

Modul 1
WORKBOOKS



FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 1

Test dig selv for hormonel ubalance

Spørgsmålet er ikke, om du har hormonel ubalance!

Men kender du graden af din ubalance?

Hvis du kan sige "**meget**" til 5 af punkterne, så har du med stor sandsynlighed hormonel ubalance. Graden af ubalance er større, jo flere punkter du kan svare "**meget**" til.

Det er godt at kende udgangspunktet, når du begynder at arbejde med din hormonbalance.

På sigt skulle symptomerne gerne gå fra "meget" til "lidt/slet ikke"!

Tjek gerne din status en gang om måneden, når du går i gang med genopretning af din hormonbalance.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 1

obs!

Det tager tid at genoprette hormonbalancen. Det har taget lang tid for din krop at komme hertil, hvor den er i dag.

obs!

Bruger du hormontilskud som fx østrogentilskud eller hormonspiral, så kan dine symptomer blive sløret.

Tænk på din situation uden tilskud af disse.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 1

Test dig selv for hormonal ubalance	Meget	I nogen grad	Lidt	Slet ikke
Genkender du?				
Ofte hovedpine eller migræne?				
Mangler energi og er i dårligt humør?				
Gået fra Superwoman til "Maude"				
Vægtøgning, kan ikke tabe dig igen				
Ændret fordøjelse, forstoppelse, diarré				
Vathjerne og nedsat hukommelse				
Tyndere hår og fælder måske en del				
Været sygemeldt med stress				
Dårlig/let søvn, kan ikke falde i søvn igen				
PMS (selvom du måske ikke har cyklus)				
Konstant udmattelse og magter mindre				
Væske i kroppen og føler dig oppustet				
Ikke lyst/energi til sociale arrangementer				
Hedeture, måske med hjertebanken				
Tørre slimhinder "forneden" og i øjne				
Ofte blærebetændelse eller optræk til det				
Drypper ved hop, nys og grin				
Ømme bryster, måske spændte/store				
Humørsvingninger ud af det blå				
Deprimeret uden grund				
Uro, angst og nervøsitet dagligt				
Lettere ved at stresse over hverdagen				
Kraftigere og længere blødninger				
Uregelmæssig cyklus				
Nytteløs træning, musklerne udebliver				
Kraftigt nedsat stresstolerance				
Let ved at blive påvirket, føler dig sensitiv				
Oppustet og/eller binder let væske				
Ingen/nedsat sexlyst				
Nedsat immunforsvar/får flere diagnoser				
Tyngde eller måske smerter i underlivet				
Forværret, længere PMS				
Eksem, hudproblemer, sorte hår				
Antallet af de forskellige grader				

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Udrensnings- vejledning

Opstart på udrensningen

For at komme i gang, skal du indkøbe:

- Algomed chorella, 400 stk
- Mælkebøtte fra Herrens Mark eller marietidsel fx Hepaform fra Solaray
- (Evt. CitroPlus, hvis du har candida)

Når du har det i hus, kan du komme i gang med udrensningen, som er en forudsætning for at genetablere hormonbalancen.

I de kommende uger vil der komme yderligere tiltag, der støtter din hormonbalance. Der findes flere gode hjemmesider, hvor du kan indkøbe det til god pris, bl.a. Jala.dk eller med24.dk.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Hvorfor mælkebøtte eller marietidsel?

Når du har bundet dine hormonforstyrrende stoffer i chorella, så skal de via leveren og tarmen for at blive udskilt. Ved at tage støttende leverprodukter, så hjælper du yderligere til.

Måske har du også overvækst af candida?

Candida er normalt at have ved hormonel ubalance - også selv om du spiser sundt! Jeg vil tro 95% af mine klienter har det.

Det kan dog have en betydning for, om du kan genetablere din hormonbalance. Derfor skal det udrenses samtidig med chorella.

Lav candidatesten, viser den trævler og bundfald, så start op på Citroplus, som forskrevet på flasken. Når flasken er tom om en måneds tid, så laver du en ny candidatest.

Har du fortsat candida, så kan du fortsætte med 1 dråbe oregano olie i vand eller kinesisk malurt i den næste måned og evt. gå tilbage på Citroplus, hvis der fortsat er candida.

Tag testen 1 gang om måneden fremover for at holde øje.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Sådan bruger du chorella, mælkebøtte/ marietidsel og Citroplus

Chorella udrensning for hormonforstyrrende stoffer

Dag 1: 1 pille morgen eller frokost og 1 pille aften

Dag 2: 2 piller morgen eller frokost og 2 piller aften

Dag 3: 3 piller morgen eller frokost og 3 piller aften

Dag 4: 4 piller morgen eller frokost og 4 piller aften

Dag 5: 5 piller morgen eller frokost og 5 piller aften

Dag 6: 6 piller morgen eller frokost og 6 piller aften

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Husk!

Tages altid 30 min før mad eller 2 timer efter

Husk!

Hvis du får udrensningssymptomer som fx tendens til diarre, hovedpine eller alment ubehag under optrapning eller mens, du er på fuld dosis, så skal du trappe ned til den dosis, du kan tåle.

Det er ikke typisk det sker, men kan forekomme. Du kan evt blive på en dosis i flere dage, hvis du er i tvivl!

Er du på "HUSK" eller andet afførende, så skal du trappe ned, hvis din afføring bliver for lind ved brug af begge dele. Kan du fx kun tåle at tage 3 piller 2 gange om dagen, så varer din kur bare længere, det er ok!

Du skal kunne fungere i hverdagen!

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Mælkebøtte/marietidsel til leverstøtte

Mens du tager chorella bør du tage marietidsel eller mælkebøttesaft, som anvist på pakken.

Marietidsel vil typisk være 1 kapsel morgen og 1 kapsel aften.

Mælkebøtte er 30 ml morgen og 30 ml aften.

SKAL tages efter et måltid,
da du ellers kan risikere kvalme!

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Citroplus for candida

Enten 15 dråber i vand 3 gange om dagen
Eller 25 dråber morgen og 20 dråber aften.

Ved fortsat candida kan du skifte produkt til:
1 dråbe oregano olie i vand i en måned eller kinesisk
malurt, 2 kapsler x 2

Herefter kan du gå tilbage på Citroplus om nødvendigt

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Hvor ofte bør du udrense?

Jeg anbefaler en udrensningskur som minimum hvert halve år.

Det betyder, at fra du har spist en bønne Algomed chorella på 400 piller færdig, så starter du en ny op igen et halvt år senere.

Skriv i din kalender 6 måneder ude i fremtiden, så du husker det.

Nogle er voldsomt belastede af hormonforstyrrende stoffer og hormonel ubalance og bør tage 2-3 kure i træk. Herefter kan de have et halvårligt interval.

Trives du godt på at tage chorella og egentlig gerne vil fortsætte, så er det ikke noget problem, da du konstant udsættes for de hormonforstyrrende stoffer. Du kan evt. prøve at gå ned i dosis, så du tager det en gang om dagen.

Det vigtigste er, at du mærker efter, hvordan det føles for dig. Nogle kan mærke at det hjælper ved væske i kroppen, selv om de bruger bioidentiske hormoner, som også støtter hormonbalancen.

Det lærer du meget mere om senere på kurset 😊

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Dine noter ved opstart af udrensning

Dato for opstart:

Dosis for:

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 2

Dine noter, fortsat

Kan du trappe op dagligt?

Får du udrensningssymptomer?

Hvilken dosis fungerer du godt på?

Fortsætter du på vedligeholdelses dosis efter?

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 1

WORKBOOK 3

Candida-test

- Du placerer et glas vand på natbordet med låg på.
- Når du vågner om morgenen, skal du samle så meget spyt, du kan og spytte ned i vandet.
- Lad glasset stå i ca. 1 ½ time og lav så observationen

Har du overvækst af candida eller ej?

- Er kun skum eller lidt bobler på overfladen, så har du ikke candida
- Kan du se tråde på langs i vandet eller se vatagtige klumper på bunden, så har du candida
- Er du i tvivl, så lav en ny test eller tag en kur mod candida

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener