

NEBENNIEREN SCHWÄCHE?

*Mach das
Quiz!*

Bist du gestresst? Dann hast du sehr wahrscheinlich eine Nebennierenschwäche

Drucke dir diese Seite aus und kreuze bitte Zutreffendes an

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schwäche | <input type="checkbox"/> Vergesslichkeit |
| <input type="checkbox"/> Energielöcher | <input type="checkbox"/> Einfache Aufgaben fallen schwer |
| <input type="checkbox"/> schnell überfordert | <input type="checkbox"/> raue Stimme |
| <input type="checkbox"/> Schwache Verdauung | <input type="checkbox"/> Depression |
| <input type="checkbox"/> Haarausfall | <input type="checkbox"/> Schlaflosigkeit |
| <input type="checkbox"/> Verstopfung | <input type="checkbox"/> Müde erwachen |
| <input type="checkbox"/> Du brauchst ein Nickerchen | <input type="checkbox"/> Verschwommenes Sehen |
| <input type="checkbox"/> Kein Träumen | <input type="checkbox"/> Nicht aus dem Bett kommen |
| <input type="checkbox"/> Libidoverlust | <input type="checkbox"/> Tagsüber müde,
abends drehst du auf |
| <input type="checkbox"/> Ständig Durst | <input type="checkbox"/> Schwitzen bei leichten Aufgaben |
| <input type="checkbox"/> Verlangen nach Salz | <input type="checkbox"/> Verlangen nach Schokolade |
| <input type="checkbox"/> Verlangen nach Kaffee | <input type="checkbox"/> Müde und trotzdem Mühe beim
Einschlafen |

Wenn du eine oder mehrere dieser Fragen mit “Ja” beantwortet hast, hast du sehr wahrscheinlich eine Nebennierenschwäche. Sie entsteht durch andauernden Stress.

Stressoren für deine Nebennieren:

- Niedriger Blutzucker
- Multi-Tasking und Dauerstress
- Koffein & andere Stimulanzen
- Ablenkung durch Smartphone
- Lange Phasen ohne Essen
- chronische Krankheiten



Unsere Nebennieren sind sehr wichtig. Sie produzieren viele wichtige Hormone, u.a. Sexualhormone. Sie stabilisieren den Blutzucker und sind für die Libido der Frau zuständig. Sie müssen in unserem stressigen Alltag hart arbeiten. Das kann sie mit der Zeit erschöpfen. Die Folgen sind: andauernde Müdigkeit, Koffeinsucht, depressive Verstimmung, Schlaflosigkeit, Nachlassen der Libido, Energielöcher, Vergesslichkeit und viele andere Symptome.



Schütze deine Nebennieren!

1

Zusammenhänge erkennen:
Die Funktion der Nebennieren beeinflusst die Arbeit der Leber, der Bauchspeicheldrüse und der Schilddrüse .

2

Das Nebennieren-Hormon Adrenalin : Es gibt 56 Adrenalinarten. 20 davon sind für extreme Situationen. Das sind schädliche Adrenalinmischungen, die oft täglich ausgeschüttet werden.

3

Adrenalin als Glucose-Ersatz: Unser Ernährungsstil enthält kaum lebenswichtige Glucose, die wir als Energiequelle brauchen. Der Körper produziert als Ersatz Adrenalin, was wiederum schädlich ist.

Eine Geburt kann ein schöner, aber stressiger Prozess für die Frau sein. Deshalb verlieren Frauen häufig viele Haare nach der Geburt. Ihre Nebennieren sind schwach und können das Hormon nicht ausreichend produzieren, das die Haarfollikel in der Kopfhaut hält.



Heilsame Tools für die Nebennieren

1

Erkenne die Ursachen und vermeide die Trigger, die die Nebennieren belasten. Überprüfe deine persönlichen Stressfaktoren. Sei dabei liebevoll zu dir selbst.

2

Nebennieren-Snacks:
Iss alle 9-120 Minuten etwas mit Glucose, Natrium und Kalium.
Z.B. Äpfel, Selleriesticks, Datteln.
So hältst du deinen Blutzucker stabil.

3

Kümmere dich um die Gesundheit der Leber. Unterstütze dein Nervensystem, indem du dich kurz hinlegst, sanfte Musik hörst oder meditierst. Lemon Balm, Magnesium, B12 sind hilfreich.

Reduziere nach und nach Fette in deiner Ernährung. Gehe achtsam vor und lass dir dabei Zeit. Bevorzuge pflanzliche Fette. Deine Nebennieren können sich mit der Zeit wieder erholen. Du kannst wieder in deine Kraft kommen und endlich mehr Energie, Schwung und Lebensfreude genießen! Und das ohne Koffein und Co. Bist du bereit?



Hallo, ich bin Laura.

Ich kenne das Gefühl, jahrelang in der Erschöpfungs-Falle gefangen zu sein. Kaffee und Schokolade waren meine Energiequellen, aber ich fühlte mich entweder überdreht oder völlig energielos. Doch dann entdeckte ich die Ernährung nach Medical Medium®. Sie hat mir geholfen, meine Kraft und Lebensfreude zurückzugewinnen. Möchtest Du auch mehr Vitalität, Energie und Lebensfreude spüren? Dann starte deine Reise mit mir!

Herzlichst, deine Laura

Laura Safar-Rochau

www.naturheilpraxis-safar-rochau.de

praxis-safar-rochau@gmx.de

Instagram: [laurasafarrochau](https://www.instagram.com/laurasafarrochau)