

Chronische Müdigkeit? Es könnte Ihre Nebennieren sein

Stress wirkt sich auf jeden Menschen unterschiedlich aus. Wir können Stress in unserem Körper spüren, aber haben

Sie sich jemals gefragt, wie er sich auf Ihren Körper auswirken kann? Wenn Sie Probleme mit Angstzuständen, Müdigkeit, Schwindel, Reizbarkeit oder hohem Blutzucker haben, kann der Stress Ihrer Nebennieren Sie einholen.

Ihre Nebennieren sind zwei kleine dreieckige Drüsen, die auf jeder Niere sitzen. Sie sind klein, aber entscheidend für die Funktionen Ihres Körpers. Und wenn du gestresst bist, werden diese Typen geschlagen. Schauen wir uns an, was Ihre Nebennieren tun, wie sie Sie gesund halten und wie ein Heilpraktiker Ihnen helfen kann. Die …



Stress wirkt sich auf jeden Menschen unterschiedlich aus. Wir können Stress in unserem Körper spüren, aber haben Sie sich jemals gefragt, wie er sich auf Ihren Körper auswirken kann?

Wenn Sie Probleme mit Angstzuständen, Müdigkeit, Schwindel,

Reizbarkeit oder hohem Blutzucker haben, kann der Stress Ihrer Nebennieren Sie einholen.

Ihre Nebennieren sind zwei kleine dreieckige Drüsen, die auf jeder Niere sitzen. Sie sind klein, aber entscheidend für die Funktionen Ihres Körpers. Und wenn du gestresst bist, werden diese Typen geschlagen.

Schauen wir uns an, was Ihre Nebennieren tun, wie sie Sie gesund halten und wie ein Heilpraktiker Ihnen helfen kann.

Die allgemeine adaptive Reaktion

Wenn wir gestresst sind, bewältigen wir dies durch einen Prozess, der als „allgemeine adaptive Reaktion“ bezeichnet wird und in drei Phasen unterteilt ist:

Die erste ist die „Alarmstufe“. Du hast vielleicht schon vom „Kampf-oder-Flucht“-Instinkt gehört, und hier bereitet sich dein Körper darauf vor. Du wirst spüren, wie deine Herzfrequenz steigt, du schneller atmest und dein Blutdruck und dein Blutzuckerspiegel steigen wird steigen.

Als nächstes folgt die „Widerstandsphase“, die fast unmittelbar nach der Alarmstufe beginnt. Sobald Ihr Körper auf den Stress reagiert, passt er sich an, damit Sie mit dem Stress fertig werden können.

Die letzte Stufe wird als „Erschöpfungsstufe“ bezeichnet. Zu diesem Zeitpunkt hat Ihr Körper keine Energie mehr, um mit Ihrem Stress umzugehen. Hier können stressbedingte Erkrankungen auftreten.

Cortisol

Ihre Nebennieren produzieren eine Substanz namens Cortisol. Dieses Zeug ist entscheidend für Ihre Fähigkeit, mit Stress und seinen Auswirkungen umzugehen. Wenn Ihre Nebennieren

Cortisol zu schnell auspumpen, kann dies Ihre Schilddrüse beeinträchtigen und Ihren Stoffwechsel verlangsamen.

Wenn dies zu lange anhält, verlieren Ihre Nebennieren die Fähigkeit, ausreichend Cortisol zu produzieren, und Sie erreichen das Stadium der Erschöpfung. Dadurch besteht das Risiko für Geschwüre, Sodbrennen, Allergien, Bluthochdruck und sogar Autoimmunerkrankungen und Krebs.

Ihre Nebennieren produzieren auch ein anderes Hormon namens Dehydroepiandrosteron. Ich weiß, das ist ein lächerlich langes Wort, also nennen wir es kurz DHEA.

DHEA hilft, einige der anderen Hormone in Ihrem Körper zu regulieren, einschließlich Testosteron und Östrogen. Wenn Sie erschöpft sind, sinkt Ihr DHEA-Spiegel, was zu einem geringeren Sexualtrieb, einem niedrigeren Energieniveau und einer verminderten Fähigkeit zur Bekämpfung von Infektionen führen kann.

Stressbewältigung trägt viel zur Unterstützung der Nebennieren bei. Einige Faktoren, die die Nebennierenfunktion verbessern, sind:

- Bewegung, Meditation und ein richtiger Schlafzyklus helfen ungemein.
- Auch die richtige Ernährung ist entscheidend. Ihre Nebennieren benötigen die Vitamine B2, B5, B6 und C, um DHEA und Cortisol richtig zu produzieren.
- Als „Adaptogene“ klassifizierte Kräuter wie Sibirischer Ginseng, Ashwagandha, Fo-Ti, Rhodiola und Heiliges Basilikum stärken die Nebennieren, um ihre Funktion während der Widerstandsphase zu verbessern.
- Akupunktur kann auch verwendet werden, um die Nebennierenfunktion zu verbessern.

Natürlich sollte jeder Plan zur Stressbewältigung und zur Steigerung der Nebennierenfunktion eine ordnungsgemäße Beurteilung durch einen qualifizierten Arzt beinhalten.

Denken Sie daran, dass Ihre Nebennieren nur ein Teil des Puzzles Ihres Körpers sind. Durch die Stressbewältigung wirken wir uns positiv auf alle unsere Drüsen und Organe aus. Dies wird uns auf dem Weg zu Balance und Gesundheit helfen.

Bis zum nächsten Mal ist das Dr. Pat Nardini für „Your Wellness First“.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki