stockholm	08-702 06 18	10%

EGENVÅRD

Makrobiotik o Hälsa	Grenljusbacken 21	117 65 Stockholm		10%
Tia Jembe – Ayurvedisk hälsokonsultation, tiamjembec.com	Hälsokonsultation med pulsläsning, bokas via bokadirekt.se (sök på Tia Jembe).	Kod: HÄLSA. 100 kr rabatt på ordinarie priset 1 250 kr.		
4WellnessSweden, tillskott kurser www.4WellnessSweden.se	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Massage, bildarbete	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	vedicart, yoga 10%
Reikicentrum Lidköping	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
www.reikicentrum.se				
SannBalans, vägledning, healing distansbehandling		Malmö	070-228 10 68	10%
www.sannbalans.se				
Elisabeths Friskvård, massage	Östanväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Lilian Sy homeopati och zonerapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se				
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
www.nosundshalsocenter.se				
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
www.sundhetskompaniet.se				
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnelöfs massage, friskvård, rehab	Jungfug. 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Carina Lingman, ansikts/fovmassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33	20%
Althea Hudvård & Livsstil	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
www.althealivsstil.se				
Zonsense Kroppsterapi	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	20%
www.zonsense.com				
Green Mama hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				
Kornets Hälsa Spa, Massage m.m.	Fatburgsgatan 18A,	Stockholm	0708-912510,	20%

HÄLSOHEM

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

KURSER

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

ÖVRIGT

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

RESOR

Sundqvists Resor	Bussplan Mariehamn,	Åland	020-795 095	5%
www.vandringsresor.com				
Wi-resor	Birger Jarlsgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				

Böcker till bra pris!

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du
håller dig frisk med Aloe vera.
Beställ. nr 159

Pris (15:-) 10:- + porto

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probio-
tikans hälseffekter. Häfte 49
sid. beställ nr. 152

Pris (15:-) 10:- + porto

GRÖN SKOLLUNCH

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

Pris (65:-) 50:-



NYA BÖCKER



Anja Arneving

B182, Hälsoörter

Anja har valt ut 20 örter som hon
tycker är värdefulla att kunna
använda som naturläkemedel.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B183, Kloka Boken

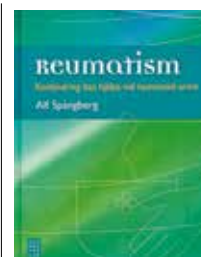
Anja delar med sig av gamla
kunskaper och klokheter som hon
samlat på sig.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B184, Allergi

Anja ger tips och råd till den som
vill prova alternativa åtgärder vid
problem med allergier.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg
Boken beskriver hur och varför
glutenfri vegandiet är bra vid
ledgångsreumatism. Boken
har också bra information till
alla som vill lägga om sina
matvanor. Den innehåller även
mycket fakta kring olika födo-
ämnen och deras betydelse
för hälsan.

Beställ. Nr B 173

Pris (70:-) 50:- + porto



Hälsörörelsen arbetar med projektet: "Frisk i natu-
ren, gröna hälsoargument baserade på fakta".

Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med
- en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig
medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan
hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring,
depressioner och mental återhämtning i enlighet
med mycket forskning under senare år.

Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring
08-702 11 16.

Pris (10:-) 5:- + porto

DEN VÄXTBASERADE KOSTEN

Maria Felding, klinisk dietist, fil.mag. klinisk nutrition
Tobias Schmidt Hansen, läkare
319 sidor häftad

Målet med boken är att ge läsaren en grundläggande förståelse för
hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlänning-
ar utvecklas. Tillstånd som hjärtkärlsjukdom och typ 2-diabetes går
nämligen både att förebygga och behandla med en växtbaserad
kost. Författarna ger dig också en praktisk vägledning till hur man
äter växtbaserat, inklusive recept för att komma gång.

Beställ nr B186

Pris (150:-) 125:- + porto



EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly
och Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.

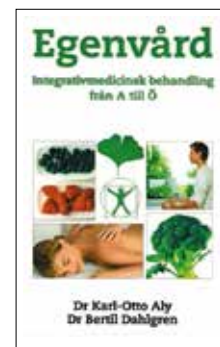
En guide till alternativa,
komplementära och integrativa
terapier.

Boken kan läsas från pärm till pärm,
men ska i första hand användas
som uppslagsbok när man vill ha
komplementärmedicinska råd om
olika sjukdomar.

Boken är en utökad upplaga av dr Alys
bok "Tallmogårdens väg till hälsa".

Beställ nr B170

Pris (50:-) 40:- + porto



VEGO HELA DAGEN!

**Vegetariska recept
FÖR UNGA matälskare**

Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya
vegofavoriter för unga matäls-
kare. Från uppiggande frukostar
och välbehövliga mellanmål till
mumsiga vardagsrätter
och spännande bjudmat.
Beställnr B 178

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurel
(Laktovegetariska
matsedelsförslag för
barn under 2 år)

Beställ. nr B 103
Pris (40:-) 30:-



LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS

Arne Stålberg och Magnus
Nylander
Häfte på 26 sidor Om
Immunförsvaret, Kostfiber,
Selen och Probiotika.
Beställnr B 185

Pris (10:-) 5:-+ porto

NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

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

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

Porto tillkommer. Faktura skickas
tillsammans med leveransen.



Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomsättning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



B12

är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För bästa upptag

100%
veganska
produkter

Din Vego Boost

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet för ditt välbefinnande.

Nu också till barn



D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.



Endast 1 om dagen

Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. OmniVegan Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.

Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET



KIDS
Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K2, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



Multi

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.



Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnismypharma.se och andra internetbutiker.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.

