**Peter och Zarahs Lathund för ett**



**renare och friskare Liv**

**12 tips för minskad förgiftningsrisk från kemikalier och metaller**

1. Sluta röka, snusa och undvik passiv rökning och avgaser i allra största mån.
2. Filtrera och koka ditt vatten med vattenfilter och låt minst 50 % av din dryck vara rent filtrerat vatten. Även te och kaffe bör vara ekologiskt odlat eller från vildväxande råvaror.
3. Välj minst 80 % naturliga och ekologiska hudvårds- och hygienprodukter. Använd renare solskyddskrämer eller vanlig kokosolja.
4. Använd främst naturliga rengöringsprodukter eller tillverka dina egna rengöringsprodukter med hjälp av vitvinsvinäger, citron m.m.
5. Handla ekologisk och allra helst biodynamisk mat med minimalt innehåll av skadliga såsom konserveringsmedel och sötningsmedel (se baksidan).
6. Välj renare tandlagningsmaterial och sanera bort amalgam eller andra toxiska dentalmaterial. Välj bort produkter innehållande fluor och köp ekologisk tandkräm.
7. Undvik flamskyddsmedel och andra kemikalier som finns i nya kläder. Tvätta dem minst fyra gånger innan du använder dem, för att minimera dess påverkan.
8. Håll dig frisk, för att du på så sätt skall slippa inta kemikalier i form av läkemedel och annat.
9. Minska användning av plast och lagra maten i glas istället för i plast. Undvik även plastfolie, gladpapp, aluminiumfolie m.m.
10. Använd renare och mer naturliga byggnadsmaterial i bostaden och när du väljer dina möbler. Sanera din miljö vid behov och tänk på att använda giftfri färg och ett ekologiskt lim.
11. Sov dina 6-8 timmar per natt, allra helst mellan 22.00-23.00 och 5.00-7.00 för att på så sätt ha god melatoninproduktion och avgiftning. Melatonin är kroppens starkaste och viktigaste antioxidant.
12. Motionera regelbundet för att svettas ut de gifter som kroppen har samlat på sig.

**De viktigaste gifterna att undvika:**

**Metaller**: Arsenik, bly, kvicksilver, kadmium, aluminium m.m.

**Kemikalier**: Parabener, bensen, fungicider, pesticider, dioxin, akrylamid, PCB, PBDEs, Ftalater, Bisphenol A

**Tillsatser i maten**: E 102 (Tartrazin), E 110 (Para-orange, ”Sunset yellow”), E 123 (Amarant), E 124 (Nykockin), E 129 (Allurarött AC), E 151 (Briljantsvart BN/svart PN), E 210 (Bensoesyra), E 212 (kaliumbensoat), E 213 (Kalciumbensoat), E 216 (p-Hydroxibensoe- syrapropylester), E 220 (Svaveldioxid), E 221 (Natriumsulfit), E 223 (natriumdisulfit), E 226 (Kalciumsulfit), E 249 (Kaliumnitrit), E 320 (Svaveldioxid), E 512 (Tennklorid), E 621 (Mononatriumglutamat), E 951 (Aspartam), E 954 (Sackarin, sackarinater).

**GMO-mat:** speciellt raffinerad mat och kött innehållande majs och soja, majsstärkelse, majssirap, GMO-potatis, GMO-soja, GMO-raps.

**Hemsidor:**   
www.kemikalier.eu, [www.ekologisk-mat.info](http://www.ekologisk-mat.info), [www.ekologiskaval.se](http://www.ekologiskaval.se), [www.detoxa.nu](http://www.detoxa.nu)., [www.detox-guiden.se](http://www.detox-guiden.se) **Rekommenderad bok**: www.kanarifaglarna.com 

**12 tips för fiberrika, giftfria, hälsosamma och renande matvanor**

1. Drick 6-8 glas filtrerat, kokat friskt vatten per dag samt flera koppar renande och antioxidantrika örtteer.
2. Välj en växtbaserad avgiftande vitalkost med minst 80 % ekologiskt odlade och giftfria grönsaker, bär och frukt. Välj om möjligt lokalproducerade livsmedel samt biodynamiskt odlade råvaror.
3. Ät en stor grönsakssallad och totalt 5-8 portioner grönsaker per dag.
4. Ät 3-5 portioner frukt och bär per dag. Välj gärna bär, för att minska ned på ditt fruktosintag.
5. Ät några portioner bönor, nötter och / eller linser varje dag. Byt gärna ut fikabullen mot en näve nötter.
6. Välj helst ekologiskt kött, kyckling, gräskött och ät kött högst 3 ggr per vecka.
7. Köp vild lax och småfisk som, exempelvis sardiner och sill för att på så sätt minska ditt intag av fisk med höga halter tungmetaller. Ät tex tonfisk högst 2-4 ggr i veckan.
8. Basera din kost på svavelrika, renande födoämnen som vitlök, lök och ägg. Ät av dessa källor dagligen.
9. Använd ingefära, gurkmeja, koriander och andra kryddor varje dag för att minska inflammationsprocesser och öka ditt antioxidantintag.
10. Drick en stor Mighty Greens smoothie per dag för ökat näringsintag och bra mättnad.
11. Följ ”Lördagsgodisprincipen”: Ät 20 hälsosamma måltider per vecka och, om du önskar, ett ”lördagsgodis”mål, bestående av t.ex. pizza eller annan snabbmat som du tycker om.
12. Byt ut raffinerade produkter mot fullkornsprodukter och se upp för produkter med GMO.

**12 livsstilstips för renare kropp och bättre hälsa**

1. Träna 5-6 dagar per vecka så att du svettas ordentligt och rensar ut. Ta längre promenader i friska luften flera gånger i veckan och allra helst varje dag genom att gå till jobbet, promenera en eller flera hållplatser innan du hoppar på bussen o.s.v.
2. Bada bastu eller ta flera varma bad per vecka.
3. Torrborsta huden regelbundet för att öka din cirkulation och kroppens egen avgiftning.
4. Gör minst två Detox-kurer per år, allra helst med Alpha Plus DetoxPlus-paket.
5. Håll magen i gång och se till att ha en bra tarmflora. Komplettera din kost med probiotika eller med prebiotisk eller probiotisk mat som mjölksyrade grönsaker.
6. Använd kläder som är baserade på naturliga fibrer, som ren ekologisk bomull.
7. Använd naturliga hudvårds- och hygienprodukter samt naturliga hushållsprodukter.
8. Utöva yoga eller andningsövningar för att få bättre rening via dina lungor.
9. Ät bra kost och rent vatten (rekommendationer enligt Peter och Zarahs 12 tips)
10. Ät dagliga näringstillskott baserat på ett optimalt kosttillskottsprogram innehållande antioxidanter, mineral, fytokemikalier, alger, omega-3-oljor. Tex: Optimalis, Mighty Greens och fiskolja (t.ex. Oil4Life eller Lipolar balans).
11. Undvik storstadsmiljöer och vistas mycket på landet. Var mycket ute på dagtid, för att få god D-vitaminomvandling och frisk luft.
12. Stressa mindre genom att prioritera, planera och ta hand om dig själv och din tid. Se till att ha god återhämtning och rekreation genom meditation, mental träning eller annan avslappning som du gillar.

Hemsidor för bättre, renare mat samt detox: Detoxguiden ([www.detox-guiden.se](http://www.detox-guiden.se)), Detoxa.nu ([www.detoxa.nu](http://www.detoxa.nu)), Kostskolan ([www.kostskolan.se](http://www.kostskolan.se)), Ekologiska Val Ekologisk mat och odling ([www.ekologisk-mat.info](http://www.ekologisk-mat.info)) ([www.ekologiskaval.se](http://www.ekologiskaval.se)), Ekologisk mat och odling ([www.ekologisk-mat.info](http://www.ekologisk-mat.info)), Detox och miljömedicin: www.kanariefaglarna.se , [www.graskott.se](http://www.graskott.se), www.lundbygard.se , [www.ekokott.se](http://www.ekokott.se), [www.ekologiskkott.se](http://www.ekologiskkott.se),

-

På www.alpha-plus.se finner du återförsäljare till Alpha Plus AB produkter av hög kvalitet.

