

Karen Vago

Schützen Sie Ihren Körper

Schadstoffe in den Griff bekommen

MIDENA

11	Zum Geleit	36	Antioxidantien reparieren die Schäden der freien Radikale
13	Einleitung		
14	Vorwort		
17	Freie Radikale	37	Andere Schutzstoffe
20	Toxische Metalle	37	Wie verhindern wir eine Quecksilbervergiftung ?
21	Blei	38	Kadmium
23	Bleiquellen in unserer Umwelt	38	Kadmiumquellen in unserer Umwelt
23	Bleiquellen	39	Kadmiumquellen
23	Wie wirkt Blei	40	Kadmium im Organismus
24	Blei im Organismus	40	Was macht der Organismus mit dem Kadmium
25	Was macht der Organismus mit dem Blei?	43	Schutzmaßnahmen
26	Schutzmaßnahmen - allgemein	44	Aluminium
27	Schutzmaßnahmen - Ernährung und Nahrungsmittelzusätze	45	Aluminiumquellen in unserer Umwelt
28	Quecksilber	45	Aluminiumzusätze (Nahrungsmittel)
29	Quecksilberquellen in unserer Umwelt	46	Aluminiumzusätze (Medikamente und Produkte des täglichen Bedarfs)
30	Quecksilberquellen	47	Aluminium im Organismus
30	Was macht der Organismus mit dem Quecksilber?	49	Alzheimer-Krankheit
30	Wie wirkt Quecksilber?	51	Parkinson-Krankheit
31	Multiple Sklerose und Quecksilber	51	Schutzmaßnahmen
32	Die Gefahr der Zahnamalgame	53	Kupfer
34	Schutzmaßnahmen - allgemein	53	Kupferquellen
35	Aktive Unterstützung durch Mineralstoffe	54	Kupfer im Organismus
		55	Schutzmaßnahmen - allgemein
		55	Schutzmaßnahmen - Vitamine und Mineralstoffe

56 Fluor	79	Die Bestrahlung überlagert andere Nährstoffverarmungen
56 Fluor im Organismus		
58 Schutzmaßnahmen		
59 Nahrungsmittelzusätze	80	Ist die Bestrahlung ein wirksamer Schutz gegen Lebensmittelvergiftungen ?
61 Zusatzstoffe		
62 Wie harmlos sind Additive?		
63 Die Klassifizierung der Additive	81	Der Botulismus
	81	Rekontamination nach der Bestrahlung
64 Farbstoffe		
66 Konservierungsmittel	81	Mutationen
68 Antioxidantien	81	Toxine
69 Strukturfestiger	82	Aflatoxine
71 Geschmacksverstärker	82	Salmonellen
72 Zusatzstoffe, eine Notwendigkeit?	83	Hygiene
	83	Hat die Bestrahlung Zukunft?
73 Nahrungsmittelbestrahlung	85	Pestizide
73 In welchen Ländern werden Lebensmittel bestrahlt?	86	Pestizide in Lebensmitteln und Organismus
73 Wie funktioniert die Lebensmittelbestrahlung?	88	Wenn die Pestizide den Bestimmungsort verfehlen
74 Woran erkennt man ein bestrahltes Produkt?	89	Allergische Symptome
74 Das Aufspüren von bestrahlten Lebensmitteln	89	Sind Pestizide krebserregend?
75 Weshalb werden Lebensmittel bestrahlt?	90	Können Pestizide zu Mißbildungen führen?
76 Verändert das Bestrahlen ein Lebensmittel?	90	Andere Gesundheitsprobleme als Folge der Pestizide
77 Chemische Veränderungen in den bestrahlten Lebensmitteln	91	Die Dritte Welt vergiftet sich
78 Wird der Nährwert unserer Lebensmittel gemindert?	92	Die Zukunftslösungen
	94	Biologisch essen: die richtige Entscheidung
	94	Was macht man mit behandelten Lebensmitteln?

- 96 Wie kann der Organismus die Pestizide loswerden?
- 97 **Einige praktische Ratschläge**
- 98 **Nitrate**
- 98 Wie entstehen Nitrate?
- 99 Nitrate im Gemüse
- 100 Nitrate im Fleisch
- 100 Nitrate in der Milch
- 101 Sind Nitrate gefährlich?
- 103 Wie können wir die Nitrate in der Umwelt reduzieren?
- 103 Wie können wir die Nitrate in der Nahrung reduzieren?
- 105 **Strahlen**
- 105 Strahlung und Radioaktivität: wovon sprechen wir eigentlich?
- 106 Radioaktivität
- 107 Welche Strahlungsquellen bedrohen uns?
- 108 Natürliche Strahlung der Erde
- 109 Künstliche Strahlenquellen
- 109 Strahlungsschäden
- 111 Wie kann man sich vor den Strahlen schützen?
- 112 Eliminierung der radioaktiven Elemente
- 115 **Kind und Umweltverschmutzung**
- 117 Wirken sich toxische Metalle und Pestizide auf die Geburt aus?
- 119 **Hyperaktivität**
- 121 Hyperaktivität und toxische Metalle
- 122 Ernährung bei Hyperaktivität
- 124 **Die Folgen der Intensiv-Landwirtschaft: eine «Bombe» für die Kinder**
- 125 **Wasser**
- 125 Wie kann man die Wasserqualität verbessern?
- 127 **Maßnahmenplan**
- 129 **Nährstoffräuber**
- 131 **Nährstoffe für die Entgiftung - die Minerale**
- 135 **Schlußbetrachtung**
- 136 **Verzeichnis der wichtigsten Zusatzstoffe**
- 140 **Stichwortverzeichnis**