

Viele dieser Stoffe sorgen direkt oder indirekt für einen löchrigen Darm und belasten deinen Körper. Häufig macht es Sinn, nicht nur das Lebensmittel an sich zu betrachten, sondern auch die Produktionsschritte. So kann ein konventionell gefüttertes Tier sowohl Hormone und Medikamente aus der Aufzucht enthalten, sowie Pestizide bzw. Herbizide aus dem Tierfutter aufnehmen. Umweltgifte setzen sich besonders in großen Tieren und im Fettgewebe fest. Ein großer, fettiger Seefisch kann mit unter sehr hohe Toxinwerte aufweisen. Auch Straßenabgase, Kunststoffverpackungen und Zusatzstoffe sind eine ernst zu nehmende Gefahr für deine Darmgesundheit. Versuche einfach Stück für Stück in kleinen Babyschritten, dich immer weniger diesen Stoffen und Giften auszusetzen.

Alltagsgifte

Füttern schlechte Darmbakterien und sorgen aktiv für löchrigen Darm

Gluten <i>(in Getreideprodukten)</i>	Weizen, Hafer, Roggen, Dinkel, Gries, Brötchen, Brot, Backwaren, Vollkornvariante, Haferflocken, Dinkelflocken, Weißmehl, Kuchen, Kekse, Couscous, Soßen, Seitan
Fructose	Insbesondere Glukose-Fruktose-Sirup
Zucker <i>(häufig „versteckt“ → Zutatenliste überprüfen))</i>	Limonaden und Erfrischungsgetränke, Soßen und Dips, in Joghurts, Milch, Pudding etc. mit Geschmack, Süßigkeiten, Fertigprodukte
Volksdrogen <i>(Alkohol und Nikotin)</i>	Bier (enthält ebenfalls Gluten), Spirituosen, billiger Wein, Fusel, Liköre (viel Zucker), Nikotin zerstört die Darmflora enorm, Mixgetränke
Schlechte Fette	Konventionelles Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl), Entzündungsfördernde Öle (Sesamöl), Frittierte Pflanzenöle

Medikamente

Zerstören direkt gute Darmbakterien

Antibiotische Medikamente	(nur wenn es absolut nicht anders geht)
Passive Antibiotika	durch Leitungswasser, konventionelle Tierprodukte (besonders Geflügel und Milchprodukte)
Alltagsmedikamente	Aspirin, Ibuprofen, Statine
Wachstumshormone	Passiv aufgenommen über konventionelle Tierprodukte (Wachstumshormone werden den Tieren zum schnelleren Wachstum gegeben)



Antibaby-Pille	(Prinzipiell eine Hormonladung, die auf viele Bereiche des Körpers Auswirkungen hat)
Anti-Bakterielle Reinigungsmittel	Chemische Reinigungsmittel, übertriebene Reinlichkeit, Desinfektionsmittel, Shampoos und Duschzeug, konventionelle Zahnpasta,

Umweltgifte

Schwermetalle	Sehr häufig in großen, fettigen Raubfischen (z.B. Thunfisch aus der Dose)
Kunststoffe	Plastikverpackungen, Innenbeschichtung von Konserven, Plastikboxen, Trinkflaschen,
Toxine	Konventionelle Tierprodukte, überfischte Meerestiere, Schimmelpilzgifte (im Haus oder an Lebensmitteln)
Emissionen	Abdünstungen von Auslegware, Möbeln und Funktionskleidung, Autoabgase, verbranntes Plastik, Lufterfrischer
Süßstoffe	Aspartam, Sucralose, Acesulfam-K, Saccharin
Pestizide. Herbizide, Fungizide	Glyphosat (Roundup), konventionelle und importierte Lebensmittel
Strahlung	Ständige Aussetzung von Smartphones und WLAN, Strommäste
Chemikalien	(aggressive) Haushaltsreiniger, Seifen, Kosmetikprodukte (Make-Up), synthetische Parfüms

