

ANGRIFF AUF DAS MIKROBIOM: 3 FEINDLICHE CHEMISCHE FAKTOREN

Das Leben ist letztlich eine Abfolge chemischer Reaktionen. In diesem Moment finden viele chemische Reaktionen in Ihrem Körper statt. Dabei sind nicht alle beteiligten Chemikalien natürlichen Ursprungs. Chemisch veränderte Lebensmittel, Umweltfaktoren und ein niedriges Aktivitätsniveau sind alle mit schuld daran, dass giftige Chemikalien in den Körper geraten und das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen.



BEHANDELTE LEBENSMITTEL

61% der in amerikanischen Supermärkten verkauften Lebensmittel sind hochgradig verarbeitet. In Europa dürfte es nicht viel anders sein.

Chemische Verarbeitung

Roter Farbstoff und Kirschgeschmack werden hinzugefügt, um einen Lolli herzustellen.



Mechanische Verarbeitung

Wenn Sahne zu Butter verarbeitet wird.



Die meisten, wenn nicht alle Lebensmittel sind in irgendeiner Form behandelt. Die mechanische Verarbeitung ist notwendig, um natürliche Lebensmittel zu ernten und herzustellen. Und häufig fragwürdige chemische Verarbeitungsprozesse werden eingesetzt, um den Verkauf zu fördern.

Konservierungsstoffe: Chemikalien, die die Haltbarkeit eines Lebensmittels verlängern

Farbstoffe: Synthetische Farbstoffe, die die natürliche Farbe eines Lebensmittels verändern

Aromastoffe: Chemikalien, die den natürlichen Geschmack eines Lebensmittels verändern

Texturgebende Mittel: Chemikalien, die die Art und Weise verändern, wie sich ein Lebensmittel im Mund anfühlt

UMWELTEINFLÜSSE

25% der Todesfälle weltweit können auf Umweltfaktoren



Luftqualität



Ozonverschmutzung, auch als Smog bekannt, hält zahllose gefährliche Materialien in Bodennähe. So atmen wir schädliche Gase aus Abgasrohren, Raffinerien, Fabriken und mehr ein.



Partikelverschmutzung ist Feinstaub, Ruß, Pollen, Rauch und Tröpfchenpartikel in der uns umgebenden Luft.



Oberflächen- und Grundwasser

- **2.000.000 TONNEN** menschlicher Abfall wird täglich in Gewässern entsorgt.
- Chemikalien und ansteckende Krankheitserreger können ins Trinkwasser geraten, aber auch beim Baden und Schwimmen zur Gefahr werden.



Umwelt im Innenraum

- Verschmutzung der Innenraumluft
- Unzureichende sanitäre Einrichtungen
- Gefahr durch Farben auf Bleibasis

INAKTIVER LEBENSSTIL

1,5 MILLIARDEN Erwachsene weltweit bewegen sich nicht genug.



Regelmäßiger Sport löst innerhalb des Körpers eine Vielzahl chemischer Reaktionen aus, die entscheidend für die Gesundheit des Mikrobioms sind.



Eine in Gut veröffentlichte Studie zeigte, dass männliche Sportprofis eine höhere Diversität an Mikroben im Darm aufweisen, als Männer, die sich wenig bis gar nicht körperlich betätigen.