

Körperstress abbauen durch snacken

Nebennierensnacks nach Anthony William

Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten bei zumeist niedrigen Glucose-Reserven der Leber veranlassen die Nebennieren Adrenalin auszuschütten, um den Blutzuckerspiegelabfall abzufangen. Das Adrenalin hat eine ätzende giftige Wirkung auf die Nerven und den ganzen Körper, was besonders problematisch ist, wenn man schon chronisch krank ist. Die Leber muss das Adrenalin neutralisieren, was eine zusätzliche Belastung für sie darstellt. Langfristig entsteht durch zu lange Essenspausen, oft auch in Kombination mit viel Stress, eine Nebennierenschwäche.

"Zu lang" kann für jemanden mit einer starken Nebennierenschwäche schon eine halbe Stunde sein. Für weniger strapazierte Menschen sind maximal 1,5 – 2 h bis zur nächsten Mahlzeit tragbar, bevor der Blutzuckerspiegel fällt und Adrenalin ausgeschüttet werden muss.

Um die lange Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten zu überbrücken, rät A.W. zu „Nebennierensnacks“. Hierbei geht es um eine Kombination von 3 Lebensmitteln, die Glucose, Natrium und Kalium in einem ausgewogenen Verhältnis liefern, so dass der Blutzuckerspiegel aufrechterhalten werden kann. Hier findest du 10 Beispiele solcher Snacks:

10 Nebennieren-Snacks

- Apfel, Sellerie und Datteln
- Orange, Avocado und Spinat
- Datteln, Bananen und Romanasalat
- Kokoswasser, Banane und Spinat
- Birne, Feldsalat und Beeren
- Beeren, Honig und Selleriesaft
- Apfel, Datteln und Grünkohl
- Trauben, Bananen und roter Blattsalat
- Blumenkohl, Apfel und Gurke
- Wassermelone mit Limettensaft und Selleriesaft

Neugierig geworden? Mehr Infos zum Thema Ernährung und ganzheitliche Gesundheit, erhältst Du in unserem kostenfreien Live Seminar:

www.dudeingesundheitscoach.com/anmeldung-liveseminar-kongress