

Hilfe bei Nebennierenschwäche und neurologischen Störungen

💡 Wissenswertes: Nebennierenschwäche

Eine Nebennierenschwäche beschreibt einen Zustand, in dem die kleinen Hormondrüsen oberhalb der Nieren, die Nebennieren, durch chronischen Stress, Infektionen oder toxische Belastungen überfordert sind und ihre hormonelle Regulation nicht mehr optimal aufrechterhalten können. Über längere Zeit wurden sie in einem ständigen Kampf-oder-Flucht-Modus/Stressmodus gehalten. Anthony William betont, dass die Nebennieren dabei nicht einfach erschöpfen, sondern unregelmäßig und fehlerhaft arbeiten. Sie produzieren zeitweise zu viele, dann wieder zu wenige Hormone. Wenn der Blutzuckerspiegel absinkt und die Glukosereserven der Leber, wie bei den meisten Menschen, niedrig oder leer sind, müssen die Nebennieren eingreifen und zur Kompensation Adrenalin ausschütten. Dieses ätzende Adrenalin laugt die Nebennieren weiter aus und belastet zugleich Leber und reizt das Nervensystem.

😢 Folgende Faktoren können zur Entwicklung dieser Nebennierenproblematik beitragen:

- Emotionaler Stress, unverarbeitetes Trauma, Druck, Belastungen, viel Sport, Geburten, Erwartungen erfüllen, Überverantwortung, Stimulanzien, Schlafmangel, Nachtruhe erst weit nach 22 Uhr, zu viel Aufregung, Funktionsmodus, über die eigenen Kräfte gehen, nicht genug Regeneration
 - Langandauernde Infektionen, insbesondere durch den Epstein-Barr-Virus (EBV) und andere Viren
 - Toxische Belastungen, fett- und eiweißreiche Ernährung, längere Zeiten ohne ausreichende Nährstoffzufuhr, zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, Intervallfasten, Wasserfasten, zu viel Salz, dehydriert sein
-

Merkmale der Nebennierenschwäche:

- Anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung trotz ausreichendem Schlaf, Antriebslosigkeit.
 - Schwankende Stimmungen, depressives Gefühl. Wenn die Nebennieren überreagieren, kann zu viel Adrenalin ausgeschüttet werden, was dann andere Hormone (Glücks- und Wohlfühlhormone) hemmt.
 - Konzentrations- bzw. Gedächtnisprobleme.
 - Niedriger Blutdruck, Schwindel, Kreislaufprobleme bei Belastung.
 - Heißhunger auf salzige oder süße Snacks, auf Coffein und Schokolade.
-

Was kannst du tun?

Kleine Zwischenmahlzeiten sind die Rettung für deine Nebennieren, ganz besonders wenn du oft müde, gestresst und lustlos bist. Mit diesen speziell zusammengesetzten Snacks verhinderst du Blutzuckerschwankungen, die immer zu einem Adrenalausstoss führen. Du baust so deine Nebennieren, aber auch deine Leber und Bauchspeicheldrüse wieder auf und verhinderst, dass das ätzende, giftige Adrenalin noch mehr Probleme bereitet. Idealerweise isst du, solange du wach bist, vom Aufstehen am Morgen bis du ins Bett gehst am Abend: **alle 60 bis 90 Minuten** einen solchen Snack, der immer eine Kombination sein sollte aus:

- **Kalium** (z.B. Bananen, Datteln, Feigen, Wurzelgemüse, getrocknete Aprikosen, Süßkartoffeln, Melonen, Beeren, Koriander, Blumenkohl)
- **Natrium** (z.B. grünblättrige Blattsalate, Petersilie, Gurken, Sellerie)
- **Glucose** (z.B. Früchte, Honig, Kokoswasser, Ahornsirup, Zitrusfrüchte, Tomaten, Paprika)

Nach drei Tagen spüren die meisten Menschen mit NNS einen enormen Energiezuwachs.

Beispiele von Nebennierensnacks:

- Apfel, Stangensellerie und Datteln
- Orange, Avocado und Spinat
- Süßkartoffel, Grünkohl und Zitronensaft
- Gurke, Avocado und Limettensaft
- Banane, Datteln und Römersalat/Lattich
- Kokoswasser, getrocknete Aprikosen und Stangensellerie
- Kokoswasser, Banane und Spinat
- Birne, Beeren und Feldsalat

- Mango, Feigen und Stangensellerie
 - Orangen, Koriander und Kopfsalat
 - Himbeeren, Mandarinen und grüner Blattsalat
 - Beeren, roher Honig und Gurke
 - Apfel, Datteln und Blattkohl
 - Bananen, Trauben und roter Blattsalat
 - Apfel, Blumenkohl und Gurke
 - Wassermelone mit Limettensaft und Stangenselleriesaft
-

Tipps:

- Bereite dir deine Lieblingskombi als Smoothie zu; beliebt ist Spinat, Kokoswasser und Banane. So hast du immer deinen Snack dabei und trinken geht immer und überall, im Gegensatz zu essen.
 - Vielen hilft es, sich die Snacks am abend vorher oder am morgen vorzubereiten. Steht er nämlich da, isst du ihn auch!
 - Auch Kinder und lust- und energielose Teenager profitieren von diesen Snacks.
 - Gerade wenn du mit Symptomen zu kämpfen hast, können dir diese Snacks eine wichtige Hilfe sein, um aus Energiefällen, schlechtem Schlaf und Stress herauszukommen. Sie werden meiner Meinung nach total unterschätzt und gehören eigentlich zu einem guten Grund-Programm auf dem Heilungsweg.
-

Nahrungsergänzungsmittel bei Nebennierenschwäche (Dosierung für NEM von Vimergy oder Beste NEM's)

- Ashwaganda 2x tgl. 1 Pipette
 - Magnesiumglycinat 2 Kapseln 2x tgl.
 - Zitronenmelissebalsam 2 Pipetten 2x tgl.
 - Süßholzwurzel 10 Tropfen (nicht Pipetten) 2x tgl. im Wechsel zwei Wochen nehmen, dann zwei Wochen aussetzen usw.
 - Vitamin B12 (als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin) 2x tgl. 1 Pipette
 - Zinksulfat flüssig 2x tgl 1 Pipette
-

Wissenswertes: neurologische Störungen

Wenn keine körperlichen Verletzungen vorliegen, kann eine Schädigung des Vagusnervs (der durch den ganzen Körper und durch alle Organe verläuft) folgende

neurologischen Symptome hervorrufen: Brustenge, zitternde Hände, Migräne, Zuckungen, Spasmen, Muskelschwäche, Sehschwäche, vorübergehende Blindheit, Kribbeln, Taubheitsgefühle, ruhelose Beine, Unruhe, Gliederschmerzen, Muskelkrämpfe, unerklärliche Schmerzen im Bauchraum oder in den Gelenken, Angstzustände, Hirnnebel, Benommenheit, schneller Herzschlag, Probleme beim Schlucken oder Atmen, Summen oder Klingeln in den Ohren, kalte Hände und Füße, Schmerzen im Nacken, Magenkrämpfe, Verdauungsbeschwerden, Herzrasen oder unerklärliche Müdigkeit (hier fühlt es sich so an, als könnte man sich nicht bewegen und etwas leisten) etc.

Folgende Ursachen führen zu neurologischen Störungen:

Der EBV (Ebstein Barr Virus), Gürtelroseviren oder einer der vielen Unterarten des Herpes Simplex. Diese Viren ernähren sich von Quecksilber (Amalgan, Fisch aus der Dose usw.) und anderen Giftstoffen im Körper und setzen dann hochgiftige Neurotoxine frei, auf die das Nervensystem sehr empfindlich reagiert. Es bilden sich daraufhin im Gehirn Entzündungen. Viren schädigen im ganzen Körper die Nerven, was dann zu Mißempfindungen und Schmerzen führt.

Faktoren, die das Problem verschlimmern:

Nahrungsmittel wie Eier, Käse, Milch, Joghurt, Gluten, aber auch künstliche Duftstoffe verschlimmern neurologische Symptome, da Viren sich gern davon ernähren. Die Ausscheidung der Viren ist giftig und greift immer weiter die Nerven an.

Nahrungsmittel, die du vermeiden solltest:

- Eier
 - Milchprodukte
 - Raffinierter Zucker
 - Maisprodukte
 - Sojaprodukte
 - Rapsöl
 - Glutamat
 - Schweinefleisch
 - Fisch aus Zucht
 - Glutenhaltiges Getreide
 - Zitronensäure (nicht Zitronensaft)
 - zugesetzte „natürliche“ und künstliche Aromen & Süßstoffe
-

⌚ Was kannst du noch tun?

Eine fett- und eiweißreiche Ernährung stören den Glukosehaushalt empfindlich - Glukose aus Obst, Gemüse und Trockenfrüchten brauchen die Nerven dringend, um sich zu erneuern. Halte nach der Morgenroutine nach Anthony William den fettfreien Vormittag ein oder ernähre dich zeitweise vollkommen fettfrei oder fettarm. Auf diese Weise unterstützt du deinen Körper optimal bei der Heilung deiner Nerven.

Virale Probleme müssen gelöst werden! Viren mögen kein Obst und Gemüse. Sie werden bekämpft durch Kräuter, Gewürze und Nahrungsergänzungsmittel.

✿ Trinke jeden Morgen den **Schwermetall Entgiftungs Smoothie**. Er nimmt den Viren die Nahrung weg, heilt Entzündungen und tötet Viren:

Wilde Blaubeeren

Wilde Blaubeeren ziehen Schwermetalle aus dem Hirngewebe, wobei sie die entstandenen Lücken auch gleich wieder heilen und reparieren. Diese Lücken sind durch die Oxidation entstanden, wenn die Schwermetalle entfernt werden. Es ist wichtig, wilde Blaubeeren zu verwenden (Kulturheidelbeeren verfügen nicht über diese Eigenschaften), da nur sie die einzigartigen Phytonährstoffe mit besonderen Entgiftungsfähigkeiten besitzen. Die oxidativen Schäden, die durch die Schwermetallausleitung entstanden sind, werden durch die starken Antioxidantien der wilden Blaubeeren rückgängig gemacht. Besonders wichtig ist dies bezogen auf das Gehirngewebe, da wilde Blaubeeren tatsächlich das wirksamste Lebensmittel ist, um Alzheimer und Demenz zu stoppen oder in einigen Fällen sogar rückgängig zu machen.

Atlantische Dulse

Diese bindet neben Quecksilber auch Blei, Aluminium, Kupfer, Cadmium und Nickel. Im Gegensatz zu anderen Algen ist die atlantische Dulse eine starke Waffe zur Beseitigung von Quecksilber aus eigener Kraft. Die atlantische Dulse sucht nach Quecksilber, indem sie tief in die verborgenen Bereiche des Verdauungstrakts und des Darms eindringt. Dort bindet sie das Quecksilber und gibt es erst wieder frei, wenn es den Körper verlassen hat.

Gerstensaftgraspulver

Bereitet das Quecksilber für die vollständige Aufnahme durch die Spirulina vor. Dieses nahrhafte Gras hat die Fähigkeit, Schwermetalle aus der Milz, dem Verdauungstrakt, der Bauchspeicheldrüse, der Schilddrüse und dem Fortpflanzungssystem zu ziehen.

Spirulina

Diese essbaren Blaualgen ziehen die Schwermetalle aus dem Gehirn, dem zentralen Nervensystem und der Leber und nehmen die Schwermetalle auf, die durch das Gerstengras-Extraktpulver extrahiert werden.

Blattkoriander

Koriander dringt tief in schwer zugängliche Stellen ein, auch ins Gehirn und entzieht dort Metalle der Vergangenheit. Damit verfügt er über die Eigenschaft, auch uralte Quecksilberdepots aus dem Gehirn zu ziehen, die durch die Blutlinie übetrragen wurden.

Nahrungsergänzungsmittel bei neurologischen Störungen (Dosierung für NEM von Vimergy oder Beste NEM's)

- Schwermetall Entgiftungs Smoothie
 - Selleriesaft
 - Curcumin 3 Kapseln 2x tgl.
 - L-Lysin 5 Kapseln 2x tgl.
 - Oreganoöl: 1 Kapsel pro Tag
 - D3 regelmäßig
 - Vit C
 - Zinksulfat
 - B12
 - Zitronenmelissebalsam 4 Pipetten 2x tägl.
-

“ *Ohne Viren keine Entzündung. Ohne Entzündung keinen Schmerz.*

- Anthony William

”

 Notizen: