

RENS UD

FOR HORMONERNES SKYLD



HELLE LÆSSØE
HORMONSYGEPLEJERSKEN.DK

RENS UD

FOR HORMONERNES SKYLD

I denne e-guide vil du lære:

- Hvorfor du skal udrense
- Hvad du skal udrense for
- Hvordan du udrenser, og
- Hvordan du forebygger/ minimerer ny belastning

Hvorfor udrense??

Hvorfor er det overhovedet vigtigt at beskæftige sig med udrensning af kroppen – eller ”detoxe” den, som det også bliver kaldt?

Er det ikke bare en gang ”popsmart” snak?

Der findes et hav af mere eller mindre lødige kure, så hvis du er skeptisk, forstår jeg det godt!

... Og er udrensning ikke noget vores lever, vores 2 nyrer og hud klarer selv?

Det er der flere, der mener, herunder læger, der arbejder med helbred og sundhed.

Det ville da også være fantastisk, hvis vores krop kunne klare de belastninger, som den er udsat for i et moderne liv.

Men fakta er noget andet!

Vores udrensningsorganer har ikke udviklet sig, på trods af den øgede belastning og forurening vores krop er udsat for! Faktisk så har lever og nyrer udført det samme arbejde i et menneske i mange 1000 år.

Det gik godt og var nok, dengang man boede på heden og ikke var udsat for de hormonforstyrrende stoffer, som er udviklet igennem specielt de sidste 50 – 70 år.

I øvrigt brugte man urter til at støtte kroppen med: Fx har man brugt mælkebøtte og marietidsel som udrensende tilskud i flere hundrede år.

Hvis man ser på, hvad der er sket i produktionen af kemiske produkter, der skulle gøre livet lettere for os siden 1920'erne, så er det eksploderet.

Det har været en fordel for mennesket på mange måder, men medaljen har en bagside!

Produkter blev udviklet for at have en specifik opgave, men når den var overstået, så blev stoffet ikke nødvendigvis nedbrudt. Hvor bliver disse kemiske stoffer så af?

Lad os se på et par eksempler fra den virkelige verden:

Klorblegning:

Langs Østersøen har man fra 1970 til midten af 1980erne haft en del fabrikker i Sverige og Finland, der klorblegede forskellige produkter fx papir, bind og wcpapir.

Når blegningsprocessen var overstået hældte man dioxinholdigt spildevand ud i Østersøen. Rusland gør det i øvrigt fortsat!

Dioxin har en ekstrem lang nedbrydningstid og samtidig ophobes det i fedt. Problemet har man set langt op i det nye årtusinde, når vi taler om fisk i Østersøen. Specielt laks har ophobning af dioxin, da det er en fed fisk.

I foråret 2004 havde friskfanget (vild) laks mere dioxin end grænseværdien tillod, så derfor blev fiskeri af laks forbudt i en periode.

Mon tilstandene er anderledes andre steder nu?
Det tror jeg ikke. Men vi anbefales fortsat at spise fisk 2 gange om ugen, det er sundt for os..

Jeg er i tvivl, men er enig i, at vi har brug for omega 3 til vores nerve-, hjerne- og hormonsystem, men jeg anbefaler det i form af ren rensset fiskeolie.

Østersøen er ikke det eneste sted, hvor dioxin findes i dyr i stor stil. Isbjørnene i Arktis er voldsomt forurenede af bl.a. dioxin (og pfataler) i sådan en grad, at det påvirker deres forplantningsevne!!

De lever af sæler, som lever af fisk. Der er ingen stoffer i vores verden som bliver lokalt! Regn og atmosfære flytter stoffer og det samme gør havvand.

Hvis dette sker for laks og isbjørne, hvad sker så for mennesket?!?

Et andet eks:

Round Up og andre giftstoffer i landbruget:

Det var revolutionerende, da sprøjtegifte kom frem! Der var ingen grænser for, hvor glade landbruget (og mange private haveejere blev).

Nu var det slut med ukrudt og al uønsket vækst af grønt. Udviklingen af giftstoffer til landbruget startede i øvrigt kort efter 2. verdenskrig og de forskellige kemikalier kunne slå alt fra insekter til bakterier, svampe og ukrudtsplanter ihjel.

Fra at have dyrket jorden rent (og faktisk økologisk) i 10.000 år, så har vi de sidste 70 år givet den total gas, og giftstofferne er overalt: I havene, jorden, grundvandet, dyrene, os...

Et kæmpe eksperiment, hvor stoffer ophobes og er ude af kontrol.

Jeg mødte i øvrigt en sælger af Round Up til landbruget til et bryllup. Han var min bordherre og fortalte mig i livlige vendinger, at Round Up var så smart, da det gik ind i ukrudtets DNA, og dermed var helt uskadeligt!?!

Hvordan kan noget, der går i arvemateriale være uskadeligt?

Han kunne dog ikke fortælle mig, hvorfor der var en sikkerhedsafstand på 50 m til vandboringer, hvis stoffet nu var så ufarligt.

Tro mig, det var ikke en speciel hyggelig aften.

Og igen, så er det for godt til at være sandt! Round Up er igen et stof, som har en lang halveringstid og derved ophobes i naturen og i øvrigt er endt i vores grundvand.

Der var i foråret 2020 stillet et borgerforslag som ville forbyde Round Up. Det fik 50.000 underskrifter, men da det kom i Folketinget, så forkastede de forslaget!

Stærke kræfter fra landbruget var i spil, og de ønsker fortsat at kunne bruge det ubegrænset. Så er det jo lige meget om det er i grundvandet.

Du kan på Gylle.dk læse mere om det.

Hvor vil jeg hen med disse triste fakta?

Jo, man ved, at de kemiske stoffer virker forstyrrende på vores natur og de dyr, vi har rundt omkring i verden. Deres halveringstid (nedbrydningstid) er lang og derfor ophobes de over tid overalt i verden.

Hvorfor skulle mennesket gå fri?

Det gør vi heller ikke!!

Vi udsættes for tusindvis af kemikalier hver eneste dag. Miljøstyrelsen har været ude med tal, der siger mellem 20.000–30.000 dagligt!

Den dårlige nyhed er, at du slet ikke kan undgå disse stoffer, du møder dem i stor stil HVER dag. I boksen på næste side, kan du se nogle af dem.



Dioxin:

Restprodukt fra fx klorblegning, er i wc papir/ bind og fede fisk (laks)

Ttalater:

Blødgør plast. Er i vandflasker og madopbevarings-bøtter

Parabener:

Findes i hudplejeprodukter som cremer

Bispenol A:

Findes i plastik og konservesdåser

Rense og opløsningsmidler:

Triclosan (desinfektionsmiddel)
og acetone (neglelakfjerner)

Perfluorede stoffer:

Regntøj, møbler, pander og mad/bagepapir

Sprøjtegifte:

Bruges i landbruget og ender i brystmælk og grundvand

Hvad gør det ved vores krop, helbred og sundhed?

Mange af disse stoffer/kemikalier virker hormonforstyrrende og øger dermed risikoen for brystkræft, nedsætter vores evne til at få børn og skubber til vores egen hormonbalance, med en masse gener til følge.

Vi fødes med hormonforstyrrende stoffer og belastningen øges gennem livet. Hvorfor er der så mange unge kvinder med hormonelle udfordringer som PCO, endometriose, fertilitetsproblemer mm?

Og mændene følger fint trop med nedsat sædkvalitet.

Alle tilstande som kan tilskrives østrogendominans: Vi har for mange kvindelige hormoner, uanset om det er egne producerede eller tilførte giftstoffer som har østrogenlignende virkning.

Østrogendominans Viser sig bl.a. som PCO, PMS, endometriose, væskeophobning, kraftigere blødning, øget migræner og hovedpiner, vægtøgning, cyster og fibromer, knuder i brysterne, ømme bryster, ændret psyke og søvn.

Men hvad er forskellen egentlig på vores eget hormon østradiol og de hormonforstyrrende stoffer?

Det kvindelige hormon østradiol

Kvinder danner østradiol i kroppens æggestokke og fedtvæv. Østradiols funktion er at celledele. Det er livsnødvendigt, når vi skal udvikle et foster. Det skal vokse i livmoderen, ellers ville det ikke blive til et barn.

Den månedlige cyklus øger mængden af østradiol, og danner slimhinde i livmoderen. Bliver en kvinde ikke gravid, blødes denne slimhinde ud og det hele starter forfra.

Det er afgørende for vores sundhed (hvis vi ikke skal være gravide), at vi ikke har for meget af østradiol! Denne celledelende funktion kan accelerere sygdomme som kræft og udløse autoimmune som fx nedsat stofskifte.

Xeno-østrogener er hormonforstyrrende

Udover vi selv ofte har en for høj produktion af østradiol i årene op til overgangsalderen, så bliver vi også udsat for udefrakommende hormonforstyrrende stoffer lige fra fødslen.

Da udviklingen af disse stoffer, og dermed påvirkningen, er steget kraftigt de seneste 50 år, går ingen fri!

Det har undersøgelser i gravide og modermælk vist.

Xeno-østrogenerne har en virkning, der minder om vores eget østradiol, dog meget kraftigere. De binder sig kraftigere i længere tid på vores østrogenreceptorer, end vores eget østradiol ville have gjort.

Samtidig ophobes det i fedtvæv, hvilket betyder at det er sværere at udskille igen.

Dette skal man i øvrigt være ekstra opmærksom på, hvis man er på slankekur eller langvarig faste.

De hormonforstyrrende stoffer vil frigives, samtidig med fedtet nedbrydes. Det kan give nogle voldsomme reaktioner, da hormonbalancen påvirkes i negativ retning. Man kan nærmest forgifte sig selv med giftstoffer.

I øvrigt er det sådan, at når en kvinde bliver gravid, så udrenser hun sin krop via livmoderen!

Dvs. hendes foster ligger i en suppe af kemi, hvis kvinden er meget forurenede. Derfor er det altid en oplagt ide at rense ud FØR, man ønsker at være gravid og også gerne imens.

Se mere under chorella.

De hormonforstyrrende stoffer forstyrrer og forvirrer signalerne fra vores eget hormonsystem, og derfor er vi udsat for at få hormonel ubalance.

Farlige stoffer bliver vel forbudt?

Man kunne jo formode, at når man nu finder ud af, at et stof er mistænkt for at være hormonforstyrrende, så bliver det vel forbudt at benytte det.

Desværre er det en fuldstændig vanvittig proces, og det kan tage op til 30 år, før stoffet forbydes af EU! I den periode er ingen beskyttet, og det kan have store konsekvenser for os.

Ud over at de enkelte stoffer kan virke hormonforstyrrende, så skal man også have in mente, at man slet ikke kender effekten af kombinationen af alle disse kemikalier/stoffer.

Det omtales som "cocktail effekten", og man mener, at den er langt værre, end stofferne er hver for sig!

Trist og skræmmende at tænke på! Da jeg var barn i 1970erne, var vores omgivelser en del mindre

belastet/rener end de er i dag. Gid det var sådan stadigvæk, så vores børn og børnebørn ikke var udsat for at leve i kemisuppe. Miljøstyrelsen er i øvrigt været bekendt med, at der har været for meget PFAS i vores grundvand de sidste 15 år!
OG! Netop derfor er der en grund til, at vi selv fremover må støtte vores krop i udrensningssprocessen!

Det er et moderne livsvilkår, at vi regelmæssigt udrenser og forbygger (ny) belastning.

UDRENSNINGENS ABC

Hvor ofte bør du lave en udrensningsskur?

Jeg anbefaler, at der går ca. et halvt år mellem en udrensningsskur, som bør vare ca. 2–3 mdr.

Medmindre du er meget belastet af hormonforstyrrende stoffer og har mange symptomer på hormonal ubalance, kan du fortsætte i 6–12 måneder uden pause. Herefter går du over til hvert halve år.

Eller man kan fortsætte med mindre mængder af chorella altid.

I tiden mellem udrensningskurene forebygger du unødigt belastning fra de hormonforstyrrende stoffer ved hjælp af mine 12 tips herunder.

Den form for udrensning, jeg anbefaler, er tålelig. Du kan fortsat leve dit liv næsten, som du plejer.

Det er heller ikke tanken, at du skal faste, sidde på wc eller blive syg for, at udrensningen virker!

Bliver du meget påvirket af udrensningen, så må du udrense i mindre målestok, men over længere tid. Det virker stadigvæk.

12 veje til at UDRENSE for hormonforstyrrende stoffer

På næste side følger en prioriteret guide, som lærer dig, hvordan du kan støtte din krop til at komme af med de hormonforstyrrende stoffer.

En afgørende forudsætning, hvis du skal genoprette hormonbalancen.

1. Chorella: En lille alge med stor evne!!

Algerne kan både trække giftstofferne ud af cellerne, samt binde og transportere dem ud af kroppen. Det er genialt, at vi ved at tage en alge kan minimere dioxin, tungmetaller, PCB og andre giftstoffer, som virker hormonforstyrrende!

Ud over den hormonforstyrrende effekt som giver østrøgen-virkning i kroppen, så blokerer disse stoffer også receptorerne i det hormon, som skal nedregulere østradiols virkning! Nemlig hormonet progesteron. Progesteron er afgørende for man ikke har østrogendominans!

Der findes mange forskellige chorella og spirulina på markedet, som også har denne evne. Fælles for disse produkter er, at de er lavet i åbne kar, hvor de har kontakt med den omliggende natur. Det er lidt ligesom en opdrætsfarm: Algerne bliver påvirket af regn og luften, som vi jo ved er forurenede.

Derfor anbefaler jeg altid chorella fra det tyske firma Algomed. Deres chorella er lavet i lukkede rør - hermetisk isoleret fra omgivelserne.

Denne chorella er som udgangspunkt den reneste, du kan købe i Danmark. Jeg anbefaler ikke andre, heller ikke økologisk chorella.

Sidst i denne guide følger en vejledning til, hvordan du tager en chorellakur.

Ønsker man graviditet kan chorella også bruge før, under og efter graviditeten. De bundne giftstoffer udskilles ikke i moderkage eller modermælk.

2. Støt leveren: Den er på overarbejde! Og når du tager en chorellakur er det et must, da der er brug for yderligere udrensning fra leveren.

Du kan tage marietidsel kapsler eller drikke mælkebøtte saft, som anvist på pakken. Du kan yderligere drikke mælkebøtte te, rødbedesaft eller lign.

3. Toiletbesøg dagligt; fungerer din mave?

Eller skal du tage Husk for, at komme af med afføringen?

Hvis du ikke kommer du på wc dagligt eller din mave er træg, så genoptager du affaldsstoffer fra din tyktarm!

Det betyder, at det udrensningsarbejde, din lever har lavet én gang, skal det lave igen, samtidig med der er kommet nye giftstoffer til.

Det er unødigt og belastende for kroppen samt dit hormonsystem. Det kan give forhøjede østradiol-niveauer samt yderligere ophobning af de hormonforstyrrende stoffer. Alt sammen noget, som er med til at give østrogendominans.

Du skal finde årsagen til din træge mave og gøre noget ved det!

Måske mangler du mavesyre, har candida, får for lidt væske eller bevægelse?

Vær nysgerrig og giv ikke op. Erstat Husk med gode mælkesyrebakterier og drik nok!

Chorellakuren kan sagtens have en positiv indvirken på din tarm, så du lettere kommer på wc. Jeg har skrevet en e-guide om *Optimal fordøjelse*, som måske kan hjælpe dig. Se mere på min hjemmeside.

4. Drik vand nok, gerne med citron: Vores krop og alle celler skal "skylles" igennem dagligt, det skal din hjerne og dit tarmsystem også.

Alt efter din vægt bør du drikke mellem 1,5–2,5 liter vand dagligt. Kaffe, te og sodavand tæller ikke. Hvis du tilføjer citron, så støtter du din fordøjelse og udrensning.

Fyld en til to liter (glas) flaske om aften med vand og en presset/skåret økologisk citron, start dagen med et stort glas og drik resten i løbet af dagen.

5. Stop indtagelse af rødkløver og moderne soyaprodukter, fx Femerelle. Din krop har givetvis slet ikke mangel på østradiol eller produkter, der minder om østradiol. Det er med til at forskubbe ubalancen yderligere (samtidig med vægten øges).

At nogle oplever en effekt på disse produkter, skyldes at de udsving af østradiol, der naturligt er, udjævnes.

I øvrigt kan en krop aldrig mangle rødkløver eller soya, da vi ikke har nogle hormoner, der har deres opbygning.

6. Drop hormontilskud: Har du hormonspiral eller indtager syntetiske hormoner i pilleform, så vil jeg anbefale dig at få spiralen fjernet og stoppe med tabletterne.

Formålet med disse tilskud er at forebygge graviditet: Det gør de ved at skabe hormonel ubalance. Indholdet i disse produkter er primært gestagen, som blokerer progesteronreceptorernes effekt, nemlig at dæmpe østradiols virkning. I øvrigt øges risikoen for brystkræft.

OBS! Brug af syntetiske hormoner kan ikke kombineres med bioidentiske hormoner.

Dvs. at ønsker du har bruge bioidentiske hormoner, skal du stoppe med de andre produkter.

Østradiol tilskud: Får du rent østradioltilskud i form af plaster, piller eller gele, så trap langsomt ud, medmindre du ud fra en test med sikkerhed ved, du mangler det.

Mange kvinder får østradiol udskrevet af deres læge, når de er i overgangsalderen, da læger har lært, at kvinder mangler østradiol i disse år. Det kunne ikke være mere forkert, kvinder i 40–50 årsalderen har ofte alt for meget østradiol, dog med store udsving.

7. Sved: Du kan faktisk svede belastende stoffer ud! Der er dog brug for mere end en hedetur!

Ved at svede stofferne ud, aflaster man faktisk også leveren og fordøjelsessystemet. Brug gerne sauna eller infrarød sauna til formålet, få pulsen op i 15 min fx på cykel dagligt og prøv hot yoga. Stærk B3 vitamin, Niacin, har en evne til at få blodkarrene til at åbne sig. NB! Bruges med stor forsigtighed.

8. Fodbad med Epsom salt: Det har en god evne til at trække affaldsstoffer ud. Tag et fodbad 2 gange om ugen, så kan du slappe af imens!

9. Gurkemejeshot dagligt: Gurkemeje er anti-inflammatorisk og udrensende, og altid godt at have på menuen. Sort peber øger optagelsen. Som shot, så drik gerne en teskefuld pulver i et glas rødbedesaft. Kan du ikke lide smagen, så fås de som kapsler.

10. Tarmskylning/kaffelavement: Lyder måske knapt så spændende, men er en god måde at få udskilt affaldsstoffer på. Det kan også være en god måde at kick-starte en træg tarm sammen med andre tiltag.

Du kan selv lave kaffelavement hjemme eller gå på en klinik og få lavet en tarmskylning.

11. Styrk immunforsvaret: Når kroppen er på overarbejde og i øvrigt har været det længe, så er det en god ide, at støtte den med ekstra næringsstoffer og vitaminer. Du bør som minimum tage en god multivitamin, D-vitamin og omega 3 men også gerne magnesium og zink.

12. Jod: Mange mennesker mangler jod, da vores jord er udpint. Det jod, der er tilsat i salt, er desværre ikke altid nok.

Jod har en vigtig betydning for vores stofskifte, men også for vores udrensning, nemlig ved at nedtone østrogendominans.

Jod skal bruges med omtanke og i kombination med selen.

**Drop de syntetiske hormoner, der er i
hormonspiraler og piller.
Målet er at give hormonel ubalance!**

12 tips til at FOREBYGGE ny belastning!

Ud over du udrenser, så skal du fremover undgå at belaste din krop med nye hormonforstyrrende stoffer.

1. Svanemærkede produkter: Når du skal vælge wc-papir, tøjvask, shampoo, sæbe, bind mm, så gå som minimum efter Svanemærkede produkter.

Disse produkter lever op til en vis standard ellers kan de ikke få Svanemærket. Mange dagligvarebutikker har deres egen serie, hvor du til fornuftige penge, kan købe det meste. Der findes dog svanemærkede deodoranter, som indeholder aluminium, som er hormonforstyrrende.

Ja, det kan være lidt svært at være 100% sikker på, at du altid kommer udenom nogle hormonforstyrrende stoffer. Men måske er tiden også inde til at simplificere hudplejen, så de mange cremer fx bliver afløst af gode rene kropsolier.

2. Kemiluppen: Er en app, som du kan downloade gratis på din telefon. På appen kan du ved indkøb i butikken undersøge om de stoffer, der er i et produkt er hormonforstyrrende eller ej. Hvis du bruger appen oveni, at du primært går efter Svanemærkede produkter, så gør du det optimale.

3. Økologi: Er din garanti for, at der ikke er brugt sprøjtegifte på afgrøderne og kødet er fra dyr, der har spist økologisk foder.

Jeg mener ikke, at der er nogen undskyldning for at man IKKE spiser økologisk! Stort set alt grønt, æg og kornprodukter kan købes til samme pris, hvis du handler i Netto, Rema eller Aldi.

Kød er dog en del dyrere, så man kan gå efter tilbud og købe ind til fryseren. Frilandsdyr kan også accepteres. Vær obs på at økologisk hudpleje godt kan indeholde hormonforstyrrende stoffer!

4. Drop fisk i stor stil! Som en fast del af madplanen, mener jeg ikke, at man skal have fisk på menuen flere gange om ugen.

Specielt de fede fisk bør man undgå eller kraftigt minimere til fx 1 gang om måneden. - Også selvom den er økologisk eller vildtfanget.

De hvide fisk, som fx fladfisk har mindre fedt, og er derfor knapt så forurenede af hormonforstyrrende stoffer.

Fisk på dåse er no-go, da dåsen afgiver aluminium til fisken. Jeg ved, Sundhedsstyrelsens anbefaling er en anden, da den er baseret på, at vi har brug for de fede omega 3 olier fra fisk.

Det er korrekt, men jeg mener, vi skal indtage olien som rensede fiskeolie med lav toksicitet.
Spørg i Helsekosten.

Fiskeolie kapsler fra dagligvarebutikker, skal man gå uden om. Det er lavet af affaldsfisk, derfor den billige pris.

5. Drik rensede vand: Som tidligere beskrevet er vores grundvand desværre ikke rent mere, selv om de stoffer, der er i, ligger under grænseværdierne.

Jeg mener, at grænseværdierne burde være 0, da de hormonforstyrrende stoffer/sprøjtegifte mm slet ikke burde være der!

Det er dog ikke en mulighed, så derfor bør vi selv gøre noget. Der er mange muligheder, fx kan du bruge en kulstang eller endnu bedre købe en vandmaskine.

Vandmaskiner er en investering, se dig godt for, da du kan komme til at betale mere end nødvendigt!
Jeg anbefaler www.sundt-vand.com

6. Drop mælk: Mælk er mad til kalve, der skal vokse hurtigt og derfor er fyldt med østradiol.

Mennesker har ikke brug for mælk for at få gode knogler! Det calcium, vi har brug for, kan vi få via grønne grøntsager eller et evt. mindre calciumtilskud. Det skal dog kombineres med D-vitamin, K2 og magnesium for overhovedet at blive optaget.

For meget kalk aflejres i vores kar og hjerter. Et alternativ kan være økologisk, sødet mandelmælk. Der er faktisk masser af sukker i mælk, så du får ikke mere sukker ved at drikke denne mandelmælk i stedet for komælken.

7. Phytoøstroger og hormontilskud: Phyto-østrogener som soya og rødkløver har østrogenvirkning. De bruges ofte for at få denne ønskede virkning.

Kvinder mangler ofte slet ikke østradiol, så det er benzinen på hormonbålet. Mangler du vitterligt hormonet, så tag det rigtige hormon - i stedet for noget som minder om.

Syntetiske hormoner som fx gestagen, der er i hormonspiraler og piller, har til formål at forhindre graviditet. Deres funktion er derfor at lave hormonelubalance. Undgå disse.

8. Fordøjelsen: Som skrevet tidligere er det af afgørende betydning, at din fordøjelse ALTID fungerer optimalt. Du skal på wc dagligt!

9. Hud, hår, negle: Alt, der kommer i berøring med vores krop kan optages og påvirke os. Så vær obs på hårfarve, hårlak, neglelak og hudpleje!

Find en frisør og kosmetolog, som bruger produkter, der ikke er hormonforstyrrende. Vask altid nyt tøj 3 gange inden brug.

10. Luften: Alt, du indånder, optages i lungerne. Tænk derfor over, hvor du opholder dig. Du kan ikke altid selv være herre over det, men prøv.

Lugte/dampe fra rengøringsmidler, røg fra grill, parfumer, cigaretrøg, maling o lign. skal du gå uden om. Det er en god ide at lade nye møbler og gulvtæpper dampe af udendørs inden de tages i brug.

11. Plastik, stegepander og E-numre: Undgå plastik når du kan! Gå uden om plastikflasker med kildevand, da de afgiver hormon-forstyrrende stoffer.

Opbevar mad og vand i glas. Madpapir skal være svanemærket. Når du køber en pizza, så spørg ind til om deres pizzabakke er uden hormonforstyrrende stoffer. Det findes! Den varme pizza vil opvarme plastikbunden, og så optages det i maden. Yummi!

Stegepander med belægning er ikke at anbefale, da belægningen frigiver hormonforstyrrende stoffer ved stegning. Mærket Green Pan kan anbefales; fås bl.a. i Coop.

E-numre er ikke nødvendigvis af det gode. De kan bl.a. forlænge holdbarheden på vores mad eller være smagsforstærker. I meget pålæg er E250 tilsat. Det er nitrit, som man ved, er kræftfremkaldende.

Det undgår du ved at vælge økologisk pålæg.

12. Stress: Pas på dit stressniveau, da det faktisk forskubber hormonbalancen i negativ retning.

Kortsiol æder dine gode, beskyttende hormoner og kan forårsage østrogendominans. Det sammen med et liv, fuld af hormonforstyrrende stoffer er ikke optimalt.

HUSK!

Vi skal også "leve" og det kan være umådeligt svært at efterkomme alle råd, altid.

Men gør du det bedste, du kan, 80% af tiden og har fokus på, hvordan du er i verden.

Så gør du det godt!!

Chorellakur:

Udgør 400 algepiller. Tages 30 min før mad

Opstart:

1 pille morgen og 1 pille aften

Øg med 1 dagligt morgen og aften

Målet er 6 piller morgen og 6 piller aften

Hvis du får udrensningssymptomer, som fx tendens til diarre eller hovedpine, så skal du trappe ned til den dosis, du kan tåle. Kan du fx kun tage 3 piller 2 gange om dagen, så varer din kur bare længere.

Mens du er på chorellakur bør du tage marietidsel eller mælkebøttesaft, som anvist på pakken.

Chorella vedligehold:

Ønsker du at fortsætte med chorella, så tag mellem 3-6 piller dagligt indtil ny kur.