

# Workbook 3:

## Frisk luft til dine celler

Vi opholder os hovedparten af tiden indendørs og er derfor udsat for et hav af hormonforstyrrende stoffer, uden vi egentligt er bevidste om det.

Stoffer kommer fra elektronik, maling, møbler, dufte, rengøringsmidler, plastik (overalt) mm. Er du bevidst om det?

### *Tips til at minimere disse belastninger:*

- Luft ud 3 x 20 min om dagen, gerne med gennemtræk!
- Luft ud mens du støvsuger og 20 min efter du er færdig. Der er mange støvpartikler fra støvsugeren, som kunne finde vej ned i dine lunger.
- Hav fredslilje eller vedbend som minimum i soveværelset og stuen, da de hjælper på indeklimaet
- Lad nye møbler o lign. stå udendørs i en rum tid, inden de stilles inden for – eller købt brugt
- Køb svanemærket maling og møbler – sov ikke i lokalet, så længe det lugter
- Hvis du bruger parfume, så sprøjt det på tøjet (i lille mængde), inden du går hjemmefra
- Undlad at bruge produkter i hjemmet med duft: Bodyshampoo, shampoo, opvask, wc-rens, vaskepulver, rengøringsmidler mm. Brug eddike som skyllemiddel
- Minimer brug af brændeovn, pejs samt stearinlys. Ingen duftlys eller lamper
- Luft ud under og efter madlavning i min 20 min, og brug emhætte
- Ingen rygning indendørs! Partikler fra røgen sidder dog i tøjet og håret, selv om der ryges udendørs!
- Træk dit vejr ned til navlen med lukket mund! Det ilter cellerne. Gerne bevidst flere gange dagligt



## Overvejer du en vandmaskine?

**Ønsker du at anskaffe dig en vandmaskine, kan jeg klart anbefale Sundt-vand.com.**

Hvis du køber en vandmaskine hos dem og siger, du har hørt om Sundt Vand fra Hormonsygeplejersken, så får du dette med gratis:

**6 kvalitets-drikkedunke uden hormonforstyrrende stoffer**

**+**

**1 ekstra filter til din vandmaskine**

*Den samlede værdi er 950 kr.*

