



10 Nebennierensnacks nach Anthony William

Wichtig für die Pflege der Nebennieren sind Zwischenmahlzeiten als Kombination von Kalium, Natrium und natürliche Fruktose (Früchte). Essen Sie während Ihrer Wachphase in der Heilungsphase mindestens alle 1 ½ bis 2 h, grasen Sie sich durch den Tag. Sie können auch Smoothies oder Säfte daraus komponieren:

1 Apfel – 2 Stangensellerie – 1 Datteln (auch lecker als frisches Apfelmus püriert)

1 Orange – ½ Avocado – Spinat (roh)

Datteln – Banane – Romana Salat

Kokosnusswasser – Banane – Spinat (roh)

Birne – (Baby-)Mangold (roh) oder Feldsalat – Beeren

Beeren – Honig – (Stangen-)Selleriesaft

Apfel – Datteln – Grünkohl (roh)

Weintrauben (vorzugsweise dunkle) – Banane – rotblättriger Salat

Blumenkohl (mögl. roh) – Apfel – Gurke

Wassermelone mit Zitronensaft

Folgende Lebensmittel stärken die Nebennieren:

Sprossen / Keimlinge, (grüner) Spargel, wilde Blaubeeren, Bananen, Knoblauch, Brokkoli, Grünkohl, Himbeeren, Brombeeren, rotschalige Äpfel, Römervalat,

Übersetzung von Katja Petek des Blog-Beitrages von 2017 von Anthony William zum Thema Nebennierenschwäche, unter der 80 % der Menschen leiden

https://www.youtube.com/watch?v=dyo_VafKETA

Radiosendung Adrenal Fatigue von Anthony William:

<https://soundcloud.com/medicalmedium/healing-from-adrenal-fatigue>

Lesen Sie auch ggf. (noch einmal) Kapitel 8 „Nebennierenschwäche“ im Buch Mediale Medizin von A. W.

Stress und damit die Überlastung der Nebennieren und der Leber, die das Adrenalin / Cortisol deaktivieren und „aufräumen“ muss, ist nach meiner Erfahrung ein Hauptgrund für mangelnden Heilungsfortschritt bzw. für das Auslösen von Krankheit überhaupt. Dabei kann es sich um äußeren Stress handeln, viel häufiger aber ist es „innerer“ Stress, d. h. Sorgen, Ängste, negative Gedanken. Trainieren Sie positives Denken und bauen Sie Ihre Glaubenssätze ab. Ein Mantra von Luise Hay: „Alles was ist, arbeitet für das höchste Gute für alle Wesen. Aus dieser Situation wird nur Gutes erwachsen. Alles ist gut.“

Zusammengestellt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen!