

## TILLÆG TIL KAPITEL 7 OM GIFTSTOFFER: EN MERE GIFTFRI OG IMMUNVENLIG HVERDAG

*I bogen Styrk dit immunforsvar gennemgår vi en række områder og tiltag, som kan hjælpe dig til at begrænse skadelige og potentielt skadelige giftstoffer og kemikalier i dig, på dig og omkring dig. I dette tillæg uddyber vi nogle af områderne, og giver dig giftfri råd.*



## GIFTSTOFFER, SOM UDFORDRER DIT IMMUNFORSVAR

### TUNGMETALLER

Det er f.eks. kviksølv, bly, cadmium og arsen. De kan ophobes i naturen og i levende organismer, lige fra planter, der har vokset i forurenede jord, og fisk fra forurenede farvande til materialer i vores møbler og andet, vi kommer i nærkontakt med. Kviksølv ophobes i hjernen og kan ved forgiftning give symptomer som f.eks. træthed, hovedpine, muskel- og ledsmerter og øget risiko for infektioner. Det kan man bl.a. komme ud for, hvis man spiser meget tunfisk, især de store tun som albacore, der gennem et langt liv har sat mange mindre fisk til livs og ophobet giftstofferne fra dem. De mindre tun som f.eks. skipjack indeholder mindre kviksølv. Kviksølv kan man også få fra kviksølvplomber, når de bliver skiftet under ikke-sikrede forhold, så man kortvarigt udsættes for en meget høj koncentration. Det klassiske eksempel er, at man får flere plomber skiftet på kort tid, uden slimhindebeskyttelse. Det er en god ting at få kviksølv ud af munden, men det er vigtigt, at det sker under sikre forhold. Check med din tandlæge, inden du får det gjort.

### OPLØSNINGSMIDLER

Maling, rengøringsmidler, nye møbler, tæpper er blandt de mange ting, som kan bare på opløsningsmidler m.m. De afgiver sundhedsskadelige gasser, som vi får på huden og inhalerer, når vi lever og ånder iblandt det. Gasserne kan belaste dit immunforsvar ved at forårsage allergi og intolerance og svække udrensningfunktionen i din lever og dine nyrer. Selv kortvarig udsættelse for dem kan give træthed og hovedpine, og udsættes man for dem mere vedvarende, kan man få skader på bl.a. nervevæv, nyrer og lever og det kan gå ud over ens frugtbarhed. "Malerhjerne" skyldes mange års arbejde med organiske opløsningsmidler. Hvis du har mulighed for det, så stil evt. nyindkøbte ting til afgang et par døgn udenfor, inden du tager dem ind i boligen. Køb evt. indeklimamærkede møbler, eller køb brugt og gør ofte rent.

### PESTICIDER OG ANDRE SPRØJTEMIDLER

De bruges til at bekæmpe ukrudt, skadedyr og svamp med i det konventionelle landbrug. De kan dog ikke bare påvises i afgrøderne, men også i for store mængder i vores drikkevand, jord og andre dele af vores miljø, og vi er derfor nemt eksponeret for dem. Lige nu er der stærke kræfter i gang til at forbyde brugen af glyphosat, indholdsstoffet i ukrudtsmidlet RoundUp. Det mistænkes for at være kræftfremkaldende, men er pt. ikke ulovligt at bruge. Vi anbefaler alle mulige andre måde at fjerne ukrudt på, f.eks. ved at hive det op manuelt, eller brænde det væk med gas. Bare ikke kemiske midler.

### BISPHENOL A (BPA), FTALATER OG ANDRE STOFFER ANVENDT TIL PLASTMATERIALER

BPA og ftalater indgår i produktionen af forskellige bløde og hårde plasttyper. Bisphenol A kan bl.a. gemme sig i plasticcoatingen på indersiden af konservesdåser og mælkekartoner. Indtil januar 2020, hvor EU forbød det, fandtes der også bisphenol A i kassebon'er. Ftalater optræder ofte i kosmetik og hudplejeprodukter og i emballage, som fødevarer- og drikkevarer opbevares i. Det kan også forekomme i al den mikroplast, der omgiver os. F.eks. i engangsvaskeklude, slidte bildæk, maling, tøj, skosåler og fødevarer. Begge stoffer mistænkes for at være hormonforstyrrende.

## **PARABENER**

Bruges som konserveringsmidler i bl.a. hudplejeprodukter og rengøringsmidler. De har været brugt i mange år for at forhindre produkterne i at blive nedbrudt for tidligt og gå i fordærv, så de kommer til at indeholde skadelige bakterier, svampe og lignende. Vandholdige produkter skal indeholde noget antibakterielt for at undgå skimmelsvamp og bakterievækst. Ikke alle parabener er sundhedsskadelige, men en række af dem er vi bange for, fordi de kan være hormonforstyrrende. Undgå dem derfor ved at købe hudpleje uden parabener. Gå efter Svanemærket, eco-cert eller andre certificeringer, som ikke tillader brugen af parabener.

## **SKIMMELSVAMPE**

Rum med høj luftfugtighed i lang tid ad gangen, f.eks. badeværelser, skaber alt for gode vækstbetingelser for skimmelsvampe. Nogle af dem kan udskille giftstoffer til luften, såkaldte mykotoksiner, der er med på listen over miljøgiftstoffer, som kan påvirke immunforsvaret negativt. Mennesker i boliger med skimmelsvamp vil ofte blive ramt af forkølelser og andre sygdomme. Høje koncentrationer af sporer og celledele fra skimmelsvampe kan give irritation og åndedrætsbesvær, og hvis man udvikler allergi over for dem (og andre svampe), er symptomerne langt værre og kan være direkte sundhedsskadelige. Klassiske symptomer er hovedpine, træthed, åndenød, astma og luftvejsinfektioner. Sørg for, at der ikke står møbler helt tæt op og ned ad væggen, særligt ydervægge, så der ikke kan komme luftcirkulation. Stil f.eks. altid skabe, senge og andre møbler få centimeter væk fra væggen. Du kan desuden investere i en affugtningsmaskine for at forebygge en høj luftfugtighed i hjemmet. Du kan også investere i en luftrenser, som kan bidrage til en renere luft i hjemmet, både hvad angår støv og eventuelle mykotoksiner. Sørg dog for at luftrenseren ikke udskiller andre problematiske stoffer, som f.eks. ozon. En luftrenser og affugter bør aldrig erstatte behandling af skimmelsvamp, hvis du finder det i dit hjem. Har du mistanke om skimmelsvamp i din bolig, bør du få en professionel ud for at undersøge det grundigt.

## **KONSERVERINGSMIDLER, FARVESTOFFER, EMULGATORER OG ANDRE TILSÆTNINGSSTOFFER**

En række (men ikke alle) tilsætningsstoffer i forarbejdede fødevarer kan være problematiske for os. Bl.a. menes nogle af dem at kunne ændre på sammensætningen af tarmbakterierne og gøre tarmslimhinden utæt. Nogle forekommer naturligt, andre er kunstigt fremstillede. Du kender dem måske blandt andet som de E-numre, man klassificerer tilsætningsstoffer med i EU.

## **GIFTSTOFFER SKABT AF BAKTERIER, VIRUS OG SVAMPE**

Spiser man madvarer, der ikke er konserveret ordentlig, f.eks. pølse, kan man i meget sjældne tilfælde blive ramt af en pølseforgiftning skabt af bakterien *Clostridium botulinum*. Den gift, bakterien danner, kan medføre kraftige lammelser. Det er faktisk selvsamme bakterie, man bruger i Botox - til at lamme ansigtsmusklerne med, så man ikke får mimiske rynker. Andre bakterier kan også give dét vi i almindelige omtale ville kalde for madforgiftninger. Det er som regel et hygiejnespørgsmål, dvs. risikoen kan mindskes ved ikke at spise fordærvet mad, eller mad, som har været tilberedt med tvivlsom hygiejne. Nogle mennesker er dog mere modtagelige overfor madforgiftninger end andre. Hvor robust en tarmflora man har i forvejen, kan f.eks. have indflydelse. Har man en velfungerende og balanceret tarmflora, kan den hjælpe med lidt ekstra beskyttelse og modstandsdygtighed mod dårlige bakterier, f.eks. madforgiftninger. Også andre ting

kan spille en rolle, som f.eks. et nedsat immunforsvar. Overhold almene hygiejneforhold i forhold til madlavning og madvarer, og sørg for at "pleje" din tarmflora ved alle de gode tiltag, du kan læse mere om i bogen.

#### **GIFTSTOFFER SOM FØLGE AF FORSTOPPELSE**

Når der går lang tid mellem, at du får tømt dine tarm, har tarmbakterierne alt for lang tid til at bearbejde affaldsstofferne fra maden. Ikke mindst proteinerne kan der dannes giftlignende affaldsstoffer af, hvis de får lov at blive for længe i fordøjelsessystemet. Bliver de for længe i fordøjelsessystemet, kan de reabsorberes i blodbanen, og så skal vores lever på arbejde igen for at håndtere dem.

## 11 MÅDER AT BESKYTTE DIG MOD GIFTSTOFFER

*Ovenfor fik du en oversigt over potentielle kilder til problematiske stoffer. Nedenfor får du 10 råd til, hvordan du kan undgå nogle af de værste kilder.*

**1) UDSKIFT DIN HUDPLEJE** og andre personlige plejeprodukter med nogle mere naturlige af slagsen uden ekstra kemi, parabener og parfume. Gå efter de mærker, der er helt rene – tjek f.eks. hvilke produkter de har i din lokale helsebutik. Du kan også være mere modig og lave din egen personlige pleje! Der findes masser af gode og naturlige opskrifter på nettet til, hvordan du kan lave f.eks. din egen deo af bl.a. kokosolie og bagepulver. Altså ingredienser du alligevel finder i dit køkken.

**2) VÆLG MERE KEMIFRI RENGØRINGSMIDLER** med så få ingredienser som muligt. Skift dine rengøringsmidler ud, efterhånden som du bruger dem op. Du kan gå efter øko-certifikater og Svanemærket eller finde specifikke rengøringsmærker helt uden tilsætningsstoffer i helsekostbutikkerne. Også mange almindelige supermarkeder har rene produkter. Undgå gerne klor og desinficerende stoffer i dine rengøringsmidler. Det er ikke nødvendigt til almindelig rengøring. Der er også ofte tilsat parfume, som kan være allergifremkaldende. I de renere produkter bruges æteriske olier, som giver en langt mere naturlig duft. De kan dog også være allergifremkaldende og hudirriterende, ligesom kunstige parfumer kan være det, omend det ikke ses lige så hyppigt. Du kan også bruge citron, eddike og andre råvarer, som kan rense, fjerne kalk og løse andre opgaver.

**3) OPBEVAR DIN MAD I GLAS, PORCELÆN ELLER STÅL.** Udskift den plastik, du bruger til madopbevaring. Selv har vi altid mad med i glasbeholdere. Vi gemmer gamle glas med låg og hælder både salater, nødder, kylling og fisk og madrester fra dagen før i. Anvend i det hele taget så lidt plastik som muligt i dit køkken. Tynde plastbeholdere lavet af PE (PolyEthylen) tåler ikke temperaturer på over 85 grader og har ikke godt af at komme i opvaskemaskinen. Begræns derudover brugen af stanniol og husholdningsfilm (plastik), i hvert fald dén, som kommer i direkte kontakt med maden. Brug i stedet opbevaringsmidler lavet af bivoks eller ubleget og fluorfri bage- eller madpapir.

**4) SLUT MED TEFLON, NON-STICK OG ALUMINIUM** i gryder og pander. De kan nemlig afgive uønskede fluorstoffer. Vælg f.eks. koge- og stegeredskaber, der er PFAS-fri eller PFC-fri. F.eks. laver et mærke som GreenPan nogle pander med en anden, mere hensigtsmæssig belægning end teflon non-stick. Nogle af disse typer med en mindre giftig belægning har ofte en aluminiumskerne, hvilket formentlig ikke er ligeså problematisk, som når hele panden eller gryden består af aluminium – så længe belægningen er intakt. Selvom du vælger en pande uden teflon og andre giftstoffer, bør du altid udskifte panden med en ny, så snart belægningen ikke længere er intakt. Du bør aldrig stege med ødelagt belægning. Vælg gryder lavet af rustfrit stål fremfor aluminium.

**5) UDSKIFT DINE KARKLUDE** i køkkenet med nogle uden mikroplast. Du kan også bruge klude af bomuld, som du trygt kan vaske og genbruge uden at bekymre dig om mikroplast. Klarklude uden mikroplast kan fås i velsorterede supermarkeder eller din lokale helsekost.

**6) RENT DRIKKEVAND.** Danmark er privilegeret med noget af verdens reneste drikkevand, men indimellem kan der sive pesticidrester og andre giftstoffer ned i det. Det kan også være en kilde til arsen, som vi faktisk ser forhøjede niveauer af hos nogle af vores klienter. Hvis du har mistanke om, at dit drikkevand er belastet, kan du overveje et vandfiltreringssystem til den kolde vandhane i dit køkken. Vi anbefaler f.eks. et som dette fra Highonlife: <https://highonlife.dk/carbonit-vario-vandrensere-til-montering-under-vasken.html>. Du kan desuden tjekke vandkvaliteten hos dit lokale vandværk.

**7) SPIS FLERE KOSTIFIBRE.** Et højt indtag af kostfibre kan beskytte dig mod en række giftstoffer i madvarerne, fordi de binder dem til sig og ekspederer dem ud via afføringen. De kan bl.a. binde overskydende galdesyre, hvori fedtopløselige giftstoffer kan transporteres, og dermed eliminere dem via afføringen. Der findes mange typer af kostfibre med mange af de samme – men også forskellige – egenskaber. Kostfibre kan f.eks. være opløselige eller uopløselige i vand og de kan være fermenterbare eller ikke (dvs. nogle kan fermenteres af bakterierne i dit tarmssystem). Forskningen er på nuværende tidspunkt ikke helt sikker på, hvilke typer af kostfibre, som er vigtigst for den afgiftende effekt. Det er som udgangspunkt vigtigt at få en bred vifte af forskellige typer kostfibre fra forskellige fødevarer, hvor de største kilder er grøntsager, frugt, bær, nødder, kerner, frø og bælgfrugter.

**8) SØRG FOR AT KOMME PÅ TOILETTET.** Mave-tarm-systemet er et af vores større udskillelsesorganer. Vi afgifter blandt andet gennem afføring og toiletbesøg, og derfor er det meget vigtigt, at der er "hul igennem". Er du forstoppet i længere tid ad gangen (dvs. mere end 2-3 dage i træk) og ikke får udskilt, hvad du skal, kan du ende med at genoptage nogle af de stoffer, som faktisk var på vej ud. Heriblandt måske toksiner og andet, som ikke gør godt i kroppen. Nogle umiddelbare råd mod forstoppelse er, at det er vigtigt at få nok kostfibre, bevægelse og væske. Gør du ikke allerede det, kan du starte dér. Der kan dog være behov andre individuelle gribe en forstoppelse an på. Døjer du med forstoppelse, vil vi derfor anbefale dig, at du arbejder med en sundhedsfaglig, som kan hjælpe dig med at finde årsagen til forstoppelsen, og afhjælpe den.

**9) SVED!** Gennem sved udskiller vi også overflødige giftstoffer. Endnu en gang kommer fysisk aktivitet os til undsætning. Det samme gør brug af sauna, f.eks. infrarød sauna, hvor du sveder intenst. Sved gerne dagligt! Men husk din vand- og saltbalance, når du sveder meget.

**10) LUFT UD OG GAS AF.** Indeklimaet er afgørende for indånding af diverse gasser og partikler i luften. Her er der rigtig meget at hente, hvis du vil nedbringe din samlede belastning af giftstoffer. Læs mere i vores handout om indeklimate.

**11) STOP RYGNING,** også passiv rygning. Selve tobakken er sundhedsskadelig, men derudover indeholder cigaretter andre kemikalier, du som ryger eksponeres for. At rygning frarådes på det stærkeste, kan kun understreges for lidt. Har du brug for ekstra støtte til et rygestop, kan du gøre brug af et rygestop-kursus, akupunktur eller andre metoder, som kan hjælpe dig til et rygestop.