

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

Hjertelig velkommen til podcasten leger om med livet. Mitt navn er Annette.

Før vi starter av dagens episode vil jeg gjerne benytte anledningen til å takke min sponsor C-Sopes som gjør det mulig for meg å drive denne podcasten.

For de som har hørt lenge på meg, så vet dere at samarbeidet med C-Sopes er det jeg har hatt lengst, og det er med god grunn, for de, C-Sopes, stor jeg er på.

Dette er en norskeutvikler, gjeng, vaskemiddel og sopa som gjør huset rent, men uten guffende greier.

Nå har C-Sopes fått en nyhet, vaskepakke for familien og hjemme.

Før som de sier, hvor mange vaskemiddel trenger man egentlig?

C-Sopes mener å holde med fire, og disse har de samlet i en egen vaskepakke for familien.

I pakken får du en one size fits all tøyvask som passer til alle klærne dine.

Også de som er i kashmir, silk og ul, en ved dunderkrem som fungerer alt fra kogetoppet til å vaske snikers, det er en favoritt i mitt hjem.

En multispray som virkelig kan multitasket, og ikke minst C-Sopes sin stjernesåpe, en sope som kan brukes i både oppvasken og til husvasken.

Med de som fyrre produktene er det ikke sikkert du trenger som ikke annet, og det som er så fint er at sopene som de lager er fri for unødvendige kemikala,

og bruker produkter som leire, aske, linolje og kokosuttrekk.

Istedet for ting du ikke ønsker å verke en puste inn eller få på huden.

Og hvis du lurere på hva og hvordan du kan bruke de samme produktene, så anbefaler deg varmt å følge C-Sopes på Instagram.

Då søk du bare på C-S-O-A-P-S på Instagram, og der får du utrolig herlige videoer med grønder Karolina Hedal,

som viser det alt du trenger å vite, og det med humor og skjarm.

Hvis du bruker rabattkode leger om livetid, så får du 10 prosent rabatt i hele september.

Jeg legger ved link i episodeinfo.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet.

Mitt navn er Annette, er ute under leget og er laget under podcasten fri og nyttig, og god og spennende kunstenkap om kropphelse og sin,

lett tilgjengelig for oss alle.

I dag er jeg så heldig og harv med en veldig dyktig dama, hun heter Unni Eikesett,

og en norsk kjemiker, forsker, tidligere forskningsjournalist, lærer utdanner og forfatter.

Fra 2002 til 2015 var hun vitenskapsjournalist i NRK.

Hun har skrevet fire bøker, blant annet to naturfaxbøker, og nu har hun kommet ut med å boka vårt kjemiske liv,

miljøgiftene rundt oss.

Jeg er skikkelig spent for dette. Hjertelig velkommen, Unni.

Tusen takk.

Du har skrevet ny bok, du har skrevet fire bøker, og det var godgladet her.

Driftig dama må jeg si, men nu har du kommet ut med vårt kjemiske liv.

Hvorfor har du skrevet denne boka?

Jeg skrev den boka fordi jeg trengte den selv, og så tenkte jeg at den bør finnes, og det er kanskje fordi jeg har lurt på det veldig sjøl.

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

I mellomtiden hører du at det er miljøgifte eller miljøgifter som du får høre om gjennom media, og så har det vint å lurt på, er det her noe vi bør bekymre oss for, eller er det noen andre å si at dette er ok, bare å slappe av?

Jeg tror at jeg har en bakgrunn som kjemiker, og det har jeg lært gjennom utdanninger.

Vi kjemikerer, vi bidrar med å lage nye bra produkt som er for til menneskets beste.

Den bakgrunn har jeg med meg, men så har jeg jobbet med en masse som journalist,

og jeg tenker som er kritisk og ok, men stemmer virkelig.

Så tenkte jeg, nå er jeg lyst til å finne ut av dette.

Hva er det vi vet om dette, Stoffa?

Hvor mange er deg? Hvor finnes deg?

Hvorfor blir jeg det helt til satt i ting som vi bruker?

Så tenkte jeg, nå har jeg lyst til å skrive bokom i og bare prøve å snakke med masse folk å finne ut av dette.

Og det er jeg så glad for. Jeg har vært litt engasjert i dette de siste par årene,

og har blant annet en episode tidligere med en legesite-penille kvær nå om miljøgiften.

Men jeg blir så glad når jeg fant deg, for det er så viktig at vi snakker om det.

Vi skal gå inn på masse, men det er tema som angår oss alle,

og som angår oss meire enn det gjord før ville jeg kanskje si.

Hva du vil si til det?

Ja, det tror jeg går.

Det er jo sånn at det har blitt utrolig masse Stoffa rett og slett.

Det er så mange at en klarer ikke å ha lov over siktene.

Jeg synes jo det er jo interessant at jeg som for eksempel er utdannet kjemiker,

klarer jo heller ikke å skjønne hva det betyr.

Det er navnet som står på sånn en ingrediensliste eller det Stoffa som jeg hører om.

Og da tenker jeg at det ser noe om hvor vanskelig det er egentlig for oss vanlige borger å forstå

hva vi blir utsatt for, og da kan vi heller ikke vite hvordan vi skal tro om det,

og om vi skal beskytte oss.

Så tenker jeg at vi trenger å vite mye mer om det her.

Du har jo brukt lang tid på denne boka, og har virkelig dyptik i tema og intervju av masse dyktige folk.

Hva lærte du i denne prosessen som du merker påvirker deg nu?

Jeg lærte jo veldig masse.

Det var oppdager jo masse ting som jeg aldri har vist om.

Altså det at det finnes miljøgifter, for eksempel i smink eller i golbelegg eller i shampooen.

Altså det finnes så utrolig mange plasser.

Det var jo en ting som jeg lærte.

Også det med at forskere annet så veldig kan være rett og skjett oppgitt, for at det går så sakte.

Det er fin ut at stoffa er uhellige, og så liker vel.

Selv om de har så masse bevis på det på en måte, så tar det så lang tid før de forsvinner utfra de produkter som vi forbruker og bruker.

Ja, så det er jo noe jeg har lært.

Også ser jeg jo sånne ting som at hvor små meng det er.

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

Det er heller ikke liksom skjøntelt, men det er med at hvis noen stoffer for eksempel virke som hormonhermere, så trenger det selvfølgelig utrolig små mengde da det er.

Nettopp fordi at hormon virker så utrolig små konsentrasjoner.

Ja, det er så fin, synes jeg.

Ja, det er masse ting som jeg lærte som jeg har, ja, jeg tror mange er ikke klar over rett og skjett. Men da må vi bare gå inn til det. Hva er miljøgifta?

Ja, miljøgifta er jo på en måte stoffa som enten er på en måte ikke ble børt ned, og som derfor så håper seg opp i miljøet.

At det er for eksempel å bli det spist sant, og så lager det seg i fette til en organism, og så blir det spista nesten, og så blir det konsentrert oppover.

Og som etter hvert får det uhellige effekter på helse og miljøer.

Men så kan det være stoffa som egentlig ikke er sånn som blir nedbrutt i miljøet, men som vi bare er sånn konstant utsatt for, fordi det finnes så mange produkt.

Og som da kan likevel ha en negativ effekt, og da er det jo sånn som for eksempel bisphenol A, som er da et stoff som blir utsatt for gjennom kassavitering A, for eksempel.

Eller innsiden på hermetikkboks, det er sånn typisk stoff som kan være en hormonhermer, sånn at den virker som østrogen kan hermetterere, og så blir det utsatt for gjennom produktet vi omgyres med.

Har det blitt mer av det de siste årene, eller?

Ja, altså hvis vi går liksom 100 år tilbake i tid, så var det jo på en måte ingen av disse her stoffa er funnet opp på en måte, så det var jo ikke deg der.

Og så har det jo vært en utvikling, sånn med at noen stoffa har kommet, og så har den jo oppdaget at det var uhellig, og så har det jo heldigvis blitt tatt bort, og det gjelder jo sånn for eksempel, sånn så det her er PCB-poliklorerte bifynylla, som var veldig vanlig å bruke i blantannet, sånn i vindusrute. Gamle dager, så hvis du har gamle vindusrute, så blir du jo fortalt når du kommer opp på avfallstationen, at den må levere til farlig avfallt han, fordi det kan inneholde det, eller det her er DDT som ble brukt som sånn, altså insektmiddel, og det var jo sånn at det som er født på 70-tallet, for eksempel, sånn, det hadde jo vært utsatt for mer av deg stoffa, mens nå er jo deg forbudt, og vi blir ikke eksponert så masse for deg,

men nå er det jo da andre stoffa som har kommet inn, sånn som for eksempel, så her er fluer stoffa som har vært mye snakk om det, og PFAS, så det er hjem å gå nye stoffa på en måte hele tiden, så det er jo liksom, vi blir utsatt for forskjellige stoffa da, utfra på en måte hvor tid vi er født da.

Ja, altså som du skrev til meg, at et dårlig stoff blir kanskje startet med et like ille stoff, eller kanskje verre, og det blir en sånn evig syklus, derfor at det skal jo ganske mye til for et stoff blir tatt av merke, da har jeg skjønt.

Ja, og det kan den jo forstå, når vi ser tenke litt som en kjemiker nå da, så kan den jo forstå det at industriene kanskje er veldig fornøgd med det stoffet jeg bruker, at det gjør at produkten får liksom noe veldig gode egenskaper da.

Og da kan den jo forstå det at det er både vanskelig for deg å sikre å finne en god erstatning, og at kanskje da blir som forbrukere da igjen blir liksom misfornøgd for at vi syns at det er produkten fungerer like bra lenge da.

Så jeg kan jo forstå det, men samtidig så er det jo helt hopeles at når forskere har funnet ut for, nå er det jo 20 år siden jeg tror, nesten at jeg har funnet ut at bisphenol for eksempel er uhellig, og at

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

det er en hormon hermer,
men likaveldig så er det jo i den her plassen på insiden av hermetikkboksen vår.
Fremdeles, er det det?

Ja, fremdeles.

I alle hermetikkboksene?

Ja, jeg tror det er det som er det mest vanligste å forbruke nettopp fordi det er så godt og det er så bra til det formålet, og at det er faktisk en ganske stor jobb for industrien å finne et alternativ.

Og det er jo, og vi, nå har en kanskje, det er kanskje mange som har fått en kassalapp for eksempel da, som hvis jeg ser på baksida så står det av og til på deg at det er bisbenol af fri.

Og det høres jo kanskje bra ut, men da er det jo, det svære vi stod da, at det er kanskje jeg startet med bare en annen av bisbenol, som er på en måte kanskje like ille.

Så det er jo utfordring, det er med at det blir kanskje jeg startet av noe som ikke nødvendigvis er noe bedre.

Nå er herre min natt.

Men når du var på denne reisen og du søkte rundt omkring, altså hva fant du ut da?

Har vi nå tallet på hvor mye vi blir påvirket og hvordan det var før?

Ja, det er litt vanskelig der her da, for at man kan jo ikke møte miljø og ikke gjøre forskning på menneske, og det måtte vi alle samme bad jo i den samme suppe av miljø og gifte.

Men det enn jeg vet noe om, det er jo da at det er, altså det finnes jo sånne databaser som sier noe om hvor mange stoff som måtte finnes, det som blir brukt da.

Men det er et slikt litt vanskelig å holde oversikten over, det vet ikke om noe egentlig har denne oversikten,

men et tall som på måte skremmer meg litt og som kjemiker er at det finnes en sån database som sier noe om alle kjemiske stoff som er oppfunnet.

Og der er det jo noe 150 miljoner forskjellige kjemiske stoff, og alle disse her er selvfølgelig ikke ut på markedet i det,

men det sier jo noe om hvor fort det går da, og at det regner med at vi passerer neste 50 miljons merke på måte, tror jeg, allerede neste år, i 2024.

Så det går utrolig fort av denne her hastigheten med hvordan nye stoff blir oppdaget.

Ja, og så er det jo noen heriserer som havner ut for bruker produkt. Så det er jo, tror jeg, snakke om en 30-40.000 stoffa som på måte er i bruk da.

Og så er det vanskelig å dokumentere hva effekten jeg har, det er jo ting som ofte kan ta mange ti år for forskere og avdekker.

Jeg merker at det blir litt motløs, men jeg håper vi får litt håp gjennom episodeen.

Jeg tenker at jeg har læst det nettopp i det medisinske tidsskriftet, at det er en del kropper nå som har så mye miljøgifter i at de anbefaler at vi ikke spiste kropekjøtt.

Og man tenker at hva skal jeg gjøre, hvor skal jeg begynne? Det er så mye, det er i havet, det er i naturnvoren, det er i lufta.

Men vi skal gå tilbake til det, for du har mange gode råd her. Men hva er de ulike kildene de mennesker får det mest i oss fra?

Det er jo først og fremst gjennom maten, det er ofte det forskere er å si, for det er klart det er i og med at miljøgifter ofte koncentrerer seg opp i organismer.

Så er det klart at hva havner jeg gjerne i fett i dyret som vi i et.

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

Så da kan man få det gjennom å ette kjøtt eller feitfisk eller smør eller melk, bare fordi det er deg og hans viste ting som har hatt miljøgifte.

Eller så kan vi selvfølgelig få det gjennom, altså fra grunn saket, så er det selvfølgelig brytemiddelsen som vi kan få i oss der.

Men så er det jo å få brukeprodukt sånn, så for eksempel så har det jo gjort målinger på barneromm, for eksempel at i stuer på barneromm så kan det jo være miljøgifte.

Og det som er kjemplantende fra leikene, det er jo veldig masse plastleika, for eksempel på i norske barneromm.

Eller så kan det være å få bruker produkt som PC og mobiler og elektroniske dupe-tingst og sånn, sånn at det er å ligge i en del miljøgifte inn i det som kan lekket ut over tid.

Så det er jo overalt rundt oss, men jeg tror det er hovedsaklig maten som er der vi får det i oss mest av.

Hvordan typer matet vi får det i oss mest av?

Ja, det er jo da særlig fett, for eksempel sånn, for det er jo der miljøgiften ofte blir lagre da.

Og feit fisk.

Ja, ok.

Men man vil jo ha i seg litt fett, og det er jo vanskelig det der, men er det noe studiet som viser at det er mindre miljøgifte i, for eksempel, kyr som går ut og spiser bare græs eller sua som bare spiser veitfinne og kommer sånne ting?

Det vet jeg faktisk ikke.

Jeg vil jo tro at det er vanskelig å unngå når man bare lever i den verden man er, så det blir bare sånn at miljøgiften håper seg opp i fettet vårt.

Det gjelder jo oss mennesker også.

Så det er jo oppmåten for at det bare er ute i miljø, de som er miljøgiftene.

Men vi som mennesker kan jo selvfølgelig ta en del valg da for å prøve å unngå miljøgiftene, så det går jo annet selvfølgelig å prøve å unngå det.

I boken de som skrivde jo at det var 300-400 forskjellige miljøgifte man fant i blået, hva stemmer det?

Ja, jeg tror det var mellom 200-400, det var vel forskere i Tromsø tror jeg som gjorde en sånn test av blået til Nordmenn.

Det er jo ikke sånn at Nordmenn sånn setter peike seg veldig masse ut og at det er veldig spesielt utsatt.

Så det kan godt hende at det er på en måte mange andre folk i andre land og har nok kanskje tilsvarende tall.

Men det er ganske masse miljøgiftee som det er fin i blået til oss vanlige folk.

Ja, og hva er det sånn at det var mye mindre i blået før i tiden?

Ja, hvis du går langt nok tilbake, så klart så var ikke disse toppen funnet opp i det hele tatt, så var det jo ikke der.

Men det klart var det jo selvfølgelig utsett for kanskje andre fara, så må vi selvfølgelig tenke på det også.

Men det er jo nytt, og det er jo sånn sett et eksperiment som vi blir utsatt for.

På en måte er det at vi blir utsatt for små mengde av stoffer som ikke har funnet tidligere.

På mange neder, så her er det jo en måte menneskeskapte stoff som ikke finnes i naturen fra før.

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

Så lester en studie fra Norge hvor man har funnet mikroplast i brystmelk, og vi vet jo enda ikke hva det gjør med oss.

Vi vet jo ikke hva det gjør med oss at vi har mikroplast eller miljøgifter rundt cirkulerende, men man begynner å se noe annet.

Jeg tenker at jo mer vi sett fokus på det, jo mer kan vi finne ut av om det er så farlig eller om det er ikke farlig.

Men jeg vil jo tro at når man har stoffa i blået som hermer etter for eksempel vår egne hormona, så er det klart at det har en påverkning.

Men i hvor stor grad blir vi egentlig eksponert?

Er det stor forskjell fra de som bor i byen til de som bor på landet, eller stor forskjell fra land til land?

Vet vi noe om det?

Det er klart, for eksempel i Norge så har vi jo ikke så mange sånn produksjonsplassa for mange der de ser her miljøgiftene.

Så klart blir vi bare utsatt for det gjennomforbruketing og gjennomata.

Men det klart andre land der befolkningen kanskje bor rett ved en fabrikk der disse her miljøgiftene er laga, for eksempel,

det kan jo bli utsatt mykje mer enn oss da.

Men ser du vanskelig også å si da, det er ikke sikkert at jeg trenger å ha noe stor betydning på enkelt individ,

at du har blitt sjuk på grunn av sånn, det kan være veldig vanskelig for forskjellene å se noe om, og det er jo generelt veldig forsiktig, alle sammen jeg kan snakke med og peike på direkte årsaker.

Men det der jeg seier, forskjellene jeg kan snakke med, er jo oppmåte at på samfunnsnivå så kan det her,

så er det jo funnet å ha en effekt av mange under disse miljøgiftene,

det jeg kan gi er jo ikke risiko da, for blant annet, overvekt, diabetes, utvikling av mange ulike kreftformer,

og så er det særlig det her med at f.eks. fostet blir utsatt for hormonhermera, i kanskje veldig sårbare periode i fosterutviklinga.

Det er jo noe som en ebikymra for, fordi det kan påvirke fosteret,

at det kan rettersett få, ja, redusert kognitive funksjon på en måte sånt,

og at den kan få eike risiko for å utvikle adehårdera, blant annet.

Så dette vet vi aldri, at viss type miljøgiftene kan øke risikoen,

for eksempel som du sier, diabetes, ulike typer av kreft, det påvirker barn i magen.

Vi vet i sånt ting, og det kommer en klare studie på.

Ja.

Det er skremmende, synes jeg.

Ja, det er jo det, men samtidig er det jo sånn at forskere, som jeg har snakket med seg, at vi må ikke gå rundt og være bekymre for dette her,

og det er heller ikke så mye vi får gjort med det, at det på en måte er litt overalt.

Men det vi kan gjøre noe med er jo at vi kan både skaffe oss mer kunnskap,

sånn at vi forstår mer om hva slags doffer er det som finnes her.

Og da kan vi også være med på å gjerne valg i samfunnet, om hvordan er det vi vil ha det,

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

og på en måte hva slags, for eksempel, rammer og regelverk, så skal gjelle for industrien sånn de ting, der er putt i våre ideivarne, som vi bruker. Så det er jo, jeg tenker at vi må få begynne å skaffe oss en del kunnskap, for det tror jeg der og godt er vanskelig for å få brukere og rett sette for forståelse for hva det her er i miljøgiftene er, for vi ser det jo ikke. Så da kan det være litt utydelig og vanskelig å skjønne hva problem det her er. Ja, det er viss grep man kan gjøre, og vi skal komme til det, men hva ser vi nu som er det som bekymrer deg mest? Så hva er de stoffene som du ønsker helst og unngå, som vi faktisk kan unngå? For vi kan jo ikke unngåsvevestøv hvis vi bor over igjen. Men hva er det slags stoffer som du tenker at dette er veldig greit å bare unngå? Ja, jeg tenker at det er veldig mange ting man kan gjøre da, som forbruker. Man kan jo, for eksempel, unngå kjøpe her med tikkbokser og sånn, og så kanskje velge kartong og i stedene for det. Men hva er de trokke med? Det har jeg tenkt på mange ganger. Ja, det har jo gjerne et tynt plastlag da. Det har det jo da. Men jeg tror det er først og fremst her med tikkbokserne som har denne her bisfenolen. Så det går jo annet velge å ikke bruke det. Det var jo en sånn et tv-program. Det her er forbrukerinspektørene for noen år tilbake, og jo programlederene som fortsøkte at jeg bare levde på her med tikkmatet i Gostund, og da såg jeg jo faktisk at nivået av bisfenol A i blåa gikk veldig opptatt på grunn av det. Så det er klart det, og så begrenser det, for eksempel. Det kan du gjøre. Så kan du jo velge svane merker vare, altså, for eksempel, hodpleieprodukt eller kosmetikk, eller shampoo, valsam og sånt uting som er svane merker. For svane merker bruker det før vareprinsippet, og på en måte har forbud mot stoffa som kan være miljøgifter, og som er miljøgifter. Så der er det, for eksempel, ikke sånn av herre parabena, som jeg gjorde å bruke som sånn konserveringsmedel, men som også viser å være hormonhermere. Det er klart for særlig gravide, for eksempel. Så kan det jo være veldig lurt å se unngåprodukt som har hormonhermere. Ikke sikkert at det er krise for oss andre som ikke er gravidesamt, for det vil jo en hormonhermep måtte bare gå ut av blå igjen, og så er vi tilbake til normalt nivå, når det har gått ut av kroppen. Men hvis du er gravid, så bør en unngå, tenker jeg, eller ja, for du kan ta et valg da, om du ønsker å bli eksponert for det eller ikke. Og så er det jo det må være rett og skjøtt unngåplassprodukter, sånn at du kan jo kanskje bruke metall eller stål, vannflaske i stedet for å drikke avveg plastflaske, oppevare maten din i bare rett og skjøtt talerkene. Det bruker jeg når jeg har middagsresta, for eksempel.

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

Hvis jeg putter igjen djupt talerkene som et fat på toppen, så slipper jeg å bruke plastembalasjer.

Det gjør jeg også.

Men nå tror jeg jeg fikk veldig mange nysjerige gravider litt der her.

Hvordan produktet er det hormonhermere som vi vet?

Det kan jo være typen krem, for eksempel fuktighetskrem.

Det er jo ganske vanlig å ha parbena i det.

Men hvis du veldig miljømerker kremmer, så vil ikke det.

Så vann om jeg kan spille ikke det hver de er i.

Nei, de har bruke ikke parben i de produkte av sine.

Men hva er det hormonhermere i?

Det har fått særlig deg som er kjempe nå i farten.

Det finnes jo mange forskjellige typer der,

men også som vi er veldig mye brukt i hudpleiprodukt.

Og så har det jo bis for noe.

Det er jo en hormonhermers som du kan finne i her med tikkplattene.

Hvordan er det du nemte plastflasken?

Er det stor forskjell på de myke plastflasken og de som har?

Det er jo noe som har vært en overraskelse for meg i det prosjektet her.

Det blir kjemjusterende mer forskning, noe som viser at plast er ikke bare plast.

Vi har høyret at det er denne eller denne polymeren som utgjør det plastproduktet.

Men så viser jeg at noe forskjell under noe måte går inn og så ser jeg på hva er egentlig i denne plasten.

Og da finner det massevis, ofte mange hundre doffer i denne plasten, som på en måte kanskje ingen visste om at det var der.

Dette skjer fordi at det gir jo mening for meg som kjemiker.

Når du blander sammen kjemiske stoffer, så skjer jo mange kjemiskreaksjoner ofte.

Så det er ikke sikkert at du får denne bære inn å lange finne polymeren som du skulle ha til det plastproduktet,

men at det blir denne masse sideprodukter.

Og det følger jo mer inn i det her plasten.

Så det er jo forskning som er gjort blant annet på NTNU som har vist at her finnes det massevis av stoff som kanskje ikke engang vet hva det er.

Og det er flere der ser ut til å ha et tattesjett bære toxisk grep, og ikke bra, og kan ha også noe hormon her med effekter.

Ja, for at den leste den studien der,

da tok de altså helt vanlige ting som yoghurtbære,

de tok denne plastikoppen, nei, denne, nei, kan jeg ikke, den som er på kaffekoppen,

de tok veldig mykje vanlige ting, leka,

såne ting som du bruker egentlig ganske mykje i daglig,

og så testa de alle disse produkterne, og de fant vel miljøgifte i absolutt alt.

Ja, det var vel noen produkter som i Kina holdt så mange,

men det som deg forskere nå hadde jo håpet på var,

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

kanskje finne at jeg kunne gi noe klare råd til å få bruker og sånt, at den typen plast er liksom alltid bra, eller innholde alltid lite gifte stoff, mens denne her bør du unngå.

Men det jeg egentlig fant var vel det at det var ikke så lett å, ja, det kunne være, det var ikke lett å så seg at det alltid var sånn eller alltid sånn. Så det er jeg jo at vi som får bruker, det er vanskelig for oss egentlig å vite, da.

Hvor, ja.

Men jeg tenker at når du ser egentlig så tydelig, så tenker jeg at hvis man skal leve etter forvarprinsipp,

så er det jo kanskje greit å prøve så godt det larche gjør å få tre leka til barna, kanskje mindre plastprodukter, men det er jo ikke så veldig lett.

Jeg har jo to barn selv, og jeg synes det var veldig vanskelig der.

Og så tenkte jeg også på de tre leka med all den malingen som plassa av, og det kunne være ting der.

Men det å unngå plastflasket, som hvis den har blitt varme opp i byen, for eksempel en plastflaske, så kaster vi ut det vannet.

Det er bare sånn små ting som kanskje gjør at vi blir eksponert i litt mindre grad.

Hvordan andre råd tenker du når det kommer til plastikprodukter som gjør det lettere for oss å unngå å få dissenstofan i oss?

Ja, nei, det er vanskelig.

Jeg har jo både tante til unga og mor selv.

Jeg vet jo at ofte ønsker, for eksempel unga, ofte ser det bare sånn plastting som står på ønskelistene, så det er ikke lett å unngå det.

Og jeg har ikke noe sånn veldig strengt forhold til det her, så jeg tror at det er bare det å tenke litt mer gjennom det her, når hvis du har kunnskapen,

og da kan du tenke at jeg kanskje skal velge et annet produkt.

Så jeg prøver egentlig bare sånn generelt å unngå å bruke plast.

Men som sagt, jeg har ikke noe sånn veldig strenge regler for meg selv der, så visser jeg noe...

Jeg bruker plastposa, ego og sånn.

Det er sånn at jeg er veldig strengt med meg selv der, for man skal jo tross alt å få hverdagen til å gå, for det er som sagt ikke...

Det er jo ikke krise.

Det er jo mer på det her store nivået, på samfunnsnivå at vi må prøve å unngå, eller prøve å begrense bruken av det, og på en måte alle miljøgiftene, som på en måte den samler effektene av det, så men jeg synes at som hver enkelt også, så må ikke vi lage alt for strengere ramme for oss selv,

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

for vi skal jo le våg da.

Ja, og det er veldig enig med deg i det der,

at vi er jo robuste mennesker, heldigvis.

Vi tåler ganske mye,

men det er jo bare sånn små ting som kan gjøre

til å bli eksponert i mye mindre grad,

og jeg heller ikke veldig, veldig streng på det,

men etter at jeg har læst en del opp om det i de siste årene,

så har jeg gjort sånn små grep som du ser.

Hvis jeg har mat, så tar jeg det alltid bare en dybtallerken,

med en liten tallerken oppe, eller glassbehållere,

hvor jeg før alltid brukte plastfolie.

Nu vet vi at plastfolie der er det jo ganske mye

som kommer over i maten hvis man bruker det mye.

Det er sånnne små ting som,

og hvis jeg får en kvittering, så gidder jeg ikke å holde den,

og driv og knitter på den,

men jeg kaster den med en gang,

og det er sånnne små ting som må bytte ut plastflasken

med metallflasken.

Jeg trenger flere tips for det,

men jeg synes ikke det påvirker meg hverdagen.

Det er at jeg tar de valgene,

jeg har ikke brukt noe ekstra tip på det,

men selvfølgelig hvis man skal begynne å prøve å unge

og alt devsveve støv og absolutt alle miljøgifter,

så vil det gå ut over livskvaliteten din,

og jeg tenker at det er viktig at vi ser på oss

selv som robuste mennesker som tår litt.

Ja, det er, tenker jeg, god leveregel,

og så er det jo fint at vi kan,

hvis den har kunnskapen,

så kan den jo både nettopp da selv

ta deg avgjørelsenet som du ser her,

for det er klart,

hvis den ikke vet noe om det,

så blir den jo bare eksponert for ting

uten at den selv har tatt valget,

men jeg tenker det å ha kunnskapen,

og så velger,

då kan man velge selv,

kan man miljær,

og hvilken masse innsats man vil gjøre,

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

men ikke minst det med å ta deg
være med på å lage,
for eksempel, regler,
for industrien,
eller kanskje være med på å stemme
en folk som har lyst til å
jobbe for at industrien
vil virkelig unngå
bruke miljøgifter,
og at forvarprincipe,
for eksempel skal gjelde,
at den skal hindre at nye
virker det,
og at vi skal starte å være gjennom
denne lupen,
med at det er nye stoffer for å bli inført,
og så går det noen ti år,
og så oppdager vi at, oi, høy,
det var jo ikke bra,
og så må jeg prøve å ta det bort.
Så jeg tenker at det er på deg store,
og samfunnsnivåer,
at vi er et demokrati,
kan være med på å bestemme
hvor vi vil ha det,
det er kanskje vel så viktig
at vi kan ta nok en valg for å sjøle.
Men jeg tenker at det er også veldig viktig
at sanne som deg skriver bøker om det,
sånn at vi, som enkelt mennesker,
kan ta grep
før
industrien klarer å endre på ting,
fordi denne prosessen
går altførtrekt.
Når du forteller meg at
miljøgifter kan gjøre at barn
og vores utvikles
i negativ forstand,
de kan få helseplaga
av at mor forriser bisfynol A.
Då tenker jeg at vi har
faktisk ikke tid til å vente på industrien.

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

Det å få litt kunnskap om dette
er kjempeviktig,
og det er derfor jeg er så glad for at du har skrevet denne boka.
Der skriver du også hvordan
vi kan skjerme oss,
og kan du fortelle litt mer om hvordan
sånn en små grep, hvordan
små ting kan gjøre at vi
skjermer oss litt mer i større grad?
Ja,
skal vi se om vi kjemper flere ting?
Vi pusser
puse vårt for
noen år siden,
og da tok vi vekk for eksempel
vi hadde en liten gammalt
nylgåbelæg
som ser ut som tre,
og det var jo ikke sånn kjempefint
teller, så det vi egentlig
tok det vekk før var at vi syntes at
det lukte at måte
lite sånn
lite sånn limaktig, eller
da. Så vi tenkte vi ikke skulle
ta vekk der da. Og da
når vi fikk livert det her
ut på avfallstationen så
så spurte jeg hvor det her skulle
da, og da pekte jeg opp på en sånn
plass der det stod farlig avfall.
Det er jo golvet vårt.
Ja, og då
sa det at sånn gammalt vinylgåbelæg
det kan jo da inneholde
miljøgiftet som
f-talata,
litt vanskelig ord, men som det er
mjuk jære da, sånn på plassen til å bli
mjuk da. Finns det ofte
ja, ofte i leiket faktisk også.
Sånn f-talata da.
Så tenkte jeg det, og så bare riva

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

det gamle golvelægget, og så erstattet
vi det med noe som ikke var kjempedyrt
med en ganske enkelt fure
golv da. Men jeg har prøvd
å tenke sånn da, bare bruke
måte litt reine materialer, for eksempel
og hvis du skal pusse opp,
bare tenk litt på hva du
har på veggene
og golvet liksom, det kan jo
være en ting, og det trenger ikke å
være dyrt å gjøre det då
miljøvennlig.
For det er jo klart
å ha unga i sånt, det er jo
ofte ned på golvet og tar på ting
og
så det er jo det, jeg syns det er litt ekkelt å
tenke på at dere har gott
på det her vinylgolv
her da.
Men nå er jeg fallet ut da.
Så det er jo en sånn liten ting
man kan gjøre da.
Men jeg tenker sånn klær
og sånne ting.
Er det miljøgifte i klærne vi har på oss?
Det er jo ganske strengt
selvfølgelig
på en måte med miljøgifte
i klær da, men det er jo
sånn, det kommer jo, det
står jo liksom at vi skal for eksempel
vaske klær før vi tar det i bruk.
Det er jo egentlig en sånn vanlig huskerregel
som man blir vet om å gjøre, og det er jo nettopp
jeg kan innholde resten av
miljøgifte da.
Så ja, det kan
jo være litt der.
Jeg fant ikke sånn at det var gjort veldig
mange masse studier
eller undersøkelser på det,

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

men jeg fant jo en sånn studie
fra Sverige, der ser du ikke om deg har
jobbet en del mer da.
Og da har
det jo funnet at det er nok en stoffa som
kan bli med i klær.
Men her har jo det våre
mange sånne miljøorganisasjoner
som har jobbet ganske kraftig
for å på måte presse
den klæste tekstilindustrien
på måte en litt med miljøvennelig retning.
Så det er jo mange når det er store
kjædene som må ha blitt
påvirket av de kampanierne der da
og som har prøvd å begrønne
seg miljøgiftene.
Men det er kanskje det som kan
være her, er jo at de kunde vendevis
følge med i det klæ som vi får da,
men at det selvfølgelig
uansett medføre masse
utslepp av miljøgifte
der klæ blir laga da.
Og det klarte miljøgifte kjenner
jo ingen grense, så det blir
jo sprett rundt omkring.
Så jeg tenker at for at vi har
et ansvar vi også da på
tenke gjennom at
vårt klæs får brukt for eksempel
bidrar til å utsleppe av
kjemikalier da. Så det er jo særlig
klæindustrien har jo et kjempe
stort sånt fotavtrykk der da.
Ja, og jeg måtte bare
leit opp en studie, det er
en studie som er gjort på treningsklære
som er...
Der fant de ganske mye BPA
i de som treningsklære
tekstilen.
Og det de fant ut av at

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

selv om de vaskade i vaskemaskinen, så gikk
det ikke ut. Det kunne
spres til de andre klærene
i liten grad, men jeg bare tenker
at det forskes
mer på for at du ser en liten
studie i Sverige. Jeg fant en liten studie fra
USA, men det er ganske lite.
Og jeg går jo
i treningsklære, døgnet rød
skød seg. Jeg elsker å gå i sånne
tekstiler, men disse tekstilerne er
ikke naturlig for oss.
Nei, og det er kjempe
til seg til.
Det seg jo bare noe om at
vi finner disse miljøgiftene på
det rareste plassen.
Og det er jo mange forskere som seg også at
det har blitt litt overraske over
en del produkt, og jeg tenker at det
er jo ingen grunn til at
det eller det stoffet skal bør være
i de produkter der. Så jeg tror
nok at det er mange stoffer som
finst i produkt som vi verken
kjenner til,
eller som kanskje ikke har
det våre, kanskje ikke produkter
har blitt noe særlig mye dårligere hvis det
ikke var der, men tvertimot bedre
for oss for brukere, for då slapp vi å bli
utsatt for det. Så jeg går og tenker at
vi kan gjerne ha mer oppmerksomhet
og gjerne få mer info
om hva som finst
i det klede produkt
og hudpleieprodukt som
vi bruker.
Jeg synes vi har rett til å
få den informasjonen.
Jeg tenker at med denne kunnskapen
jeg er klar ikke å være og se på det

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

som livet sykkelig så at
når man får mer kunnskap om dette
så ønsker man også
å gjøre endringer.

Ikke at det å kjøpe en brukt sofa
eller at du lapp du masse miljøgifte
som har dønst av de
i noen måneder man har kjøpt inn
og man kanskje ikke ønsker
å kjøpe så alt for mye klær
eller alt for mye nye ting hele
tida.

Man kan bli eksponert for mer
miljøgifte, jo mer ting du kjøper
inn og tar inn i huset.

Jeg tenker kanskje at det bidrar til at
vi kanskje på sikt vil leve med
bærekraftig. Jeg merker bare for at det
påvirker meg.

Det å leve bærekraftig det påvirker
din personlige helse
blir man kanskje motivert på denne
måte, hva du tror?

Ja, det tror jeg godt
at du blir

det du kan bli
påvirket på denne måten der
og når du begynner
å handle på måte mer
miljøvennlig så kan du
påvirke og holde din.

Så dette kan jo gå
han i hand.

Og så får jeg mer
oppmerksomhet rundt det her problemet
og det er jo klart
det vi får bruke makt
er at få brukere er opptatt av
det ting her. Det er jo selvfølgelig
at det er deg som lager
vare som vi har lyst til å bruke
deg. Det vil jo også prøve å lage
produkt som vi vil ha.

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

Og da vil jeg nok merke seg at
folk vil ikke ha det hvis
det er miljøgifte med.
Så jeg tenker at jo mer vi
forventer på måte av informasjon
om det og forteller
at vi ønsker
produkt uten miljøgifte
så vil nok
industrien måtte forholde seg
til i dag for å måtte bli kjøpt.
Og det er det som er så bra
når vi spørre mer
etter ekologisk mat eller
hvis vi spørre etter vaskemidler som i
kina holdmiljøgiften vil ha
svane merke eller kjøpe vaskemidler
som fris og oppset norsk merke
som er veldig oppsatt.
Så jo mer vi som forbruker
og etterspørre det
jo mer det er muligheter
vi vil få. Det er det
jeg tenker at det blir en positiv
spiral av det.
Jeg ser at
det er et kifte i mentaliteten
at først så tenkte vi, ja ja
så lenge det ikke er vist
å ha noe effekt, så er det
helt ufarlig.
Men flere og flere går til den
ja, men kanskje vi skal være litt
førere var, veldig mange forskere
å snakke om det nå også.
Jeg tenker at det er en positiv tend
at vi begynner å snak i de
termene.
Hva gjør du selv da Unni
for å begrense miljøgiften?
Nå kan jeg bli veldig oppmerksom på
er jo det her, den her
svære gruppa med disse her flurstoffer

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

og disse her flurkorbonstoffer
og det er jo nesten helt
mulig å unngå. For det er jo etterklert
overalt
og det rar jeg jo på måte
å unnevei som jeg kan jobbe med en boka
sånn, jeg tror i starten da jeg begynte å
lese om det, og det stod på miljødirektoratelsen
i stige, så tror jeg det stod at
ja, det her er rundt seks og et halvt tusen
forskjellige stoffa.
Men nå mot slutten av den
rettførre gavet boka så var det å
komme opp i ti tusen,
sånn at det er
det er bare så mange
stoffa, og det finnes då
overalt sånn, i
yttekli, for jeg er det vann
vann av støtene i
gummistøvla,
det kan jo være liksom pizza-eske
altså papp, på måte
for jeg er det vann av støtene og fett av støtene
og så har det jo faktisk vært tilsatt
i kosmitikk, for å gi den
litt sånn, ja, lett å
smøre ut, sånn, ja
sånn, disse stoffa er
overalt, og så blir det
kalt forever chemicals,
altså det er, for det er
så lite nedbryt bare da, sånn at
det har jo, det her
har jo da vært masse skrevende,
sånn at det har vært masse som det er i media
men disse stoffa prøver jo også
å unngå å tenke at
greit å prøve å unngå deg, det er
veldig vanskelig da, men hvis den går
i butikken, så kan den jo et kvart
nå se at det er en del, det er en del yttekli
som jeg merker med at det er då

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

fritt for flurkarboner,
men det er litt, og forhåpentligvis
så kjem det jo mer, jeg håper at
det merker seg at folk ønsker å unngå det
og så prøver jeg å ha jo ikke
til flonpanne eller sånn til heime
for det er jo også sånn
flurkarbonstoffa
som jeg er i det, og det klart
altså, stort sett så holdig
å se i den stekige panna, for eksempel
det er jo veldig, det er jo
mening at det skal være der, men det er jo
det er jo, svitt jeg har sett
så ser jeg forskere at det på måte
hvis det blir masse oppvarme
så kan det på måte lekket ut
stoffa
fra den pannarer
og så er det jo ikke minst det med tanke på at
folk blir jo eksponert
rundt der det blir produsert
hvis det her stoffa er
så vi vet jo det at i USA så er det jo
mange millioner amerikanere som har
disse stoffa i delkevattene sitt
og
en veit fra
en studie som er gjort fra landene fra Italien
da er det jo også, de har en stor produksjon
når vi skal stoffa her, og då har de jo sett
det at det menn som bor i området
rundt den
produksjonsplassen, der ser de at de
får kortare penis
og mindre testikelvolum
og dårligere særlig kvalitet
så det er helt tydelig at det går
det påvirker på måte den mannlige
kjønns
systemet
og det
tenker jeg at jeg har ikke lyst til å være med på

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

at folk får
at disse stoffa er helt at skal
bli produsert da, så det er for så tenker jeg
at det er bare å prøve å unngå
å kjøpe deg, men det er som sagt nesten
nummerlig da, men
men for eksempel regnjakken vi har
vet man om den lek
disse stoffa
altså, jeg tror vel at i prinsippet så
skal vel ikke gjøre det, for det er jo liksom
polymera i den
formen der jeg er i en sånn
jakke, men
der tror jeg at den trenger meg
kunnskap rett og slett
så alt som er
vantett
eller mye av det har de sånn
stoffa i stedet
men nå har jo Norge foreslått å
få by heile den stoffgrupper
alle disse 10.000
stoffa da
det er jo fantastisk
ja, så vi får håpe at det blir
kjemmetforbud, men det er klart da kan det jo henne at
vi får bruke det også, vil du
leve at kanskje mange en produkt ikke
holder samme standard som før, for
det er jo selvfølgelig så populært
i bruk fordi det er
helt sikker fordi industrien mener at det
gir veldig gode egenskaper
og det er alltid
den der balansen der da
med at det er jo, industrien tenker
vi må ikke tenke at industrien er ond
nøvendig, sant fordi at det tar i bruk
sånnne stoffa, det gjelder jo fordi
det ønsker at det skal bli et godt produkt
men altså
vi forbruker å ha jo

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

også rett på å få
produkt som da ikke utsetter oss
eller miljø for
uhellige stoffa, så tenker jeg at vi må
det må i framtiden
bli sånn at
kvart enkelstoff som skal
ta seg bruk, må en faktisk
gå gjennom en sånn ordentlig
kvalitetssikring da, som
ister å bare gå på egenskapen, men også
på hva effekt har det på helse
og hva effekt har det på miljø, vi kan ikke
ha det på, men det er
at vi står det vekk
Oi, her var et flott nytt stoff
det tar vi i bruk, og så oppdager vi at
det var jo heldig, og så må
vi en sånn lang prosess med å
prøve å få det trekket
fra markere, fordi det er jo
å ta jo tid da
Ja, det er akkurat det, men
hvordan pannet bruker du når du ikke bruker
seg fron?
Ja, jeg har jo en sånn
gammel laks jern pannere
den er jo tyngere, men den er jo
veldig fin denne
og hvis du bare har
oppi litt
olie når du stekker ting, så setter
det jo ting seg ikke fast da, synes jeg
så det synes jeg funker ganske bra det jo
Ja, jeg er enig
og så er det jo andre, man kan
bruke, det er jo andre typer
merska som ikke har
stoffene i selve pannet
har du skjønt veit du hvordan
merska det er
for at det ikke satt meg inni, så jeg bare
prøver å kjøpe produkt som er

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

enten
stål, gryt eller
jern pann eller
sånn produkt da
Ja, det blir spennende
når du ser på framtiden
jeg tenker bare på hvis det blir
forbutt med de stoffene, tenkte jeg
alt av de som klærer ned i alle
sko som har det dette
i seg, jocke
Altså, vi bruker det jo
så mykje å sælge her i Norge
i dette liksom kalle
våte nord
Ja, det blir spennende å se
men jeg har
truet på at vi kommer til å se en
dreng når
folk som deg som forsker på det
og som skriver om det
og som engasjer seg
bryr seg, når vi får
de sånn bøker
og de sånn podkastene ute
så vil flere og flere
huske å ta bedre valg
med den kunnskapen
og man kan ikke ta andre valg
hvis man ikke har den kunnskapen
så det å dele den kunnskapen er kjempeviktig
så tusen hjertelig takk til deg, Unip
for at du stilte opp i podkasten
og at du har skrevet denne boka
Tusen takk for at du inviterte meg
Det her var veldig hyggelig
Har du noe av meg du ønsker å se
før vi legger på fordagen?
Kan du jo bare si at
jeg synes det er selv fikk veldig
Jeg håper vi hører denne historien
om denne lille sjøsneeglen
Purpusneggle

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

og vi har langt kystene her i Norge
det er en sånn liten
og har sett det på måte på steiner
litt ute i fjærer der
Den fikk jo
var jo sånn at
hosnegglene usikler rett og slett penis
av en
miljøgift som var mye brukt på
maling på båter
utover fra 60-tale og til 90-tale
rett og slett
fordi den ble i hormon forstyret
og dette gjorde at
Purpusnegglen forstvant
jo veldig mange plasser
hvor det var mange andre på måte marinerata
som fikk problem på grunn av
malinger
men heller viss så var du sånn at
når forskere på måte fant ut
at det er for klart å fortalte
og viste fram hva som skjedde
så reagerte jo
klart jo liksom hele verdensamfunnen
å reagere og bli eien i omåten
å ha, nei, då forbyr vi
det står ferd, det var då et stof som
heter tributyltin
TBT og det var forresten
også tilsatt i plast blant annet
i drikkeflaske
så
så tenkte jeg du såg en i båter hvor
dramatisk effekt en sånn miljøgift
kan ha på en organisme
og så ser vi også
for et
altså, vi kan handle
bære vil
og nå er jo den purpesneggelningen
jo frisk meldt
så nå ser vi ikke lenge det

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

problemet hos deg
og det tenkte jeg jo en kjempefint å håpe
fordi historien viser at vi er i stand
til å
sluttet med miljøgifter
og få deg ut av miljøet vårt
når vi bære vil
det er veldig fint at du tar med sånne
historie, for det gjør også at
vi får litt sånn handlekraft
at det grep kan fungere
det blir ikke så håpløs
som det kanskje kan føle som
når man får servert
hvor mye miljøgifter har vi faktisk
blitt eksponert før
så det var veldig fint
at du delte den historien
Hvor kan mine littera nå deg?
Jeg gøy jo blant annet på
Twitter
så der
lykker jeg gå Twitterer
om nyhetens helina for
forskningsverden da
og følger ofte med på
nyhet om
miljøgifter og
nye
håpefulle løyzinger og sånt
når det gjelder det
så der hvordan blant annet finner meg
og hva gittet du der?
unni ek
er du på Instagram?
og på Instagram, der er jeg også
unni ek
og så kan man kjøpe
boka de vårt hemiske liv
i miljøgiftene rundt oss
i alle bokforhandlere
og den anbefalen er varmt
og

[Transcript] Leger om livet / #120. Hormonhermere, miljøgifter, helse og evighetskjemikalier. Med kjemiker Unni Eikeseth.

hvis dere har noen spørsmål til denne episode
spørsmål til meg eller unni
så kan dere skrive under i
episodeen på Instagram eller
Facebook
og med det så ser jeg tusen takk til alle
dere som abonner på
Leger om livet pluss på Spotify
og på Apple
Ja
Takk for i dag, det var
en veldig hyggelig prat unni
Ha det godt!
Ha det!