

## Rensa ut gifter

Vi utsätts dagligen för olika gifter så som avgaser från bilar, läkemedel, alkohol, tobak, bekämpningsmedel och tungmetaller i våra produkter hemma och i livsmedel. Mängder med kemikalier i produkter för hår/hud samt i städprodukter. Kroppen har ett fantastiskt avgiftningssystem där levern drar ett stort lass. Men levern har väldigt många andra uppgifter som att bilda viktiga enzymer och proteiner, lagra vitaminer, skicka ut näringsämnen till kroppens celler, bilda och bryta ner vissa hormoner m.m.

För att den ska fungera kräver den bla. olika näringsämnen och vatten, samt att du inte överbelastar den. Men med dagens livsstil så har avgiftningssystemet fullt upp och klarar inte längre av att rensa ut allt eftersom vi hela tiden utsätts för nya gifter. Detta stör ut hela kroppen och framförallt våra hormoner. Många lider idag och hormonella obalanser som t.ex. PMS, mensvärk, övervikt m.m.

Det vi aktivt kan göra är att minska de gifter vi själva kan påverka för att stötta kroppen och kunna återfå vår hälsa igen. Därför bör du på sikt göra följande:

1. Välj ekologisk eller krav-märkt mat så mycket du kan och har råd med.
2. Undvik köpa produkter gjorda av plast då de läcker gifter. Välj glas att förvara maten i.
3. Byt ut teflonpannor mot gjutjärn eller stål.
4. Dammsug, våttorka och vädra ofta. Städa med bikarbonat:  
<http://skonahem.com/sovrum/bikarbonat-ar-billigt-och-effektivt-13-satt-att-stada-med-bikarbonat/>
5. Ha som mål att sluta röka eller snusa om du gör det. Jag har bra medel som håller nere ev. abstinens.
6. Tvätta alla nya textilier eller köp begagnat. Använd naturliga tvättmedel och sköljmedel. Speciellt sköljmedel sitter kvar i plaggen för att göra dem mjuka. Jag använder tvättnötter vilket fungerar alldeles utmärkt ihop med lite bikarbonat i den ljusa tvätten. Även ättika och koksalt är bra: <http://passionforhalsa.se/darfor-vill-du-tvatta-dina-klader-i-attika>
7. Välj naturliga hud och hårvårdsprodukter. Kokosolja är t.ex. bra som sminkborttagare och hudlotion m.m. Använd ren olivtål på huden när du duschar. Duschgel stannar kvar på huden och dess innehåll läcker in i blodet utan att ha passerat leverns reningssystem. Innehållet i dessa produkter är sällan speciellt bra för oss.
8. Äter du några mediciner regelbundet. Mediciner är kemikalier som på sikt skadar både tarm, lever och njurar. Be om en ny genomgång av din läkare och kolla om du under behandlingstiden kan minska eller avstå från något läkemedel för att ge kroppen en chans att återhämta sig. Vissa av dina medicinerade symtom kan ju i grunden vara ett problem just med tarm, lever eller njurar då dessa påverkar hela vår kropp när de inte mår bra. Ofta har olika läkare inte koll på vad föregående har satt in eller vågar/vill inte ta bort något som en kollega gjort. Och inser inte att dina symtom bara är nya biverkningar.
9. Välj växter som hjälper till att ta upp gifter: <http://www.expressen.se/leva-och-bo/gor-det-sjalv/blommor-och-grona-vaxter/7-vaxter-som-rensar-ditt-hem-fran-kemikalier/>
10. Köp en luftrenare om du har problem med damm eller pollen. Är bra att ha i sovrummet då de även sprutar ut kall luft.

Läs gärna mer här hos Naturvårdsverket: <http://www.naturskyddsforeningen.se/vad-du-kan-gora/gron-guide/tio-satt-att-undvika-kemikalier-hemma>

Kroppen kan inte läka om vi fyller på med gifter från ena hållet när vi försöker återställa kroppen från andra hållet 😊



Det tar olika lång tid för produkter att brytas ner i vår natur när de blivit sopor

-vilka bidrar du med i onödan?



Bra och enkla utbyten att göra hemma 😊



Platsflaska/köpvatten mot Klean Kanteen flaska med eget vatten  
Bomullstussar mot Tvättbara eko bomullsronddeller  
Tamponger mot Menskopp  
Färdigsmoothies för barn mot Hemmagjorda i diskbara pouches  
Engångsblöjor mot Nya fina och enkla tygblöjor  
Pappstvättlappa mot Eko tygtvättlappar  
Skölj och tvättmedel mot Tvättnötter och bikarbonat

[www.jordklok.se](http://www.jordklok.se)