Versteckte Gifte – Zusatzstoffe in unserer Nahrung

Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Welche Zusatzstoffe gibt es?

- Lebensmittelfarbstoffe
- Konservierungsstoffe / Antioxidationsmittel
- Zitronensäure
- Phosphathaltige Säuerungsmittel
- Geschmacksverstärker / Aromen
- Zucker
- Süßstoffe
- Salz
- Jodid
- Fluorid
- Glyphosat
- **Lösungen**

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Lebensmittelfarbstoffe

z.B. E102, E104, E110 ->
mögliche Folgen:

- Allergien
- Hautekzeme
- Neurodermitis
- Atemnot
- ADHS / Hyperaktivität
- Abwehrschwächend
- Wachstumsschwäche
- IQ-verringernd
- Krebserregend

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Konservierungsstoffe und Antioxidationsmittel:

E200, E202, E203, E210 – E213 (z.B. Benzoesäure… in abgepacktem Brot / Käse, Trockenfrüchten, Oliven, Kaugummi,…)

-> Überempfindlichkeit / Allergien -> v.a. bei Asthma

E220-224, 226-228 (Sulfite, z.B. in Essig, Pommes, Trockenfrüchten,…)

-> Bauch- / Kopfweh, Asthma, chron. Darmbeschwerden, Schnupf- / Nießanfälle

E280, E281, E282, E283 (in industriell hergestellten Backwaren)

-> Verhaltensstörungen -> ADHS, Konzentrations- / Lern- / Schlafstörungen

E310, E311, E312, E320, E321 (z.B. in Kaugummi, Getreideprodukten, Trockensuppen,…)

-> Blutveränderung -> Sauerstofftransport nicht mehr möglich!

Folge: Sauerstoffmangel!

Extrem-Fall – insbesondere bei Kindern: Erstickungstod

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Zitronensäure, z.B. E330 (konserviert, stabilisiert, Fruchtgeschmack)

- Marmelade, Softdrinks, Backwaren, Speiseeis, geschnittenes + verpacktes Obst + Gemüse + Käse + Fleisch…
- produziert auf (gentechnisch veränderten) Schimmelpilzen -> Sporen / Stoffwechselgifte der Pilze können ins Endprodukt
- Kariesfördernd
- passiert als „Taxi“ die Blut-Hirn-Schranke -> Taxi für Blei + Schwermetalle
- **Folge:** Lern- / Gedächtnisstörungen (Alzheimer / Parkinson), Nieren- / Leberschäden
- **Außerdem:** allergische Reaktionen bei Schimmelpilzallergikern

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

(Anorganische) Phosphathaltige Lebensmittel

(E338 – 341, E450-E452 – auch: Stabilisatoren, Emulgatoren, Säuerungsmittel)

- Hauptbestandteil vieler industriell verarbeiteter Nahrungsmittel: Soft-Drinks, Fast-Food, verarbeitete Fleischwaren, Schmelzkäse, TK-Ware…
- Verlängert Haltbarkeit -> verbessert Farbe -> verstärkt Geschmack etc…
- Wirkung: Blockiert Kalzium-Aufnahme in die Knochen -> Osteoporose
- Keine MENGENMÄSSIGE Deklarierungspflicht

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Geschmacksverstärker / Aromen

Glutamat, z.B. E620, E621, E622, E623, E624, E625 etc., auch in Hefeextrakt

- **Wirkung:** setzt das Sättigungsgefühl herab -> „Dickmacher“
- **Folgen:** Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzattacken / Migräne
- Gefährliches Nervengift -> überwindet Blut-Hirn-Schranke -> „Taxi“ für Giftstoffe ins Gehirn -> zerstört Nervenzellen
- **Weitere Folgen:** Alzheimer, Parkinson, MS, ALS…

Aromen -> Hersteller sparen teure „echte“ Zutaten durch Kunstaromen

- Herstellung auf Mikroorganismen -> v.a. auf Schimmelpilzen
- z.B. E510 Ammoniumchlorid in Lakritz -> Blutveränderung, Erbrechen, Hyperventilation…

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Außerdem

Weitere Zusätze in **Fertigpizza**, **Tütensuppen**, **vakuumierten Sandwiches etc**…

z.B. Feuchthaltemittel, Füllstoffe, Überzugsmittel,…

- Einige gesundheitliche Risiken sind bekannt, andere nicht
  - Deren Auswirkungen sind nur im ROH-Zustand geprüft, ABER:
  - Es entstehen hohe Temperaturen bei der Fertiggericht-Produktion

  FAZIT:
  - Untersuchungen fehlen, was beim ERHITZEN entsteht
  - Harmlose Stoffe können beim Erhitzen zu gefährlichen Abbauprodukten für den menschlichen Organismus werden

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Zucker

In vielen Fertigprodukten enthalten

auch in Fertigsaucen, Milchprodukten, Fruchtsäften, …

weitere Namen: Maltodextrin, Gerstenmalz, Invertzucker, Saccharose, Fructose, Laktose, …

<u>Folgen</u>

- Immunsystemschwächung
- Infektionsanfälligkeit steigt
- Schlafstörungen, Zahnprobleme, Konzentrationsschwäche, Pilzbefall, Menstruationsbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Müdigkeit, Depressionen, Diabetes etc…

Alternativ: Datteln / Trockenfrüchte, Kokosblütenzucker

Agavendicksaft ist ungünstig -> enthält bis 90% isolierte Fructose -> Bauchspeicheldrüsen-Überlastung!

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Süßstoffe

Aspartam:

- Verdauung -> starke Nervengifte entstehen
- Stehen in Verbindung mit Fehldiagnosen und dadurch auch mit Fehltherapien, die nie erfolgreich sein können

Folgen: Gedächtnisverlust, Depressionen, Augenprobleme

Saccharin / Cyclamat:

- Krebserregend

Alternativ: Xylit / Erythrit, Stevia

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Salz

- Üblich: Tafel-/Speisesalz -> wertlos: Mineralstoffe entfernt
  -> kann z.B. keine Rotwein-Flecken aus Textilien ziehen
- In Fertigprodukten -> Folgen: Bluthochdruck, Nierenprobleme
- Meersalz -> Nano-Partikel / Schwermetalle
- **Alternativ**: Ur-Salz, Stein-Salz, Halit-Salz, Himalaya-Salz
- **Idealerweise als Salzsole**: reguliert Blutdruck: 1 TL Salzsole in 1 Glas stilles Wasser -> nimmt weg, wo zu viel ist, füllt auf, wo zu wenig ist
- Sehr gute Natrium-Quelle: (Stangen-)Sellerie
- **Wasser kann nur mit Salz im Körper gehalten werden**
  Ansonsten: Falten / Austrocknung / innere Verfaulung

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

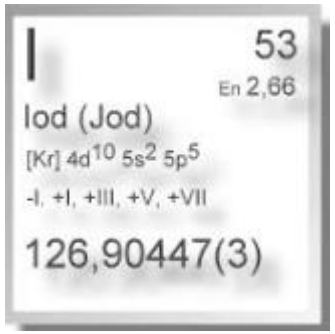
Jodid: Abfallprodukt aus Krankenhaus-Kontrastmittel, Toner-Kartuschen

- Jodiertes Speisesalz – offiziell: Schutz vor Schilddrüsenerkrankungen / Kröpfen
  -> Jedoch: Schilddrüsenerkrankungen nehmen seit der „Zwangs-Jodierung“ seit 1990 immer mehr zu

- **Jodunverträglichkeiten nehmen zu** – meist ohne den Auslöser zu kennen

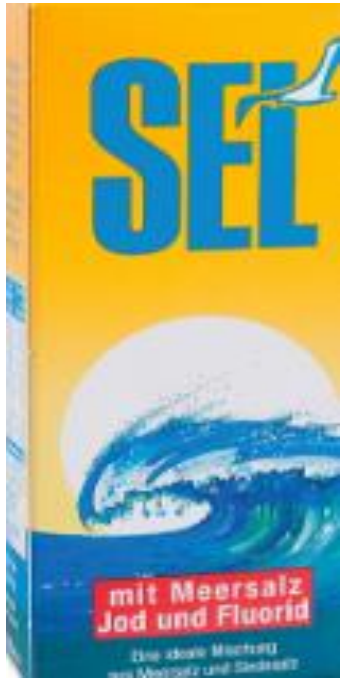
- **Symptome:** Akne, Hautausschläge, Asthma, Herzrhythmus- / Potenz- / Schlafstörungen, Ruhelosigkeit, …

- **Gute bioverfügbare Jod-Quellen: Feldsalat, Cashews, Champignons, Brokkoli, Kürbiskerne…**



© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Fluorid: Abfallprodukt der hochgiftigen Aluminium-Produktion



Zahnpasta / Zahnreinigung beim Zahnarzt->

- zur Zahnhärtung -> jedoch Kalziumfresser
- spröde Zähne -> Karies
- spröde Knochen -> Osteoporose und Brüche

Im Trinkwasser, Salz etc. -> passiert Blut-Hirn-Schranke ->

- Hirn-Schädigungen v.a. bei Kindern (auch Down-Syndrom in der Schwangerschaft)

Außerdem:

- ADHS, Autismus
- Alzheimer
- Schilddrüsenunterfunktion
- Störungen sämtlicher Stoffwechselvorgänge

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Fluorid

Natur: **Calcium-Fluorid** → Schützt die Zähne (stützt wie Kacheln eine Wand stützen und schützen)

Chemie:

Calcium-Fluorid → In **Schwefel-säure** gekocht → Fluorid löst sich → Bindung an Natrium → **Fluorwasser-stoffsäure entsteht** → Aggressivste bekannte chemische Säure

- Greift sogar Glas an
- Blockiert wichtige Enzyme, z.B. für Eisen- / Calcium- / Magnesium-Resorption
- Künstliches Fluorid = schlimmes Gift, das nicht in den menschlichen Körper gehört

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Glyphosat = Roundup … das meist benutzte Insektizid – Kleingärten – Privatgärten – öffentliche Flächen – auf Feldern…

- Gesundheitliche Schäden -> **LANGSAM** über die Zeit als **ENTZÜNDUNG -> langsame Zerstörung des gesamten zellulären Körpersystems**
- Krebs auslösend, z.B. in den Lymphdrüsen, Lungen, Bauchspeicheldrüse, Haut,…
- DNA-Schäden
- Autismus
- Umwelt: verunreinigt die Gewässer -> Fische, Frösche, Algen etc. sterben – Gewässer kippen

- **Schutz vor Glyphosat: Obst / Gemüse / Kräuter mit Kaisernatron-Wasser waschen**
- **Ausleitung von Glyphosat: Fulvinsäure, Zeolith,…**

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

Lösungen / Bezugsquellen

Naturbelassen essen – selber kochen:

- **Bio Obst und Gemüse – regional und saisonal – möglichst frisch und selbst zubereitet**
- **lieber dämpfen / schonend garen statt grillen / frittieren**
- **echte Kräuter + Gewürze statt Aromen**
- **Hochwertige Salzsole ansetzen – als Heil- und Würzmittel**

Gut kauen (idealerweise mind. 50 x jeden Bissen)

BEWUSST essen – und wieder ECHTEN Geschmack lernen

Gefiltertes Wasser genießen

Sehr gute Bezugsquellen:

- **www.keimling.de**
- **www.pureraw.de**
- **Bioläden wie Alnatura, Denns,… und Demeter Höfe in der Umgebung**
- **Öle: Düsseldorfer Ölmanufaktur, Vita Verde**

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®

© Alexandra Skirde – www.iss-sinnvoll.de – www.rawandsexy.de®