

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 1 2017



Besöksadress: Norra Kungsgatan 29, Gävle. Tel. 026-66 08 40. Plusgiro: 90 14 07-7



Saffransglass

6–8 portioner

6 äggulor
1 dl strösocker
3–4 msk honung
2 kuvert saffran, 1 g
6 dl vispgrädde

Frukt eller bär, t ex hallon, granatäpplen eller apelsin.

Efterrätt som är god och praktisk eftersom den kan stå klar i frysen och vänta. Du behöver inte heller glassmaskin för att göra den.

1. Vispa äggulor, socker, honung och saffran pösigt. Vispa grädden och vänd ner den i smeten.
2. Fördela smeten i 6 portionsformar eller glas. Frys in dessa i minst 4 timmar.
3. Ta fram formarna 15–20 minuter före servering. Toppa med bär eller frukt.

**Miljökemistens tips**

Vi är mer utsatta för kemikalier än vad vi tror, speciellt under vintern när vi vistas extra mycket inomhus. Kemikalierna finns överallt, på väggarna, i möblerna, i köksverktygen och i våra hudprodukter – och värst av allt är att många av dem innehåller både hormonstörande, cancer- och allergiframkallande ämnen.

Det kan tyckas låta hopplöst, men det går att göra skillnad – snabbt och enkelt! Här ger Jenny Elfving, miljökemist och expertrådgivare på Intersolia, tips om saker som kan uteslutas i våra hem.

Undvik allt som doftar citrus

Köp inte produkter som innehåller Limonene. Limonene ett kemiskt ämne som finns naturligt i citrusfrukter och som tillsätts i exempelvis citrusdoftande rengöringsprodukter, schampon, tvålar och doftljus. Det är ett ämne som ombildas till formaldehyd i kontakt med syre, och formaldehyd är både allergi- och cancerframkallande, säger Jenny Elfving.

Välj bort skönhetsprodukter med konserveringsmedel

Var noga med vilka hud-, hårvårds- och kosmetikaproducter du köper! Allt som du smörjer din kropp med kommer den att absorbera – och många skönhetskrämer innehåller farliga parabener. Parabener är ett samlingsnamn för flera olika konserveringsmedel som används för att förhindra bakterier från att bildas i krämerna, men några parabener misstänks vara hormonstörande, tipsar Jenny. Det finns många produkter som inte innehåller hormonstörande ämnen, vilket du kan läsa om på innehållsförteckningen. Om du inte brukar läsa på

baksidan av produkterna kan du välja en kräm som är märkt med ”fri från parabener”. Det är ganska många märken idag som skyltar med det, säger hon. Skönhetsprodukter som innehåller parabener är exempelvis hudkrämer, schampo och balsam eller smink.

Rensa bort all plast


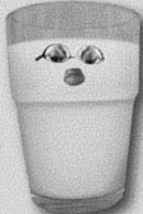
Plast innehåller ofta ftalater som gör att plasten inte ska torka och spricka. Ftalater är hormonstörande och kan även vara allergiframkallande, säger Jenny Elfving och uppmanar oss att rensa bort onödig plast. Det finns regelverk för vad plaster får innehålla men då vi sällan vet vart den är tillverkad kan det vara svårt att veta vad den innehåller – så det enklaste är att helt enkelt begränsa plasterna i hemmet, tipsar hon, samt köp en glasmatlåda istället för plast, på så sätt undviker du att få i dig farliga kemikalier via din mat.

Rensa sovrummet från elektronik


Jenny Elfving har inte elektronik i samma rum som hon sover. Undvik att sova i samma rum som du har elektronik. Det gäller även tv-apparater och datorer. De innehåller ofta flamskyddsmedel som är skadligt för oss människor och kan påverka bland annat sköldkörteln som bildar våra hormoner. Flamskydd finns i all elektronik och är en säkerhetsåtgärd för att plasten inte ska självantända men återfinns även i textilier som gardiner och möbiltyger. Partiklarna från flamskyddet sprids i hemmet och samlas gärna i dammråttorna, säger hon. Hon tipsar också om att använda moppen ofta, eftersom det är precis lika viktigt att våttorka som det är att dammsuga – för det är först då man får med alla partiklarna!

Källa: må.bra.com

SLÄNG
INTE
MATEN


slangintematen.se



KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM
100
ÅR 1916 – 2016

Vår mat produceras, transporteras, förädlas, lagras och lagas – allt detta påverkar miljön. Om maten slängs har denna miljöpåverkan skett helt i onödan. Och pengar har gått åt i onödan. Den här guiden ger dig många bra tips om hur du undviker att slänga mat.

Cancerföreningen Gävleborg



Cancerföreningen Gävleborg är en fristående, helt ideell förening som verkar för de cancersjuka och dess anhöriga. De medel vi får in i föreningen går till den verksamhet och de aktiviteter som beskrivs nedan. Våra insamlingskonto PG 901407-7 och BG 901-4077 kontrolleras av statliga Stiftelsen För Insamlingskontroll och är en garanti för att de pengar vi får in går till rätt ändamål.

Det här är Cancerföreningen Gävleborgs verksamhet i korthet:

- Personligt stöd och hjälp till cancerdrabbade och anhöriga
- Verkar för social trygghet och gemenskap
- Samtalsgrupper och aktivitetsgrupper
- Medlemsmöten varje månad med föreläsare eller underhållning
- En medlemstidning ges ut tre gånger per år
- Resor och utflykter arrangeras för föreningens medlemmar
- Bistår medlemmar med ekonomiskt bidrag för rehabilitering

Vi är otroligt tacksamma för de ekonomiska bidrag vi får genom gåvor, donationer och medlemskap. Dessa gör att vi kan fortsätta vår verksamhet – att vi kan fortsätta hjälpa!

Mer information finns att få på föreningens kansli:

Norra Kungsgatan 29, 803 23 Gävle

Öppettider: måndag – torsdag 9.00 – 15.00 fredag 9.00 – 13.00
(lunchstängt 11.15 – 12.00)

Telefon 026-66 08 40 eller e-mail: cancerforeningen@telia.com

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!