



## 31 Breast Health Tips Oktober 2016

1. Beweeg 40 minuten per dag, buiten je normale activiteiten.
2. Slapen in een donkere kamer, zonder dat er straatlicht in je slaapkamer komt, of draag een oogmasker.
3. Breng 15 minuten per dag buiten door tussen 10:00-14:00 en stel je armen en benen bloot aan zonlicht, of neem 1000-5000 IE vitaminen D3 per dag.
4. Eet vegetarisch en zoveel mogelijk biologisch. Geen vlees, vis, eieren en zuivelproducten.
5. Eet 2 eetlepels geweekte, of versgemalen lijnzaad per dag.
6. Voeg dagelijks 2 theelepels kurkuma aan je eten toe, of neem 1000 mg curcumine in capsule vorm.
7. Drink geen alcoholische dranken, of minimaliseer tot 3 per week.
8. Bewaar overgebleven voedsel in glas, keramiek, of roestvrij staal in plaats van plastic en drink water uit glas, of roestvrij stalen bidons.
9. Gebruik 45 gram vezels per dag om je oestrogeen en insulinespiegels te reguleren.
10. Gebruik geen cosmetica, nagellak, tandpasta, shampoo, enz. die parabenen, of ftalaten bevatten en verwijder kunstmatige luchtverfrissers.
11. Gebruik geen op chloor gebaseerde schoonmaakmiddelen. Gebruik niet-giftige alternatieven, zoals zuiveringszout en azijn.
12. Zweet dagelijks met behulp van beweging, sport, sauna of stoombad, om chemicaliën en giftige metalen opgeslagen in je vetcellen te elimineren.
13. Eet 8 porties fruit en groenten per dag. Een portie = 1 kop salade of 1/2 kop gestoomde groenten of 1 hele vrucht.
14. Bid, mediteren, of beoefen langzame diepe ademhalingsoefeningen gedurende ten minste 11 minuten voor het slapen gaan om je melatonine gehalte te verhogen.
15. Plaats zowel aan de buitenzijde als aan de binnenzijde een deurmat bij iedere toegang tot je huis om vuil van buiten waaronder pesticiden in je huis te verminderen.
16. Neem dagelijks elke 2,5 uur een rust pauze gedurende 3-20 minuten om stress los te laten.
17. Beoefen regelmatig een borst zelf-massage, of vraag je partner om het voor je te doen.
18. Maak verdaag verbinding met iemand waar je om geeft en vertel hen hoeveel zij voor je betekenen.
19. Eet 2 teentjes knoflook per dag.
20. Eet dagelijks vers fruit en gebruik Stevia als aanvaardbare zoetstof, in plaats van suiker te eten zoals verwerkt in snoep, gebak en desserts.
21. Wijd minimaal 10 minuten per dag aan iets wat je écht graag doet.
22. Neem 2 eetlepels lijnzaadolie of 3000 milligram zuiver visolie per dag om ontstekingen en kanker te remmen.
23. Zeg "Nee" tegen iets dat je vandaag stoort in je leven en dat je zelf kunt veranderen.
24. Beoefen vandaag een droge borstel massage, gevolgd door een 3 minuten koude douche.
25. Erken en deel met je partner, vriend, collega, of team jouw innerlijk conflict of angst. Nodig de ander uit hetzelfde te doen en luister naar elkaar.
26. Gebruik dagelijks ten minste 5 verschillende kruiden vanwege hun anti-kanker en anti-oxidant bijdrage.
27. Gebruik geen aluminium pannen, of met anti-aanbak laag. Gebruik roestvrijstaal. Eet geen ingeblikt voedsel.
28. Lach vandaag diep en relatieveer met humor.
29. Gebruik een vochtige dweil, of vacuum apparaat om stof te verwijderen uit je huis en werkplek. Doe tenminste een vertrek vandaag en merk het verschil.
30. Koop en gebruik geen plastic zakken. Gebruik stof, of gerecyclede tassen.
31. Geef iemand vandaag een 'big hug' of knuffel.