

# SÅDAN UDRENSER DU SKADELIGE ØSTROGENLIGNENDE STOFFER

Din guide til bedre hormonel balance



HELLE LONE JENSEN  
EN BEDRE OVERGANGSALDER



# INDHOLD



03 INDLEDNING



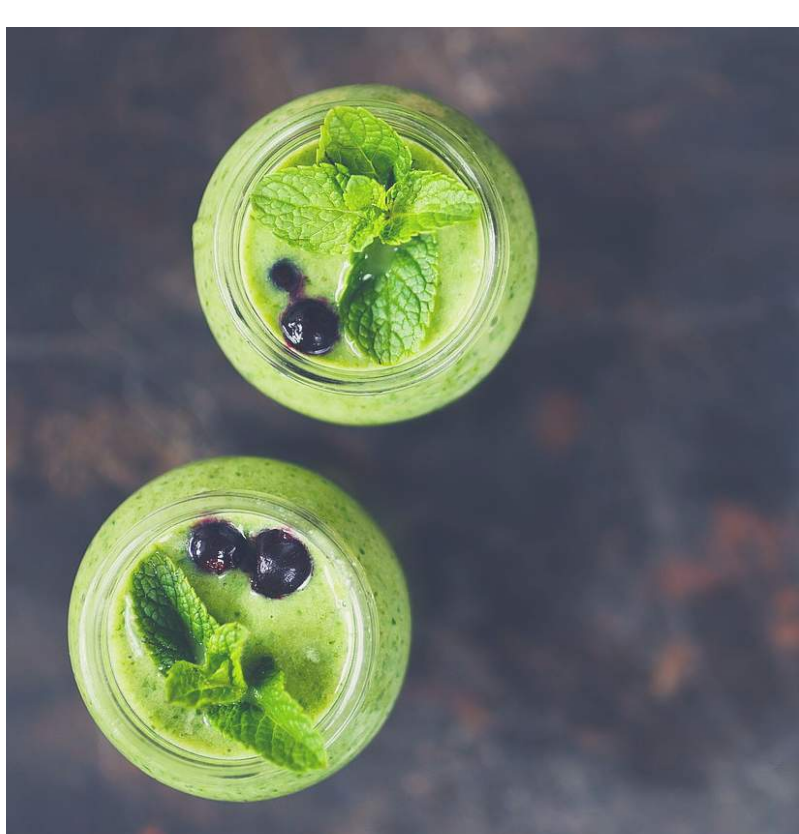
05 PERSONLIG  
PLEJE



07 DIN MAD



09 DIT HJEM



11 UDRENS



15 SÅDAN GØR DU

FØLG MIG

[facebook.com/hellelonejensen](https://facebook.com/hellelonejensen)

© Helle Lone Jensen 2016  
[www.HelleLoneJensen.dk](http://www.HelleLoneJensen.dk) | [helle@hellelonejensen.dk](mailto:helle@hellelonejensen.dk)





## INDLEDNING

Vores omgivelser er fuld af skadelige østrogenlignende stoffer, som det er godt at få rensset ud af kroppen. De østrogenlignende stoffer kan nemlig forstyrre dit hormonsystem og skabe en kæmpe ubalance, sådan at dine symptomer i overgangsalderen bliver meget værre end nødvendigt.

Det gode er, at du kan udrense de fleste af stofferne i løbet af nogle dage eller uger. Det gælder for eksempel for ftalater, Bisphenol A og parabener.



Ved at udrense stofferne og sørge for derefter at minimere indtaget af nye østrogenlignende stoffer, kan du få en sundere hormonbalance og en meget mere behagelig overgangsalder.

Det er umuligt helt at undgå stofferne, da de er overalt i den moderne verden, som vi lever i. Men der er heldigvis meget, som du selv kan gøre for at minimere mængden af nye stoffer, der kommer ind i din krop.

Hvis du gerne vil have en sundere hormonbalance og minimere skaderne af de østrogenlignende stoffer, så er det helt klart muligt. Det kræver dog, at du begynder at tænke over, hvilke produkter og stoffer som du indtager, kommer på kroppen eller har i dine omgivelser.

Tænk på det som en **livsstilsændring**. I begyndelsen kan det måske virke lidt overvældende og måske endda svært. Men tro mig, det bliver hurtigt til **nye gode vaner**, som du automatisk gør uden at tænke over det.

Og er det ikke indsatsen værd, hvis du dermed får en **bedre hormonbalance** og et **større velvære**?

**Læs mere på min blog:**

**Derfor skal du udrense østrogenlignende hormoner - også i overgangsalderen.**





## PERSONLIG PLEJE

En stor del af det, som du putter på din hud, kommer ind i kroppen og bliver optaget i blodbanen.

I rigtig mange produkter til personlig pleje og i kosmetik er der hormonforstyrrende stoffer.

Det betyder, at der er stor risiko for, at du dagligt kommer sundhedsskadelige stoffer på din hud.



## Gode rettesnore og hjælpemidler

Det kan være noget af en jungle at finde ud af, hvilke stoffer, der virker hormonforstyrrende, hvis man ikke lige er kemiprofessor.

Men der er faktisk nogle rigtige gode rettesnore og hjælpemidler, som du kan bruge, når du skal købe sæbe, shampoo, vaskepulver, tandpasta, make up, parfume, cremer, neglelak og -fjerner

For at undgå at købe produkter med hormonforstyrrende stoffer, kan du:

- Købe svanemærkede produkter.
- Bruge Forbrugerrådets gratis app [kemiluppen.dk](https://kemiluppen.dk).
- Printe [Forbrugerrådets liste](#) med de 32 hormonforstyrrende stoffer ud og tage den med på indkøb.

- Undgå at købe nye plejeprodukter eller kosmetik med hormonforstyrrende stoffer.
- Smid alle dine produkter, som indeholde skadelige stoffer. Eller udfas dem gradvist i takt med at du tømmer bølterne.





## DIN MAD

Ved at ændre vaner i dit køkken og ved dit spisebord, så kan du undgå en stor del af fremmedøstrogenene.

I konventionelt dyrkede og producerede fødevarer er der ofte sprøjtemidler, som kan indeholde østrogenlignende stoffer.

Og i dit køkken har du formodentligt mange køkkenredskaber, opbevaringsbøtter, karklude, bagepapir og andet, som afgiver hormonforstyrrende stoffer.



- Køb økologiske varer for at undgå rester af sprøjtegifte.
- Udskift dine pander og gryder med slip-let-overflade.
- Undgå så vidt muligt plastikredskaber og bølter, der skal i kontakt med fedtholdige, søde eller varme fødevarer.
- Brug i stedet glas til opbevaring - og som drikkedunke.
- Hvis du skal bruge plastik så gå langt uden om dem, der er mærket med en trekant med et 3-tal eller 7-tal indeni.
- Udskift dine engangskarklude, som indeholder mikroplastik. Og nej, du behøver ikke selv strikke dine karklude. Du kan købe karklude lavet af enten bomuld eller majs fibre.
- Vask altid nye køkkenredskaber, tallerkener, karklude og lignende inden brug.
- Brug opvaskemiddel og rengøringsmidler uden skadelige stoffer.
- Køb bagepapir og madpapir, der er svanemærket, så de ikke indeholder hormonforstyrrende flourstoffer.
- Drop dåsemad. Du kan i stedet købe fødevarerne i glas.
- Udskift din elkedel af plastik til en af glas eller stål.





## DIT HJEM

I mange af de ting, som vi omgiver os med i vores hjem og have, påvirker vores hormonsystem negativt.

Maling, nye møbler, elektronik, tøj og badeforhæng er blot nogle af de ting, som du skal være opmærksom på.

De afgiver nemlig stoffer, der forstyrrer din hormonbalance.



- Undgå maling med plast og terpentin.
- Luft tit ud, så de hormonforstyrrende stoffer, der bliver frigivet fra dine møbler og dit elektroniske udstyr, kommer ud af dit hjem.
- Køb eventuelt genbrugsmøbler. Jo ældre møblerne er, des mindre udskiller de.
- Hvis du har et badeforhæng af plastik, så udskift det med et af stof.
- Nedsæt dit forbrug af stearinlys og duftlys, der er lavet af petrokemiske stoffer (reststoffer fra råolie-industrien).
- Undgå duftstoffer med parfume. Brug hellere æteriske olier.
- Vask altid dit nye tøj, inden du begynder at bruge det.
- Brug ikke sprøjtemidler i haven, for du indånder de hormonforstyrrende stoffer, mens du sprøjter.





## UDRENS

Jeg anbefaler, at du går i gang med en blid udrensning, hvor du langsomt over nogle måneder får udskilt så mange hormonforstyrrende stoffer som muligt.

Samtidig skal du - så vidt muligt - undgå at tilfører din krop nye fremmedøstrogener.

Tænk på det, som en ændring i din livstil, hvor du får nye og gode vaner, som vil gavne din krop - både ved at udrense, men også ved at tilføre gavnlige næringsstoffer.



## Din lever er vigtig

Din lever spiller en aktiv og vigtig rolle, når din krop afgifter.

Leveren er indrettet til at udrense automatisk, men når du bliver ældre, bliver den mindre effektiv. Samtidig kan den slet ikke klare den mængde af kemiske stoffer, alkohol og meget andet, som de fleste af os dagligt får ind i kroppen.

Og leverens tilstand har stor betydning for dit velvære i overgangsalderen. Din lever skal nemlig være effektiv for at nedbryde og udskille dine østrogener efter brug.

I leveren bliver østrogenene omdannet til mindre aktive og ufarlige stoffer, som bliver udskilt gennem galdegangen til dine tarme, hvor de fleste bliver ført ud af kroppen med afføringen.

Leveren nedbryder hormonerne i to faser. I den første fase bliver hormonerne faktisk mere giftige end de var inden nedbrydningen begyndte. Men i fase to binder de sig til andre stoffer (fx glutathion) i kroppen, som gør dem uskadelige, så de lettere kan komme ud af kroppen.

Hos langt de fleste af os fungerer udrensningen dog ikke optimalt på grund af mængden af giftstoffer - fx pesticider - i vores omgivelser og krop.



## Styrk din lever - og afgang bedre

- Spis mad med masser af antioxidanter.
- Grøn te, kakao og persille er fyldt med flavonoider, som er vegetabiliske antioxidanter. Når leveren begynder at rense ud bliver der dannet frie radikaler, som skader kroppens celler. Flavonoiderne er med til at begrænse celleskaderne.
- Drik mindre alkohol. Alkohol er en belastning for leveren.
- Spis broccoli og alle former for kål. Det hjælper din lever til at nedbryde østrogener mere effektivt.
- Indtag masser af fødevarer, som tilfører svovl, glukuronsyre og glutathion. Fx rå løg, kombucha, asparges, avocado, kål, det hvide under citronskrællen, valnødder, fisk og kød.
- Spis fiberrigt. Fibrene får dine tarme til at arbejde mere optimalt og udskille giftstofferne hurtigere og mere effektivt.
- Hæv dit niveau af glutathion i kroppen. Glutathion binder dine brugte og gamle østrogener og fører dem ud af kroppen.



## Glutathion - et vigtigt hjælpemiddel

Glutathion er kroppens vigtigste antioxidant og et vigtigt stof i kampen:

- Mod ældning
- Mod kræftfremkaldende celledskader
- Og en effektiv hjælp til leverens afgiftningsproces

**Læs meget mere på min blog:**

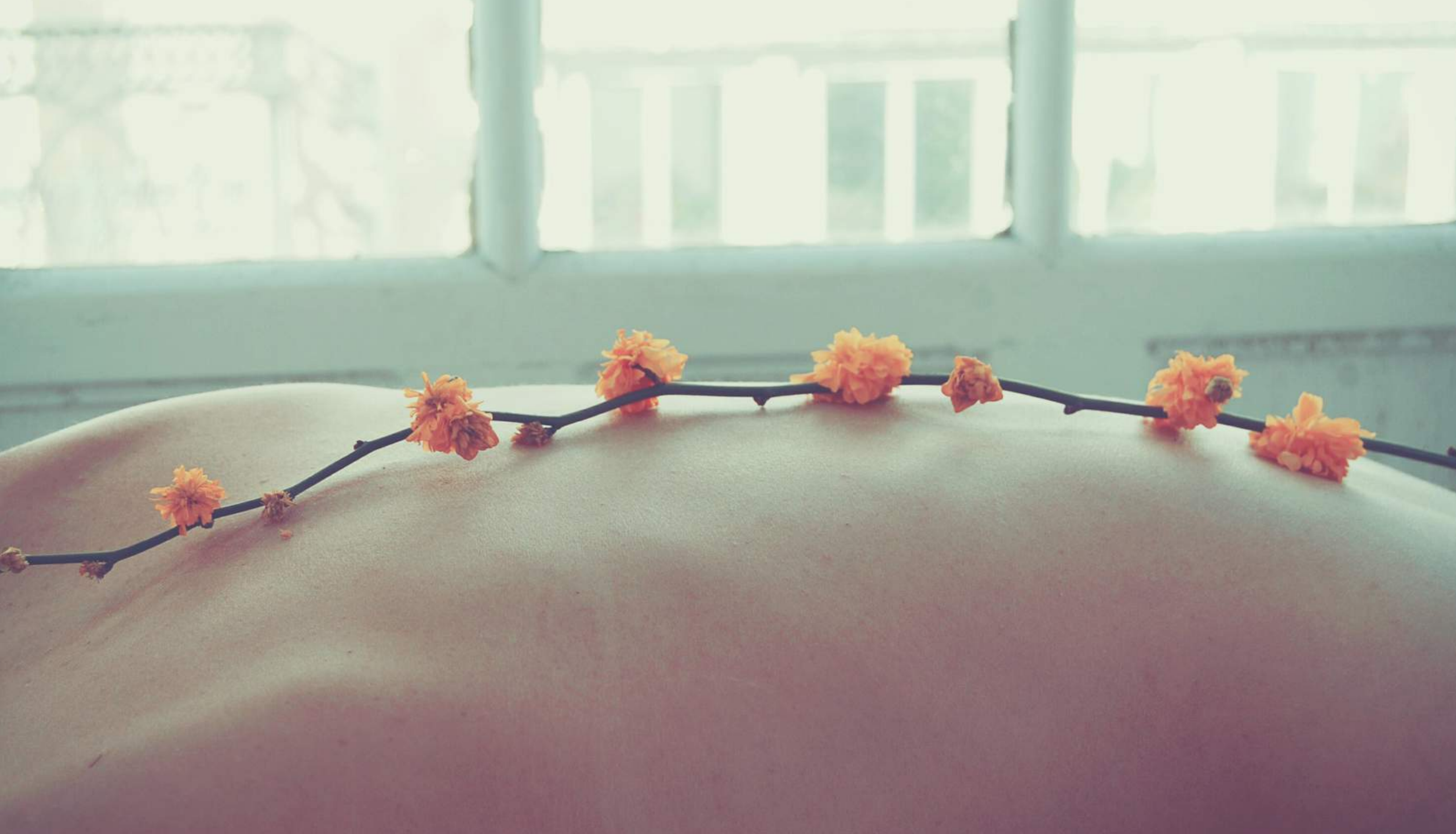
**Glutathion - Det effektive middel  
mod ældning**

### **Hæv dit niveau af glutathion**

Hvis du vil vide mere om mit favoritprodukt til  
nemt, effektivt og naturligt  
at hæve kroppens niveau af glutathion, så

**KLIK HER**





## SÅDAN GØR DU

På de næste sider får du en superkort oversigt over, hvordan du kan udrense både dine omgivelser og din krop.

Print siderne ud og brug dem i din hverdag.

Gå ikke i gang med alt på en gang, for så er der stor risiko for at du løber sur i din livsstilsændring. Vælg et par af punkterne, og gør dem til en naturlig del af din hverdag. Begynd med dem, som du tænker, er nemmest.

Derefter kan du gradvist tage flere af punkterne og gøre dem til gode vaner til gavn for dit velvære.



## 3 trin til større hormonel balance

1.

Begræns mængden af hormonforstyrrende stoffer og andre giftstoffer, som du tilføjer kroppen.

2.

Styrk din levers evne til at afgifte.

3.

Rens ud i gamle og brugte østrogener og østrogenlignende stoffer i din krop.

## Personlig pleje og kosmetik:

- Undgå at købe nye produkter med hormonforstyrrende stoffer.
- Smid alle dine produkter med skadelige stoffer ud - eller udfas dem gradvist.
- Køb svanemærkede produkter.
- Brug Forbrugerrådets gratis app [kemiluppen.dk](https://kemiluppen.dk).

## • Din mad:

- Køb økologisk.
- Udskift pander med teflon eller anden slip-let overflade.
- Undgå plastikredskaber, bølter og andet plast, der kommer i kontakt med fødevarer. Især varme, fede og søde fødevarer.
- Brug glas til opbevaring og drikkedunke.
- Vask altid nye køkkenredskaber, tallerkener o.l. inden brug.
- Udskift dine engangskarklude med klude lavet af bomuld eller majsfibere.
- Brug opvaskemiddel og rengøringsmidler uden hormonskadelige stoffer.
- Køb svanemærket bagepapir og madpapir.
- Drop dåsemad og køb i stedet fødevarer på glas.
- Udskift din elkedel af plast til en af glas eller stål.



• **Dit hjem:**

- Undgå maling med plast og terpentin.
- Luft tit ud.
- Køb eventuelt genbrugsmøbler.
- Udskift badeforhæng af plast til stof.
- Undgå stearinlys og duftlys lavet af petrokemiske stoffer.
- Undgå duftstoffer med parfume.
- Vask altid nyt tøj.
- Brug ikke sprøjtemidler i haven.

• **Udrens:**

- Spis mad med masser af antioxidanter.
- Grøn te, kakao og persille er fyldt med flavonoider, som er med til at begrænse celledskader i kroppen.
- Drik mindre alkohol.
- Spis broccoli og alle andre former for kål.
- Indtag masser af fødevarer, som tilfører svovl, glukaronsyre og glutathion. Fx rå løg, kombucha, asparges, avocado, kål, det hvide under citronskrællen, valnødder, fisk og kød.
- Spis fiberrigt.
- Hæv dit niveau af glutathion.

God tur  
mod mere  
hormonel balance