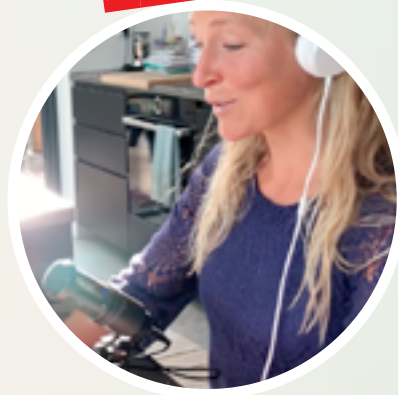


PROVLÄS

ANNA SPARRE



1/22

KRAFTEN I NATURLIG LIVSSTIL

*En guide till podcasten
4Health med Anna Sparre
17 samlade avsnitt – 137 sidor –
om livsstil & välmående.*

4HEALTHTM
By Anna Sparre

Innehåll

DAGSLJUS

5 Solljus – mer än bara D-vitamin

2/22

GIFTER & DETOX

19 Huvudvärkstabletter – en giftig berättelse

24 Alkohol – är ett glas vin nyttigt?

39 Gifterna i din vardag – så undviker du dem. Och 17 sätt att plastbanta

45 Gifterna du kan minimera i mat och dryck

60 Detox i verkligheten

67 Avgiftningssystemet – mer detox

80 Mer detox – maten och tillskotten

SÖMN & AVSLAPPNING

94 Nervsystemet, stressresponsen och varför andningsövningar fungerar

99 Vagusnerven

103 Du är född lycklig

105 Grundläggande om sömn

108 Tvådelad sömn

115 Forskning på sömn

ATT GÖRA LIVSSTILSFÖRÄNDRINGAR

120 Så uppnår du dina mål

126 Så blir hälsa enklare än ohälsa

130 Fem personliga hälsomåsten

137 LYSSNA VIDARE



Inledning

Jag har fått förfrågningar om att publicera podcastavsnitt i skriftligt format för att du ska kunna läsa och ta till dig kunskapen i avsnitten i lugn och ro.

Så föddes tanken på att göra en bok av det bästa från de första 200 podcastavsnitten. Det visade sig att det skulle bli mer än en bok. . .

Vi har gjort fem stycken böcker av podcasten:

Kraften i naturlig kost, Kraften i naturlig rörelse, Kraften i naturlig hälsa – Ät dig frisk från sjukdomar, Kraften i naturlig livsstil, Kraften i naturlig tarmhälsa

I varje bok hittar du de bästa podcastavsnitten på varje ämne i skriftligt format, och i en ordning som är logisk för att öka din förståelse och kunskap på området. Böckerna är baserade på mina egna avsnitt, men med hänvisningar till intervjuer som kan öka din förståelse ännu mer.

Använd gärna böckerna som en guide till olika podcastavsnitt. Varje bok avslutas med rekommendationer om vilka podcastavsnitt som du bör lyssna vidare på om du vill lära dig mer. Dessutom finns det hänvisningar till olika avsnitt löpande i texten.

← Vid tips om vidarelyssning hittar du den här symbolen.

Det här är ingen heltäckande bok om hälsosam livsstil, utan en samling av den information som finns i podcasten. Avsnitten dyker ner i olika områden – högt och lågt.



4/22

DAGSLJUS

Dagsljus och dygnsrytm är av stor vikt för vårt välbefinnande. Vår tids vurm för skärmar, lampor och rullgardiner riskerar att sätta våra hormoner ur spel.



Varje morgon
går solen upp.
Men hur ofta
har du sett
det hända?



5/22

Solljus – mer än bara D-vitamin | Avsnitt 98

➔ Här handlar det om vikten av solljus. Solens effekter går långt bortom bara D-vitamin. Det räcker helt enkelt inte med att ta tillskott av vitamin D, och att sen sitta inomhus. Dessutom så är de generella råden kring sol, solkräm och hudcancer inte vetenskapligt underbyggda. De gör troligen snarare skada om de leder till att vi istället får för lite sol. Jag hoppas kunna ge dig många anledningar till att vistas utomhus.

Problemet

Problemet är de generella råden och försöken att avskräcka oss från att vistas i solen. Och i detta innesittarsamhälle, där vi sitter på kontoret eller i tv-soffan större delen av dagarna. Sol, och vitamin D och annat som händer med hjälp av solen, är särskilt viktiga ämnen att lyfta för oss nordbor.

Att avskräcka oss från sol baserat på risken för hudcancer är faktiskt inte helt korrekt. Det finns studier som visar att de med känslig hud får lika mycket cancer vare sig de är i solen eller inte.

ATT RÖDHÅRIGA, RÖDBLONDA, FRÄKNIGA och ljushyade personer oftare drabbas av hudcanceren malignt melanom är välkänt. Det man trott är att det handlar om en ökad risk för solbränna, på grund av att den ljusa huden ger ett dåligt naturligt skydd mot solbränna. Men det är inte utsattheten för att bli bränd av solljuset som är problemet. Det är i stället det hudpigment som de här personerna bär på som är problemet, visar forskning från 2012. Själva pigmentet, pheomelanin, bidrar till att malignt melanom utvecklas hos de rödhåriga – inte solljuset.



6/22

Det man upptäckte var att de med det känsliga hudpigmentet lättare får typiska DNA-skador från så kallad »oxidativ stress«. Det är alltså denna oxidativa stress och inte solljus i sig som ligger bakom malignt melanom hos den här gruppen människor. Vilket i sin tur kanske indikerar att det är bättre att skydda sig med rätt kost, och att få lagom mängder sol, för att få en stark kropp med tillräckligt av bland annat antioxidanter.

Varför är solen så viktig?

Att undvika att vistas i solen kan vara en lika stor riskfaktor som rökning, stillasittande och övervikt när det gäller hjärt-kärlsjukdom och död.

I en svensk studie har forskare vid Karolinska Institutet jämfört risken hos kvinnor som solat mycket, måttligt eller inte alls, och det visar sig att de som inte solar alls löper en fördubblad risk att dö i förtid. Tidigare studier har visat liknande resultat, men här har forskarna granskat hur stor risken blir om man inte exponeras för sol.

Det är en observationsstudie, men de har följt nästan 30 000 kvinnor i 20 år, så det är trots allt en omfattande studie. Forskarna ser att kvinnorna som inte solar har en dubblerad risk att dö i hjärt-kärlsjukdom. De löper också ökad risk att drabbas av till exempel autoimmunitet som diabetes och MS. Studien visar också att risken att dö i förtid minskar om man vistas längre tid i solen (till en viss gräns).

HÄR SKA DET handla om några av anledningarna till att de som vistas i solen har en bättre hälsa än de som undviker den.

D-vitamin

En huvudhypotes har varit kopplingen till D-vitamin. Även om det är långt ifrån hela sanningen så kan vi ändå börja med just D-vita-



min. Dessutom kan vi börja med att konstatera att det är bättre att få D-vitamin från solljus än från mat och tillskott, även om vi ofta behöver tillskott åtminstone under delar av året på grund av vår livsstil.

D-vitamin, som inte bara är ett vitamin utan faktiskt ett hormon, bildas i huden av kolesterol när vi utsätts för solljus.

D-vitamin behövs för många funktioner i kroppen, inte minst för ett starkt skelett, dvs. för att motverka benskörhet. Studier visar bland annat att solljus och D-vitamin ger högre bentäthet, men även bättre nivåer av blodsocker. Dessutom hjälper sol och D-vitamin mot olika sjukdomar, bland annat mot psoriasis.

D-vitamin är också särskilt viktigt för immunförsvaret. Detta pratade jag lite mer om i podcastavsnitt 89 som handlade om hur immunförsvaret fungerar och hur du kan stärka det.

En studie från 2010 visade att äldre, som ofta har brist på D-vitamin (särskilt de som mest vistas inomhus på äldreboenden eller sjukhus), kan öka muskelstyrka och rörlighet med mer D-vitamin.

Det här var bara några exempel på D-vitaminets viktiga roll i kroppen.

KOM I HÅG!

D-vitamin är ett hormon!

7/22

Tänk på följande

- Solkrämer och kläder hindrar D-vitaminbildningen.
- Om du är mörkhyad så behöver du mer solljus för att bilda samma mängd D-vitamin jämfört med om du har ljus hy.
- Du kan få i dig en del D-vitamin via kosten genom att äta till exempel fet fisk och ägg. Men nivåerna är låga jämfört med det man producerar själva med hjälp av solen. Det här har också varit ett problem de senaste tiotal åren då vi levit i stora fettskräckens samhälle, eftersom D-vitamin finns just i fet mat. Problemet har varit att vi varken fått tillräckligt med D-vitamin från solen, eller från maten.

Intressant i fettdebatten är att medan Norden över lag är hårt drabbat av benskörhet, där en uppmärksamman anledning är D-vitaminbrist, är Grönland inte speciellt drabbade av benskörhet

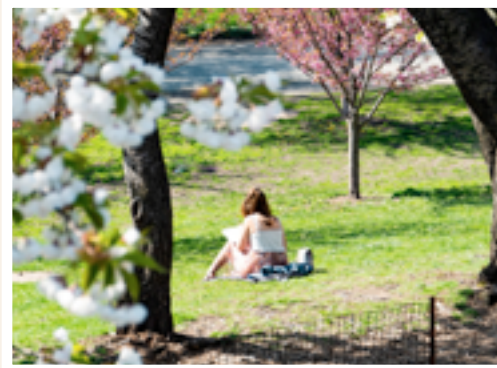


8/22

trots att man inte har mer solljus än vad vi har här i Sverige. Men på Grönland äter man rikligt med fet mat som också innehåller D-vitamin.

När man studerat den danska befolkningen, som troligen är jämförbar med den svenska, så kan man se att nästan alla ligger under optimala blodnivåer av vitamin D, och majoriteten ligger också under det man räknar som miniminivå.

Men som sagt, hellre D-vitamin från solljus än tillskott. I en avhandling från 2011 beskrivs hur det saknas belegg för att D-vitaminintag via kosten eller som tillskott skulle minska risken för benskörhet. Det bör istället komma från solljus. Och från solen får du dessutom långt mycket mer än bara D-vitamin, vilket vi kommer till nu.



Sola dig
till bättre
sömn.

Sömn och hormonell balans

Personer kommer ofta till mig för att få kostråd, och kan ibland bli förvånade när jag börjar med att fråga om de är utomhus på dagarna, hur och när de sover etc. Varför gör jag det? Det är saker som på ett mycket tydligt sätt styr dina hormoner. Och hormonerna styr ju allt tillsammans med kroppens andra styrsystem, nervsystemet. Fettinlagring, fertilitet, mående osv. styrs av dina hormoner.

Bland annat en stor kartläggning av människors vanor visar att dagsljus och sol ökar dina chanser till en god natts sömn. En god natts sömn börjar på morgonen brukar jag säga.

De som tillbringar mycket tid i solen lägger sig tidigare och vaknar senare jämfört med de som är inomhus hela dagarna. När vi är i solljus ställer hjärnan in sig på vaket tillstånd, producerar mer serotonin och trycker undan hormoner som gör oss trötta, melatonin. När vi sedan kommer in på kvällen, så omvandlas serotonin till



melatonin, vi får en stark dos melatonin och blir naturligt trötta.

Att vistas i dagsljus på dagen hjälper kroppen till sin normala dygnsrytm. Det hjälper för att de hormoner som påverkar sömnen ska utsöndras vid rätt tidpunkt och i rätt mängd.

Tänk på att de celler som påverkar sömnhormonerna framförallt finns i/bakom ögonen, så gå inte omkring med mörka solglasögon jämt.

ATT KOMMA UT OCH få en ordentlig dos ljus på dagen gör alltså att vi får bättre melatoninutsöndring när det börjar skymma. Melatonin är det viktiga hormon som styr dygnsrytm av så många andra hormoner och ser till att vi sover ordentligt och blir utvilade.

Ljuset som träffar ögat när vi är ute i dagsljus, leder signaler upp till det som kallas suprachiasmatic nuclei, SCN, i hjärnan. SCN kommunicerar med tallkottkörteln och berättar när melatonin, sömnhormonet, ska utsöndras. Melatonincykeln är i sin tur kroppens taktpinne. Melatonin påverkar i stort sett alla andra hormoner och deras dygnsrytm. Det påverkar till exempel stresshormonet kortisol och dess dygnsrytm, och det anabola hormonet testosteron och dess dygnsrytm. Kort sagt så behöver vi alltså dagsljus på dagen, även om vi äter D-vitamintillskott, för att den hormonella balansen ska ha en chans.

Även om jag i andra avsnitt nämnt att temperaturförändringar kanske är ännu viktigare för sömnen och dygnsrytmen än själva ljuset, så är den bistra sanningen att vi i dagens samhälle inte berörs av temperatursvängningar över huvud taget, och då blir solljuset otroligt viktigt för att ställa den biologiska klockan. ■

KOM I HÅG!

Melatonin-
cykeln är
kroppens
taktpinne.

10/22

GIFTER & DETOX

*Lockad av att köpa dyra detoxkurer på burk?
Kroppen städar helst själv, alldeles gratis.*



Tanken på
att storstäda
kroppen är
härlig, men
sanningen är
att det sker
hela tiden.
Något du däremot
bör städa bort är
plasten i köket.



11/22

Gifterna i din vardag – så undviker du dem. Och 17 sätt att plastbanta | Avsnitt 108

➔ Här handlar det om gifter i din vardag och hur du undviker dem. Jag vet att du som lyssnar på podcasten eller läser på 4health.se i regel är duktig på att köpa ekologisk mat för att undvika gifter, men jag tror att det är färre som har koll på gifterna som kommer från andra källor i ditt hem. Här får du praktiska tips på hur du »giftbantar« ditt hem, bland annat 17 konkreta tips på hur du plastbantar.

Det handlar alltså om gifter i din vardag, i din närmiljö, och hur du undviker dem. Både detta och avsnittet om gifter i mat och vatten kan du se som en inledning till avsnitten kring kroppens avgiftningssystem. Det jag vill poängtera här är att det viktigaste för att hjälpa levern och resten av kroppens detoxsystem är att inte utsätta den för så mycket gifter.

KEMIKALIER I DITT hem finns i allt från soffan till schampot, kläderna, leksakerna och köksredskapen. Kemikalier som kan påverka våra hormonsystem. Förr eller senare kommer ämnen avges från grejerna. Mycket hamnar i dammtussarna, annat avges till maten du förvarar i plastburkar eller i munnen på barnet som tuggar på leksakerna.

För några år sedan slog WHO fast att kopplingen mellan ämnen som finns i vår vardag och flera stora folksjukdomar, som cancer och diabetes, är betydligt starkare än vad man hittills trott.



Vi vet väldigt lite om många av de kemikalier som används idag, så det kan faktiskt vara ännu värre än vi tror. Här tipsar jag därför om hur du minskar på gifterna i din vardag, och fokuserar lite särskilt på något som kallas plastbantning.

12/22

Ämnen att vara uppmärksam på i ditt hem

→ **Ftalater.** Mjukgörare i plast, bland annat i leksaker, flipflops, golv och målarfärg.

→ **Bisfenoler.** I plasthinnan på insidan av konservburkar t.ex.

→ **Perfluorerade ämnen.** I impregneringar till exempel i möbler. Finns även i rengöringsmedel.

→ **Flamskyddsmedel.** Används på skumgummi och tyger bland annat i möbler.

JAG SKA SNART komma tillbaka till en del av dessa ämnen, men först: Har du hört begreppet »plastbanta«? Det är alltså inte ett sätt att gå ner i vikt, utan ett sätt att undvika toxiner, gifter.

Varför

Materialet plast är billigt och praktiskt, det väger lite och går inte sönder. Men plaster är på många sätt hälsoskadliga för oss, och dessutom ett stort miljöproblem. Jag har skrivit en hel del om problemen med plast i haven på 4health.se – både för miljö och hälsa.

NÄR PLAST BRYTS NER frigörs det farliga kemikalier som ftalater, dioxiner och bisfenol A. Men dessa avges även innan plasterna förbränns eller långsamt bryts ner i miljön. De avges när du använder dem i ditt hem, inte minst om du förvarar mat i plast eller värmer plasten.

Det här är hormonstörande kemikalier som påverkar hälsan på många sätt. Hormonerna styr ju i stort sett allt i våra kroppar. Barn

KOM I HÅG!

I plast finns hormonstörande kemikalier. Hormonerna styr nästan allt i vår kropp.



som föds för tidigt, sämre spermiekvalitet och diabetes är bara några av de följder som man visat att hormonstörande kemikalier kan ha. Nu vet man dessutom att de stör kroppen redan i väldigt låga doser, vilket betyder att det inte fungerar att sätta så kallade tröskeldoser och gränsvärden. Man måste helt enkelt veta om en kemikalie är hormonstörande eller inte, innan den börjar användas.

I forskning som Världshälsoorganisationen, WHO, och FN:s miljöprogram, UNEP, presenterade i en rapport 2012 tittade man på mjukgörare i plast och flamskyddsmedel, ämnen som alla har i sitt hem.

FÖRFATTARNA TILL RAPPORTEN konstaterade ett starkt samband mellan hormonstörande kemikalier och flera av våra vanligaste folksjukdomar. Man konstaterade vidare att det finns över 800 kemikalier som är hormonstörande. I djurförsök har man dessutom påvisat ett tydligt samband mellan hormonstörande kemikalier och fetma, en ökad risk att utveckla diabetes typ två och sämre fertilitet.

Jag skrev på 4health.se om hur man i studier på hundar undersökt bland annat ftalater. Man kan se att hundar som lever på plastgolv har högre halter av ftalater i sin urin än hundar som inte bor med plastgolv. Forskarna har även hittat höga halter av ftalater i hundleksaker av plast och i deras foder. Gifterna minskar hundarnas fertilitet drastiskt och bidrar även till missbildningar och andra problem.



Vill inte
vara full
av plast.

ÄVEN PÅ MÄNNISKOR har man sett detta samband. Hormonstörande ämnen som finns i vår miljö påverkar mäns spermier. Det här är en av förklaringarna till att manlig infertilitet blir allt vanligare.

Tyska och danska forskare har lyckats visa att flera av dessa ämnen,



i koncentrationer som finns i våra kroppar, påverkar spermier negativt.

I STUDIEN TITTADE man inte bara på ämnen i plast, utan forskarna studerade 96 hormonstörande ämnen. Bland dem fanns bland annat ämnen som triklosan, som finns i våra kläder, och 4-metylbensyliden-kamfer (4MBC) som är en EU-godkänd kemikalie som används som solskyddsmedel.

En tredjedel av ämnena som studerades höjer koncentrationen av kalcium inuti spermerna, något man sedan tidigare vet påverkar deras livsduglighet. Man filmade även spermerna och då såg man tydligt hur deras rörlighet var påverkad. Hur de simmade asymmetriskt, i cirklar.

Forskarna gjorde även experiment då de utsatte spermier för ett tiotal ämnen, fast i mycket låga doser. Tanken var att imitera hur det ser ut i verkligheten, då ett flertal ämnen samverkar med varandra. Responsen blev mycket kraftig, vilket får forskarna att känna sig säkra på att dessa ämnen verkligen påverkar mäns fertilitet.

Förutom den hormonstörande effekten så påverkar alla sorters toxiner åtgången på näringsämnen i kroppen; det påverkar bildandet av fria radikaler och kroppens avgiftningssystem, biotransformationen. Och det är en påfrestning för kroppen och bidrar alltså till stress.

OCH – HAR DU redan en östrogendominans, dvs. en hormonell obalans som både kan ge PMS och förvärrade klimakteriebesvär och som vi har pratat om i podcastavsnitt bland andra med **Mia Lundin**, så är en del av dessa gifter särskilt dåliga. Det finns nämligen giftiga ämnen i en del plast som liknar östrogener.



Gott? Det tar 400 år för naturen att bryta ner en enda plastilaska.



FÖR ATT DÅ INTE nämna miljöproblemen. Vi har berg av plast som bara blir större och större. I stilla havet flyter det omkring 100 miljoner ton plastskräp. Och en plastflaska bryts ner på 400 år (!). Dessutom har vi problemen med mikroplaster som du kan läsa mer om på 4health.se.

15/22

Här fokuserar vi på din hälsa och hur du faktiskt gör för att minska på plast och andra gifter i ditt hem. Allra viktigast är detta i köket.

17 tips för att plastbanta

1. Förvara inte mat i plast. Välj matlådor av glas istället för plast, det finns i flera olika affärer som till exempel Ikea och Clas Ohlson. Många av gifterna från plast är fettlösliga och absorberas av maten. Själv förvarar jag maten i vanliga skålar eller tallriker av keramik, eller i glasburkar – till exempel de burkar som jag haft kokosolja i.

2. Värm aldrig mat i plastlådor. Värm upp maten i en kastrull på spisen eller, om du värmer i mikro, direkt på tallriken. Värme gör att mer gifter avgas.

3. Av samma anledning - släng ut vattenkokare av plast. Koka upp vattnet i kastrull på spisen eller köp en vattenkokare i metall. Jag har en spis med induktionshäll, och det går snabbare att koka vatten i kastrull än att använda vattenkokare.

4. Plocka ut grönsakerna från plastpåsar när du kommer hem från affären. Både för att det är onödigt att de ligger i plast, men också för att de lätt blir dåliga av att ligga i påsar som inte andas. Lök och liknande lägger jag direkt i kylskåpet utan påse, andra grönsaker kan du lägga i kökshandukar eller i papperspåsar, som till exempel de påsar man använder för matavfall. Det innebär både mindre gifter och att grönsakerna håller längre.



5. Släng ut teflon- och andra beläggningar som ska släppa lätt. Själv äger jag inte längre teflonpannor, utan använder oftast gjutjärn. Jag har även skaffat en keramisk stekpanna för mat som måste släppa lätt.

16/22

6. Byt ut dina svarta plaststekspadar mot trä eller metall. Den svarta amidplasten innehåller det cancerogena ämnet MDA, metylendianilin. Jag har själv kvar några plaststekspadar som måste bort.

7. Byt ut plastskärbrädor mot trä. Jag har länge skurit grönsaker och annat på trä, men behållit plastskärbrädorna för att använda till kött och fisk och tänkt att de lättare rengörs. Men jag har nu fått lära mig att bakterier överlever längre på plastskärbrädor än på trä, eftersom träet torkar ut fukten snabbt.

8. Använd vattenflaskor i glas eller stål istället för i plast.

9. Själv filtrerar jag vatten i en Brita-kanna. Tyvärr är denna av plast, men jag häller genast över vattnet i en glaskaraff efter filtrering.

10. Gör egna såser, majonnäser och röror istället för att köpa de som finns i plastförpackningar. Då slipper du både plast om du förvarar dem i glasburkar, och du slipper dessutom tillsatser och socker.

11. De flesta konservburkar har ett innerskikt av plast.

Ofta innehåller denna plast BPA, bisfenol A. Undvik dessa konservburkar så långt det går. Jag har sett att en del tillverkare av till exempel kokosgräddor nu märker sina burkar som bisfenolfria. På liknande sätt nämnde jag i avsnitt 103 om kokosolja, att plastskiktet i metallock också oftast innehåller bisfenol A. Men även här finns det bisfenolfria alternativ.



12. Även när du handlar hem maten kan du undvika en hel del plast genom att ta med dig egna kassar, till exempel i tyg. Glömde du dem hemma så kan du välja papperskassarna.

17/22

13. Undvik mikroplaster genom att inte köpa tandkrämer som innehåller detta, och inte heller hudvårdsprodukter med scrub. Med mikroplast menas pyttesmå plastpartiklar, oftast mellan en och fem millimeter långa. Mikroplast är vanligt i tandkräm och smink. Tandkräm och hudkrämer med en skrubbande funktion innehåller ofta mikroplast. När tandkrämen spottas ut i handfatet och krämen sköljs av hamnar plastkulorna till slut i reningsverken, som bara klarar av att fånga upp en bråkdel. Jag har skrivit om mikroplaster på 4health.se i flera inlägg om du vill lära dig mer om detta ämne.

14. Byt ut barnens leksaker i plast mot leksaker i trä, tyg, metall mm. Detta gäller särskilt de mjukare plasterna. Allt som är mjukare än lego, innehåller hormonstörande, mjukgörande ftalater som bland annat visat sig påverka fertilitet drastiskt. Om du ändå väljer plast så är nyare leksaker av hög kvalitet oftast bättre än äldre i plast, eftersom det kom en ny lag 2007, och även efter 2007 har farliga ämnen lagstiftats bort från leksaker. Ftalaten DEHP, som varit en mycket vanlig mjukgörare i plast, har hormonstörande egenskaper. EU skärpte regleringen och DEHP förbjöds i alla Europeiska leksaker och barnvårdsartiklar.

Men undvik helst plastleksaker överhuvudtaget. Nya tillsatser i plast har visat sig kunna vara lika hormonstörande som gamla. Mjukgöraren DINP i vinyl och PVC-plast är en vanlig ersättare för andra mjukgörare som visat sig vara hormonstörande. Men bland annat en svensk studie visar att DINP kan ha lika skadliga egenskaper, och att DINP har liknande hormonstörande egenskaper som den tidigare använda ftalaten DEHP.

15. Din stavmixer kanske behöver bytas ut. Möjligen är det



18/22

bättre att använda en matberedare. En rapport från Stockholms universitet visar att två av tre testade stavmixrar läcker ut klorparaffiner under vanlig användning. Klorparaffinet sitter troligen i kåpan ovanför mixerbladet. Varför det används är dock oklart. Forskarna upptäckte detta av misstag när de skulle analysera andra saker. En lång rad olika kemikalier används som additiv eller funktionskemikalier i produkter, varor och material. Kunskaperna om vad som finns var bland dessa är till allra största delen inte tillgängligt för konsumenter, myndigheter eller forskare med hänvisning till att detta är affärshemligheter.

Klorparaffiner är ämnen som är bioackumulerande i människor och djur. De är klassade som möjligt cancerogena ämnen och drabbar lever, njurar och sköldkörtel. Ämnena har använts under lång tid som mjukgörare, flamskyddsmedel och i skärvätskor för metall. Många stavmixrar läckte gift i studien, men alla som var producerade i Kina visade sig avge klorparaffiner och de gav ifrån sig de högsta halterna. Kina är också det land som har den högsta produktionen av klorparaffiner.

16. Ytterligare en sak att göra, men som är ett större projekt, är att plocka bort PVC-golv eftersom de innehåller farliga mjukgörare.

17. När du väl använder plast – källsortera den så att den kan återvinnas. Slänger du plast i brännbart så kommer gifterna avges vid förbränning. Hamnar den i naturen så hamnar gifterna där och plasten består i många hundra år innan den bryts ner.

NÅGRA ANDRA SAKER att göra för att giftbanta ditt hem, inte bara på grund av ämnen i plast, utan impregneringar och annat, är att våttorka golv för att bli av med kemikaliedamm; och att vädra. Tänk på att inte sällan är inomhusluften värre än utomhusluften. Inomhusluften är som utomhusluften plus allt kemikaliedamm från impregneringar, flamskyddsmedel och plaster. För att inte tala



19/22

om partiklar som bildas vid matlagningen, och rengöringsmedel som vi använder. Här kan vi även tänka på att använda köksfläkten, inte steka för hårt och att använda hälsovänligare rengöringsmedel. Det finns naturliga lösningar till det mesta, så även för rengöring. Det kan vara allt från att skrubba golv med rapsolja och bikarbonat, till naturliga diskmedel. Googla runt lite så hittar du husmorsknepen.

Ytterligare ett knep är krukväxter. Dina vanliga krukväxter är superba reningsfilter för inomhusluften. Många har lärt sig att växterna avger syre och tar istället upp koldioxid. Men detta är inte det enda de tar upp; de tar också upp giftiga ämnen som formaldehyd från plaster och textilier, och xylene och toluen från datorer. Växterna fungerar alltså som ett reningsfilter.

Växterna »svettas« också ut lite av det vatten som de tar upp. Detta sätter luften omkring växten i rörelse, vilket är bra för att kunna rena luften. Dock måste vi se till att inte damm och annat täpper till växternas blad. Att duscha dem ibland är en bra lösning på det här.

De bästa växterna för att rena luften är växter med stora gröna blad och som dricker mycket vatten och växer fort.

Det finns bland annat amerikanska och indiska studier som stödjer växternas effektivitet för att rena luften. Bland annat svärmorstunga och gullranka har visat sig effektiva i dessa studier.

Två andra viktiga källor till gifter i din vardag, bortom plasterna, gäller solkrämer och mensskydd. Dessutom så har vi vår vardagliga hår- och hudvård, men det har jag också tagit upp i avsnitt 22 på temat naturlig hud- och hårvård.



Delar du bostad med de här typerna är du i tryggt sällskap.



20/22

SOLKRÄMER SKREV JAG MYCKET om på *4health.se* under 2016, och gav förslag på alternativ. Den norska konsumentmyndigheten Forbrukerrådet gjorde ett stort test av solkrämer där man analyserade innehållet m.h.t. tre områden:

1. Hormonstörande ämnen
2. Allergiframkallande parfymämnen
3. Ämnen i nanoform (nanopartiklar)

När det gäller nanopartiklar så är det ämnen med mycket liten partikelstorlek, vars effekter ännu till stor del är okänd. Långtidseffekterna är inte studerade och man pratar om att partiklarna tar sig igenom cellmembran och blod-hjärnbarriären.

VÄLDIGT MÅNGA SOLKRÄMER fick underkänt i testet, inklusive solkrämer som riktar sig mot barn. Utav 35 testade solkrämer fick bara ett fåtal godkänt inom alla tre områden.

Elva av krämerna innehåller ett eller flera hormonstörande ämnen, åtta av krämerna innehåller ett eller flera allergiframkallande parfymämnen, och 15 av krämerna innehåller nanopartiklar.

När det gäller mensskydd så skrev jag på *4health.se* om att gifter som RoundUp/glyfosat finns i trosskydd och tamponger. Under en livstid använder varje kvinna ungefär 11 000 tamponger. Mensskydd överlag använder vi i genomsnitt sex och ett halvt år av vårt liv. Men vad många inte vet är att undersökningar har visat att tamponger och andra mensskydd kan innehålla farliga kemikalier. Om det gäller just de mensskydd vi väljer kan vi inte vara säkra på, det finns nämligen ingen myndighet som testar detta.

85 % av alla undersökta tamponger innehåller glyfosat, dvs. det giftiga ogräsmedlet RoundUp. Allt tyder på att glyfosat/RoundUp är cancerframkallande. Det finns också många andra negativa effekter av detta bekämpningsmedel.

Tamponger är oftast tillverkade av bomull och cellulosaamassan rayon. Bomullsodling kräver mycket stora mängder bekämpningsmedel om den inte är ekologisk, och när cellulosaamassan görs om till textil används farliga kemikalier.

KOM I HÅG!

RoundUp finns i mensskydd. Ja, vad ska man säga?



VÄLJ MILJÖMÄRKTA MENSCKYDD, till exempel Svanenmärkta, de innehåller i regel mindre gifter än andra. Menskoppar av silikon är troligen ett bättre alternativ. Menskoppen är ur ett ekonomiskt och miljömässigt perspektiv bättre än andra alternativ.

Så vare sig det är möbler, kläder, köksredskap, leksaker, mensskydd, solkrämer eller någonting annat. Gör medvetna val när det gäller sakerna och gifterna i din vardag.

SUMMERAT: Tänk inte enbart på vad du äter, tänk på vad du kommer i kontakt med i din vardag! Plastbanta, tänk på vad du sätter på din kropp, vad du rengör ditt hem med osv. Och efter att du giftbantat ditt hem så kan du också förse det med krukväxter, vädra ordentligt och låta riktig smuts ersätta kemikaliedammtussarna! ■

PROVLÄS