



NORDISKA FÖRENINGEN FÖR NATURLIG NÄRING OCH METABOL HÄLSA

Nordic Council for natural Nutrition and Metabolic Health

Riksföreningen för Metabol Hälsa (RMH ideell förening) grundades 2017 för att sprida kunskap om sambanden mellan naturlig näring och metabol hälsa.

Genom samgående 2022 med den ideella föreningen **Nordic Nutrition Council (NNC)** breddade vi föreningens möjligheter att påverka myndigheter och bistå människor att ta ansvar för sin hälsa. Den sammanslagna föreningen fick namnet **Nordiska föreningen för Naturlig Näring och Metabol Hälsa** (NNMH).

Vår viktigaste uppgift är att försvara den självklara mänskliga rättigheten, rätten till våra egna kroppar och tankar samt friheten att själva få bestämma om medicinska behandlingar.

Bakgrund

Tillstånd av ohälsa kopplad till kost och livsstil orsakar redan 40 miljoner förtida dödsfall årligen, vilket är hälften av alla dödsfall i världen. Uppskattningsvis 3 miljarder av oss nu levande människor uppvisar de första sjukdomssymptomen som viktökning och störningar i regleringen av blodsockernivån. Vid förra sekelskiftet svarade metabol sjuklighet för endast en tiondel av alla dödsfall.

Precis som övriga västvärlden har Sverige drabbats hårt av den snabbt tilltagande metabola sjukligheten som anstränger sjukvårdsresurserna och bidrar till förtida död och lidande. Detta tillstånd kan skiftas genom kunskapsförmedling och förändringar i politik och livsmedelsproduktion samt i hur vi som befolkning ser på hälsa och livsstil.

Frågor vi ställer är:

- Vem har ansvar för hälsa?
- Hur skapar och behåller man hälsa?
- Vad är sambandet mellan det vi äter och vår livsstil och hur vi faktiskt mår och fungerar över tid?
- Vad kan vi som individer och/eller samhälle göra för att bryta det negativa mönstret och skapa en friskare befolkning?

Välkommen att tillsammans med oss skapa en naturligt frisk framtid!





Detta är Nordiska föreningen för Naturlig Näring och Metabol Hälsa, NNMH

NNMH vill verka för att saklig och evidensbaserad information sprids om hälsofrämjande kost, näring och livsstil såväl till individer som till media, företag, vård- och utbildningssektorn och beslutsfattare inom samhället genom att:

- 1. Öka kunskapsbasen i samhället** genom att sprida information om hälsa och kosthållning byggd på resultat från relevant och grundligt utvärderad forskning, samt kunskap om människans kost under evolutionen. Vi granskar den senaste forskningen och förmedlar den vidare för att driva på utvecklingen till en sundare och mer hållbar livsstil som höjer nivån av hälsa och skapar förutsättningar för kommande friskare generationer.
- 2. Förändra rådande hälso- och sjukvårdssituation** genom att tillhandahålla evidensbaserad information för ökad förståelse av hur kost och näring kan bidra till metabol hälsa och reverserad sjukdom. Vi anser att det är viktigt för alla som arbetar inom vården att ha kunskap om naturliga läkeprocesser samt om hur kost och livsstil påverkar oss. NNMH vill bidra till en hälsovård där grundproblemet, och inte bara symtomen, på kroniska sjukdomar behandlas. En vård med fokus på naturlig hållbar hälsa som minskar risken för livsstilsrelaterad ohälsa och långvarig sjukvård och sparar stora resurser i samhället.
- 3. Verka för en sund hantering av skattemedel i hälsofrågor**, där mer medel går till förebyggande friskvård. Det finns stora samhällsekonomiska besparingar att göra. Vi förväntas vara yrkesverkamma längre upp i åren och då är det en förutsättning att vi håller oss friska. I ett samhälle där allt fler är naturligt friska ökar den individuella livskvaliteten, företagen och den offentliga sektorn får högre produktivitet och staten får lägre kostnader för ohälsa. Målet är att vi skall vara friska tills vi dör naturligt av ålder.
- 4. Verka för fri tillgång till näringsämnen**, örter och andra hälsofrämjande naturliga ämnen i relevanta och säkra doser. Allt naturliga säkra närings- och växtämnen klassas som läkemedel och blir därmed otillgängliga. Exempel på sådana läkemedelsklassade ämnen i Sverige är: 5-hydroxytryptofan, glukosamin och örter som mariatistel och munkpeppar. Dessa ämnen har i praktiken förbjudits i Sverige för att de är verkligt effektiva för hälsan och kan ersätta vissa läkemedel. I övriga Europa hanteras dessa ämnen som kosttillskott.
- 5. Vara en plattform för alla som arbetar för att öka förståelsen för naturlig hälsa** med ett funktionsmedicinskt perspektiv. Vi vill att alla ska ha tillgång till den kunskap och de medel som behövs för att förbättra sitt eget, sina barns och i förlängningen hela vår världs hälsotillstånd. Hur vi väljer att leva våra egna liv påverkar direkt och indirekt alla andras liv i dag och i framtiden.

NNMH:s slutmål är att skapa en stabil plattform av naturlig hälsa nu och för framtida generationer på en bas av kunskap om människans metabolism och näringsbehov.

Välkommen att tillsammans med oss skapa en naturligt frisk framtid!