

## *Diese Substanzen sind pures Gift für unseren Organismus*

Die moderne Lebensweise birgt zahlreiche Gefahren. Nicht nur über die Nahrung, sondern auch über die Luft (Umweltgifte), über das Trinkwasser, über die Haut (z.B. durch Kosmetika), über die Haare (z.B. über Haarfarben) gelangen tagtäglich giftige Substanzen in unseren Organismus, die Pathogene wie Viren, Bakterien und Pilze nähren und sehr häufig die Ursache für chronische Erkrankungen sein können.

Hier ist besondere Vorsicht und möglichst häufiger Verzicht geboten:

### 1.) Säurebildende Lebensmittel:



- raffinierter Zucker (z.B. Haushaltszucker)
- Süßwaren (z.B. Schokolade, Fruchtgummi, Bonbons, Eis, Desserts)
- Mehle und Backwaren aus Getreide mit Gluten (Weizen, Roggen, Dinkel...)
- stark industriell gefertigte Produkte (Fast Food, Fertiggerichte, Knabberwaren, Konserven in Dosen usw.)
- Limonaden
- tierische Produkte (außer Fisch und Wild) wie z.B. Fleisch, Wurstwaren, Milch- und Milchprodukte, Käse- und Käseerzeugnisse, Gelatine usw.)
- gentechnisch veränderte Produkte aus Soja und auf Maisbasis
- Genussmittel wie Alkohol, Tabakwaren, Drogen, Energydrinks
- konventionelle Medikamente wie z.B. Schmerztabletten, Entzündungshemmer, Antibiotika

### 2.) Fetthaltige Lebensmittel:



- Palmöl, Transfettsäuren (z.B. in Chips, Frittiertem, Fast Food, Margarine), tierische Fette (Butter, Schmalz u.ä.)
- Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Avocados (auch diese nährstoffreichen Nahrungsmittel nur in Maßen genießen, denn unsere Leber macht keinen Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten!)

### 3.) Verpackungen aus Metallen und Plastik mit Weichmachern:



- Dosen, Tuben, Folie u.ä. aus Aluminium
- Tuben, Dosen, Flaschen, Folie, Tüten u.ä. aus Plastik

#### 4.) Farben, Lacke, Kosmetika, Pflegeprodukte, Desinfektionsmittel, Putzmittel u.ä. mit giftigen Substanzen wie z.B.



- Ammoniak
- Formaldehyd
- Quecksilber
- Aluminiumchlorid
- Fluorid

#### 5.) konventionelle Medikamente:



- Schmerztabletten, Entzündungshemmer, Antirheumatika
- Antibiotika
- Hormonpräparate
- Impfstoffe, dessen Langzeitwirkungen noch nicht ausreichend erforscht sind und/oder die jährlich verabreicht werden, wie z.B. immer wiederkehrende Gripeschutzimpfungen, Mehrfachimpfungen und genbasierte Impfungen

### *Meine Tipps für deine Gesundheit:*

- ✓ Überdenke deinen Lebensstil und reduziere nach und nach schadstoffhaltige Lebensmittel, Kosmetika, Putzmittel u.ä. in deinem Alltag und ersetze diese durch gesunde Alternativen.
- ✓ Bewege dich regelmäßig an der frischen Luft und tanke generell so oft wie möglich frische Luft, am besten in der Natur.
- ✓ Entspanne dich mehrmals in der Woche und lege immer dann eine Pause ein, wenn du merkst, dass es dir zu viel wird.
- ✓ Mache regelmäßige Detox-Kuren. Das betrifft nicht nur deine Ernährung, sondern du solltest auch immer wieder mal sogenannten DIGITAL DETOX einlegen, d.h. Smartphone in den Flugzeugmodus schalten und beiseitelegen, Tablet oder Laptop ausschalten und dich mit nicht-digitalen Dingen beschäftigen, um Schäden durch zu viel Strahlung zu vermeiden.
- ✓ Lasse los! Distanziere dich von Menschen und Dingen, die dir nicht guttun und betreibe mehrmals pro Jahr sowohl mentalen wie auch physischen Großputz, um dich von belastenden Dingen zu befreien.