

Anmeldelse:

# Familie uden kemi

– guide til en sundere hverdag

Af redaktør Joan Grønning

Alene titlen må få smilet frem hos alle MCS'ere. Endelig en bog, der tager MCS'eres hverdagsproblemer alvorlig. Nuvel, bogen er skrevet med allergi-briller, men alle tiltag til at åbne både politikere, producenter og alle andre for kemikaliers skadelige virkning er velkommen.

Flere og flere bliver duft- og kemikalieoverfølsomme, og ca. hver 5. dansker mellem 15 og 69 år har allergi over for et eller flere kemiske stoffer - fx dufte. Oven i det har det vist sig, at visse parabener er hormonforstyrrende og mistænkt for at kunne påvirke evnen til at få børn, fremkalde kræft og skade nervesystemet.

Bogen er yderst relevant for alle danskere, fordi den langt hen ad vejen lever op til sin målsætning: At klæde læserne på til at træffe et valg i kemikaliejunglen! Og bogen må især være et must for forældre med hjemmeboende børn, da der er fokuseret meget på børn og teenagere.

## Indhold

Bogen indeholder fem hovedkapitler:

- plejeprodukter (*sæbe, shampoo, creme, makeup, hårfarve*)
- tekstiler (*tøj, møbler, bamser og dukker*)
- legetøj (*til både børn og voksne*)
- kost (*tilsætningsstoffer, medicinrester, farve og økologi*)



- indeklima (*rengøringsmidler, elektronik, møbler*)

Herefter følger kapitler om produkter og miljømærker, og til sidst er der ordforklaringer samt henvisninger til relevante web-sites. Sidste side er en klip-ud-side med oversigt over duft- og konserveringsstoffer – lige til at putte i indkøbstasken eller pungen, så du altid har de vigtigste informationer med dig, når du nærlæser varedeklarationer, fordi du gerne vil shoppe kemifrit.

## Styrke og svagheder

Bogens styrke er helt klart det faglige indhold, som er rigtig godt og velunderbygget.

Bogens svaghed vil jeg dele i to:

- Et rodet layout, hvor fx flere farver, bokse eller linjer ville lette læsningen og gøre bogen mere guideagtig, som undertitlen henviser til.
- Kun to linjer om duft- og kemikalieoverfølsomhed (MCS).

Ingen af delen bør dog afholde nogen fra at købe/låne bogen, der er god at blive klog af.

## Vigtig bog

”Familie uden kemi” er nemlig en vigtig bog, fordi den sætter fokus på og spørgsmålstejn ved kemikalier i vores hverdag.

På trods af den manglende MCS-omtale så vil jeg mene, at bogen er en god grundbog for MCS’ere - og ikke mindst et ’must’ for deres familie, venner og omgangskreds - og selvfølgelig alle andre, der gerne vil undgå selv at udvikle MCS.

Når man har læst bogen og fulgt bare nogle få af de mange praktiske råd, vil man have langt færre kemikalier og tilsætningsstoffer i sit liv. Det er nemlig ikke så svært, når man først får det lært...

I MCS Foreningen trykker vi fingre for, at forfatter og forlag vælger at udvide med et MCS-afsnit i 2. udgave, så læserne også bliver oplyst om, at deres kemikaliefokus ikke kun hjælper dem selv og deres egne børn, men dermed også gør livet meget lettere for mennesker med duft- og kemikalieoverfølsomhed.

## ”Familie uden kemi”

Af *Lene Midtgaard* og

*Tino Rabe Tønnesen Lindhardt*

Forlaget Lindhardt og Ringhof

216 sider

249 kr.

Bogen kan lånes på biblioteket, ligesom den kan købes i boghandlen, gennem forlaget og i forskellige netbutikker.

[www.familieudenkemi.dk](http://www.familieudenkemi.dk)

[www.lindhardtoringhof.dk](http://www.lindhardtoringhof.dk)

[www.saxo.com](http://www.saxo.com)

## Anmeldere søges

### Fortæl DIN MENING om bogen



MCS Foreningen har sikret sig 3 eksemplarer af ”Familie uden kemi”, som vi giver videre til tre medlems’ anmeldere’.

Har du lyst til at læse og kommentere bogen set med dine MCS-briller, så skriv til redaktionen. De tre første medlemmer, der reagerer, får bogen. Eneste krav er, at du sender dine kommentarer (min. 10 linjer) i en mail senest 1. april sammen med dit navn og din mail.

[redaktionen@mcsforeningen.dk](mailto:redaktionen@mcsforeningen.dk)