

DROGFRITT SVERIGE

INFORMATION

sid 2

IMMUNFÖRSVARET

sid 3

GODA NYHETER

sid 4

TACK TILL ALLA ANNONSÖRER

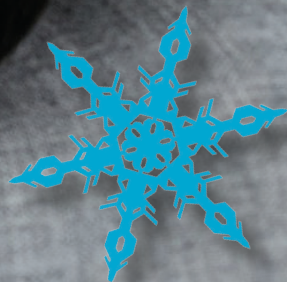
sid 5

GODA OCH NYTTIGA JULRECEPT

sid 6-7

GE EN JULGÅVA

sid 8



*Tillsammans skapar vi en trygg
framtid för våra barn & unga*

Hej!

Jag hoppas att Du kan ta dig ett par minuter och läsa detta brev. Det känns viktigt i orostider som dessa. Alla gör säkert vad de kan för att minska smittspridning, vilket är viktigt för att rädda liv.

Men i kölvattnet av Covid-19 och alla restriktioner så sprids en annan typ av "smitta" på våra gator och torg.

Vi har fått in rapporter från "golvet", dvs. från personal som arbetar på plats, ser konsekvenser och vad som händer. Vi har pratat med en kille som arbetar som vakt i en av våra stora städer och han säger att det är en allvarlig situation.

"Som vakt träffar jag människor på gatan som är utan jobb och pengar. Många har förlorat sina jobb och är arbetslösa. De har valt att sälja droger och begå brott. Detta för att betala sina räkningar."

Varje dag när jag jobbar får jag ta hand om unga som tagit droger eller fått överdos, jag blir hotad och gäng har satt pris på våra huvuden. Kriminaliteten på våra gator är oroväckande och våldet är värre. Jag ser unga tjejer och killar – ibland bara 12 år – som tar och säljer droger."

Vi måste satsa mer på information och prevention – det fungerar – vi måste skapa hopp och hjälpa unga människor och ge framtidstro.

Med detta ber jag dig att ge en julgåva – **JULKRAMEN** – du swishar din gåva till **1239011206** och pengarna går till förebyggande bland unga.

Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

Åsa Graaf, ordförande

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: Emma Graaf

Internet: www.droginformation.nu

Adress: Karl Johansgatan 60,

414 55 Göteborg

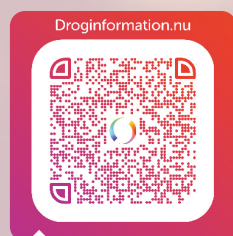
Telefon: 031 - 13 57 07

Swish: 1239011206

Plusgiro: 90 11 20-6

**Tidningen Drogfritt ges ut av
Riksorganisationen för ett Drogfritt Sverige**

Medlemstidningen kommer ut med 4 nummer/år. Du får fritt kopiera innehållet i tidningen men glöm inte att ange källa.



Swish. Donera enklare.



IMMUNFÖRSVARET



I dessa tider är många oroliga över att bli sjuka. Vi tänkte att det kan vara bra med lite tips om hur vi kan stärka immunförsvaret.

Kroppens immunförsvaret skyddar oss från bakterier, virus och andra främmande ämnen. De vita blodkropparna är viktiga för immunförsvaret eftersom de kan angripa främmande ämnen. En stor del av vårt immunförsvaret finns i tarmarna. Där finns massor av livsviktiga och nyttiga bakterier som hjälper kroppen att skydda sig mot sjukdomar.

Här kommer lite tips om vad som kan stärka ditt immunförsvaret. Alla celler i våra kroppar behöver näring för att fungera.

VITAMINER

Vitamin B6 är ett vitamin som hjälper till att producera antikroppar och vita blodceller, vilka är en del av kroppens immunförsvaret. B6 finns i kött, fågel, baljväxter och gröna grönsaker.

C-vitamin behövs för att bilda antikroppar och ger skydd till kroppens celler. C-vitamin hittar du i citrusfrukter, bär, potatis, spenat, grönkål m.m.

D-vitamin hjälper immunförsvaret och finns bl.a. i fet fisk och mjölkprodukter. Kroppen producerar D-vitamin av solen, så här i norr är det större risk att få brist på D-vitamin eftersom det är mörkt stora delar av året.

MINERALER

Magnesium stödjer de vita blodkropparnas arbete och finns i gröna bladgrönsaker, mandel, kött, fisk och skaldjur.

Zink behövs för läkning. Finns i kött, fisk, nötter och ost.



STÄRK TARMFLORAN

Det finns tillskott med nyttiga bakterier men kosten är viktig och det är bra att äta mycket frukt och grönsaker. Det finns också mat med probiotika att köpa i mataffären.

SOV OCH VILA

Sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig. Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner och musklerna slappnar av.

När du sover aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas.

RÖR PÅ DIG

Promenader och träning stärker också din kropp.



GODA NYHETER

I dessa tider då vi alla får göra inskränkningar och avkall kan det vara på sin plats med lite goda nyheter, så här kommer de.

Vi tycker detta är mycket glädjande då vi arbetar drogförebyggande främst bland unga runt om i Sverige. I över 28 år håller vi föreläsningar, gör utbildningsmaterial, böcker, faktablad, filmer som fritt finns att använda.

Svenska ungdomar dricker mindre än vad europeiska ungdomar gör och de danska ungdomarna är bland de värsta.

Likväl uppfattar unga att det är relativt lätt att få tag på alkohol och droger i Sverige.

Förra året fick 15- och 16-åriga skolungdomar i Europa svara på frågor om konsumtionen av alkohol, cigaretter och droger i den så kallade **Espad-studien*, som är den största studien i världen.

STORA SKILLNADER I OLIKA LÄNDER

- I Sverige var det 58 procent som sa att de har druckit alkohol någon gång hittills i sina liv.
- Snittet i Europa ligger på 79 procent.
- I Tjeckien hade 95 procent av eleverna använt alkohol.
- När det kommer till att ha testat narkotika så var det hälften så vanligt i Sverige mot resten av Europa. 9,2 procent i Sverige och 17 procent var snittet i Europa.

Trots att svenska ungdomar avstår i större utsträckning än jämnåriga i andra länder så upplever många att det är enkelt att skaffa sig t.ex. cigaretter, alkohol och narkotika, om man vill.

***Espad-studien**

I studien från Espad (European school survey project on alcohol and other drugs) svarade nästan 100 000 ungdomar i 15- och 16-årsåldern på frågor i skolor, i 35 olika länder under 2019. 85 procent svarade.

Källa: Espad report 2019: Results from the European school survey project on alcohol and other drugs.



Tusen tack till alla annonsörer



Guldstadens Frakt AB
Sambröd Lappland AB
Bharat Forge Kilsta AB
Team Skåne Bygg AB
Albinsson & Sjögren AB
Östersunds Lastbilsservice AB
Ultra Clean i Malmö AB
DB Schenker AB
Mälardalens Håltagning

Svenskt Kosttillskott AB
Sandberg Development AB
Arvidssons Oljetransporter AB
Fjärdingslövsgården
Specialfälgar AB
Danska Wienerbageriet
Lundins Värme AB



GODA OCH NYTTIGA

julrecept

Hemmagjord julchoklad

Detta recept har inga mått, så man får testa sig fram tills det smakar gott.

- Kakaopasta
- Kakaosmör
- Sötströ
- Kokosolja
- Olika salta nötter
- Kokosflingor
- Torkade hallon

Gör så här:

Ta kakaopasta & kakaosmör och smält i en tallrik över varmt vatten. Lägg i lite kokosolja för att den skall se mer blank ut. Häll i nötblandningen & sötströ och rör om. Smaka av tills det blir gott.

Häll ut "smeten" på bakplåtspapper. Toppa med lite mer nötter, kokosflingor och torkade hallon.

Recept av Åsa Graaf

Sötströ är ett sötningsmedel gjort på stevia och erytritol. Det finns att köpa på ica.



Proteinrik saffrankladdkaka utan socker

- 2 ägg
- 2 dl sötströ
- 1 g saffran
- 2 dl mandelmjöl
- 1 dl proteinpulver
- 1 tsk bakpulver
- 100 g smör



Gör så här:

Sätt ugnen på 170 grader. Smörj en form och strö kokosflingor i botten. Smält smöret. Blanda ihop alla ingredienser. I med smeten och grädda i 20-25 min.



Recept av @halsocoachnikita

Alkoholfri juldrink

- 3 dl äppeljuice
- 4 kardemummakapslar
- 2 lagerblad, gärna färska
- 2 dl äppelcider (alkoholfri)

Gör så här:

Krossa kardemumman lätt. Värm äppeljuicen väl med kardemumma och lagerblad. Häll upp i glas och toppa med cider. Garnera med äppelskivor.

Recept från: www.elle.se



Ge en julgåva

till våra barn & unga

Swisha till 1239011206

eller gå in på

droginformation.nu

och bli månadsgivare

Din hjälp går till:

- *Drogföredrag i skolor och fritidsgårdar.*
- *Produktion av utbildningsmaterial om droger som filmer, böcker, informationshäften.*
- *Utdelning av gratis utbildningsmaterial till skolor, föräldrar, ungdomar m.fl.*
- *Läger.*
- *Till barn och ungdomar i Sverige.*
- *Till en tryggare framtid.*

RIKSORGANISATIONEN FÖR ETT DROGFRITT SVERIGE

Karl Johansgatan 60, 414 55 Göteborg • 031-13 57 07 • info@droginformation.nu • www.droginformation.nu