

# Checkliste: Umweltgifte vermeiden

- ♀ Plastikgefäße oder Hilfsmittel durch Glas, Metall oder Holz ersetzen
- ♀ Bei Bedarf einen Wasserfilter einsetzen (Aktivkohlefilter oder Umkehrosmosefilter)
- ♀ Reduktion von Strahlungsbelastungen (Mobiltelefon, WLAN) durch Vermeidung und Einsatz von Strahlungsblockern
- ♀ Raumgifte fernhalten (Holzschutzmittel, Farben und Tapeten)
- ♀ Umweltfreundliche Reinigungsprodukte benutzen, Kosmetik (Duschgel, Cremes, usw.) auf hormonaktive Substanzen testen (APPs nutzen wie ToxFox, Barcoo oder CodeCheck, um Produkte über den BarCode zu überprüfen)
- ♀ Auf Sonnenschutzmittel verzichten, stattdessen die Mittagssonne meiden, Schatten und Kleidung als natürlichen Schutz nutzen
- ♀ Gesunde Ernährung, regional/saisonal und Bio-qualität mit Gemüse, Vollkorngetreide, Obst und wenig Milch, Käse oder Fleisch
- ♀ Verzicht auf Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel oder Farbstoffe in der Nahrung und anderen Produkten des täglichen Bedarfs
- ♀ Kaffee, Zucker, Weißmehl und Alkohol vermeiden
- ♀ Bei Bedarf: Nahrungsmittelergänzungen zur Unterstützung der Entgiftung nutzen
- ♀ 2,5 l Wasser trinken und regelmäßig den Stoffwechsel entlasten (Detox)
- ♀ Regelmäßige Bewegung und frische Luft, sowie natürliches Licht (keinen LSF = Lichtschutzfaktor in der Kosmetik) nutzen
- ♀ Die Entspannung und Schlafqualität fördern