



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 aus den folgenden Kombinationen 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 besonders:

Sprossen / Keimlinge (siehe separater Beitrag unter meinen Downlods oder unter den Rezepten), (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. oder meine zusammengetragenen Infos zum Thema „überschüssiges Adrenalin“ auf der nächsten Seite.

Stress verursacht eine Überlastung der Nebennieren und der Leber, die das Adrenalin / Cortisol deaktivieren und „aufräumen“ muss. Das ist nach meiner Erfahrung ein Hauptgrund für mangelnden Heilungsfortschritt bzw. für das Auslösen / Fortschreiten von Krankheit. Dabei kann es sich um äußeren Stress handeln, viel häufiger aber ist es „innerer“ Stress, d. h. Sorgen, Ängste, negative Gedanken bzw. Gedankenmuster. Trainieren Sie positives Denken und bauen Sie Ihre Glaubenssätze ab. Nutzen Sie auch die heilende Kraft der Meditationen z. B. von Anthony William. 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!



Überschüssiges Adrenalin

Stress / unbewusste Sorgen / Existenzängste / Verlustängste / emotionale Traumata etc. - viele Menschen stehen unter Dauerstress! - Wenn wir Ängste / Sorgen / Ärger / Stress haben, uns selbst verurteilen, unter sozialer Isolation leiden, schütten unsere Nebennieren Adrenalin bzw. Cortisol aus. Dieses ist wie Batteriesäure für den Körper. Es zerstört Schleimhäute, Nerven, "gute" Keime (positive Bakterien etc.), schädigt auf Dauer das Herz, führt zu vorzeitiger Alterung und fährt das Immunsystem runter (weil die Kraft ja für eine mögliche Kampf- oder Fluchtreaktion der Muskulatur zur Verfügung gestellt werden muss).

Dieses Adrenalin, das uns für Ausnahmesituationen als „Superenergie“ zur Verfügung gestellt werden soll, wird nicht aufgebraucht, wenn keine Kampf-/Fluchtreaktion stattfindet. Die Leber erkennt diese für den Körper bedrohliche Situation und saugt das Adrenalin auf, um es unschädlich zu machen. Diese Aufgabe nimmt die Leber voll in Anspruch. Sie kann folglich unter diesen Umständen nicht aufräumen / entgiften und muss viele wichtige Aufgaben des "Tagesgeschäfts" liegen lassen. So baut sich noch mehr Altlast auf. Aufgetürmte Altlasten sind ein Grund für chronische Symptome bzw. auch akute Erkrankungen.

Fett führt zu Adrenalinausschüttung: Bei der Aufnahme von mehr als 5 % der zugeführten „Kalorien“ in Form von „guten Fetten“ wird Adrenalin zur Verdünnung des Blutes ausgeschüttet. Deshalb fühlen viele Menschen, die sich beginnen, sehr fettarm oder frei von offenen Fetten zu ernähren erst einmal schlapp und müde, weil sie plötzlich nicht mehr dauernd mit Adrenalin geflutet werden. Völlig fettfrei kann man sich nicht ernähren, da in allen Blattgemüsen, Keimlingen, Algen sowie in den Kernen (Samen) der Früchte kleine aber hochbioverfügbare Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Diese Fette sind es, die unser Körper braucht. Er braucht keine extra Nüsse/Saaten, Kokos, Avocado, Oliven zusätzlich, aber in geringen Mengen kann man sie aus Genussgründen essen. Durch den Genuss von Ölen wird besonders Adrenalin freigesetzt, weil diese schnell ins Blut gelangen und dieses verdicken (s. o.).

Auch mit durch den Verzehr von **Fleisch** führen wir uns Stresshormone zu, die das Tier während der Haltung, beim Transport und vor allem direkt vor sowie während der Schlachtung ausgeschüttet hat. Achten Sie daher auf die Herkunft und Art der Verarbeitung des von Ihnen konsumierten Fleisches und ggf. anderer tierischer Lebensmittel. Anthony empfiehlt, nicht häufiger als 2 – 3 x pro Woche Fleisch wie Bio-Pute oder Weiderind aus artgerechter Haltung zu konsumieren.

Wenn Sie sehr spannende Filme schauen oder Extremsport betreiben, fluten Sie ggf. Ihren Organismus mit Adrenalin! Adrenalin ist die größte Droge mit sehr hohem Suchtpotenzial. Die meisten sogenannten **Drogen** führen zur Ausschüttung von Adrenalin.

Bei **Säuglingen und Kleinkindern** können die Sorgen und Ängste der betreuenden Personen auf die Kleinen Menschen übergehen. Die sehr jungen Menschen sind noch verbunden mit ihrer Umwelt und können sich (ihre Aura) noch nicht selbst schützen.

Zuckermangel / Hunger führt zur Adrenalin-Ausschüttung. Daher empfiehlt Anthony William, spätestens alle 2 h etwas zu essen. Adrenalin ist „Ersatzbrennstoff“ für unsere Zellen. Eine gesunde Leber hat – nach der Meinung der Schulmedizin, so habe ich es vor 25 Jahren gelernt – eine Glycogen-Reserve (Speicherglukose) für 24 h. Aber jeder, der ein Symptom hat, sei es Übergewicht, hat eine überlastete Leber! D. h. die Leber ist voller schädlicher Stoffe, die sie zur Rettung des Körpers aufgenommen hat und kann keine oder kaum noch „gute“ Stoffe wie Glycogen oder Vitalstoffe speichern. Wenn die Leber „überfließt“, also nicht mehr alle schädlichen Stoffe aufnehmen kann, kommt es zum ersten Symptom!

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!



Koffein ist sehr reizend für die Nebennieren. In der Heilungsphase kann es bei ausgeprägter Nebennierenschwäche eine große Unterstützung für den Organismus darstellen, möglichst auf Koffein völlig zu verzichten. Wenn Sie viel Kaffee / Energiedrinks / Cola / Schokolade zu sich genommen haben, reduzieren Sie den Konsum bitte schrittweise, z. B. jede Woche ca. um die Hälfte. Wenn Sie bei bisher hohem Konsum sofort sämtliches Koffein weglassen, kann es sonst sein, dass es Ihnen sehr schlecht geht, ähnlich wie bei einem harten Entzug. Das führte möglicherweise wiederum zu Stress, also erneuter Nebennierenbelastung. Bei bisher hohem Konsum kann eine besondere Vorgehensweise notwendig sein, sprechen Sie mich ggf. an oder hören Sie bitte den Original-Apple-Podcast Nr. 007 über Kaffee von Anthony William, dort finden Sie die wichtigsten Infos. Die Nebennieren/ bzw. die Erfahrung oder Nicht-Erfahrung von Stress sind tatsächlich ein großer Faktor, wenn nicht der Hauptfaktor für den individuellen Heilungsprozess bzw. Krankheitsschübe.

Anthony sagt, durch „**negative**“ **Gedanken** allein werden wir nicht krank, aber „**positive**“ **Gedanken** können uns bei unserer Heilung entscheidend unterstützen. Das wichtigste ist, dass wir wieder Vertrauen in unseren Organismus entwickeln und lernen, ihn optimal zu unterstützen. Dazu mögen diese Ausarbeitungen dienen und folgende Ideen für die Entwicklung konstruktiver Gedanken:

„Es gibt nichts zu bereuen oder zu vergeben: Alles, was geschehen ist, war unausweichlich, alles was geschieht, ist unausweichlich, damit ich lerne, damit wir alle lernen, was wir lernen wollen. - Ich entscheide mich dafür, in Frieden mit mir selbst und mit meiner Mitwelt zu leben. - Ich vertraue meinem Weg, denn alles, was mir geschieht, dient meiner Entwicklung und dem höchsten Guten für alle Wesen. Ich liebe mich selbst und ich Sorge so gut für mich selbst, wie ich es im Moment kann. Alles ist gut. Ich danke Gott / dem Universum / dem Schöpfer für dieses Dasein und die perfekte Gesundheit, die ER mir geschenkt hat.“ - Visualisieren Sie sich selbst vollständig gesund und glücklich in einem gesunden, glücklichen Umfeld.

Und ein kleines Mantra: „Ich kann heilen – ich werde heilen – ich bin auf meinem Heilungsweg!“

Üben Sie Gedankenhygiene. Zur der seelisch-mental-Heilung hat Anthony William verschiedene Meditationen gegeben, die Sie im Original hier [Medical Medium Podcast on Apple Podcasts](#) bzw. übersetzt ins Deutsche auf YouTube finden: Anthony spricht sehr klar (für einen Amerikaner). Auch, wenn Sie glauben, nicht so gut Englisch zu können, trauen Sie es sich zu, ihn direkt zu hören. Er sagt, das Hören allein sei heilsam, weil das Mitgefühl von Spirit und auch von ihm selbst mitschwingen würde.

003 Brain Meditation - Letting go of Fear D: Gehirnmeditation - Befreiung von Ängsten https://www.youtube.com/watch?v=1u_XH9i0j_E

006 Moon Meditation - Healing emotional wounds D: Mondmeditation <https://www.youtube.com/watch?v=leFUUNpnTLM>

008 Free as a bird meditation: Uncage your soul D: Frei wie ein Vogel <https://www.youtube.com/watch?v=VsqzjaTXglA&t=760s>

In Textform auf Deutsch zum selbst sprechen - Geschenkidee! - oder einlesen lassen von einem Lieblingsmenschen: bitte anfordern bzw s. u. <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

015 Fruit Picking Meditation - Healing Anxiety and PTSD (so eine wunderbare Meditation. Ich habe schon lange nicht mehr so eine tiefe Freude und Frieden empfunden!) Wird sicherlich in Kürze von Frau Petek in Übersetzung vorliegen)

017 Stargazing Meditation, Finding Yourself *** D: Sternenhimmel-Meditation, Finde Dich selbst <https://www.youtube.com/watch?v=aLhd665XPH8>

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!

Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten
Seestraße 6 a ☀ 23829 Wittenborn ☎ 04554 – 70 39 74
📖 www.naturheilpraxis-boye.com ∞ www.virusstudie.com
📞 Instagram heidi_boy_3 ★ <https://t.me/virusstudie>



Informieren Sie sich ggf. auch über **Nahrungsergänzungsmittel** bei Stress. Die richtigen Formen von Vitamin B12 und anderen B-Vitaminen, Magnesium, Zitronenmelisse, Ashwagandha, das Sonnenvitamin Vitamin D3 (ohne K2!) können neben der richtigen Lebenshaltung, neben der richtigen Ernährung „das Zünglein an der Waage sein“ (Anthony William).

Wenn Sie nur diese **wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel (NEM)** nehmen können, dann würde ich auch bei Stress diese nehmen: Die generell allerwichtigsten NEM sind:

Zur Zell- und Nervenregeneration brauchen wir Vitamin B12

Vimergy Vitamin B 12 (das nachhaltige Extra) - 2 x 1 (2 x 3 - 4) Pipette/n
ergänzen durch ein gutes B-Komplex, z. B. von www.sunday.de Vitamin B Komplex Bioaktiv + 3 Kofaktoren hochdosiert

Leber und Immunsystem brauchen Zink und Vitamin C

Vimergy Zink flüssig - 2 x 1 (3 - 5 x 2) Pipette/n

Vimergy Micro C - 2 x 2 (2 x 6) Kapseln

In der Akutphase können bis zu 6000 mg Vitamin C tägl. eingenommen werden.

Vitamin C ist auch ein wichtiges Antioxidans, das Zellschäden verhindern kann und dadurch den Alterungsprozess verlangsamen kann.

Zitronenmelisse hilft bei der Nervenregeneration und kühlt die Leber, hilft also, dass die Leber nicht so leicht überhitzt. Auch ist Zitronenmelisse antiviral und antimykotisch (hilft gegen Viren und Pilze).

Vimergy Zitronenmelisse (Lemon Balm) - 2 - 3 x 1 Pipette (3 x 2 Pip., ggf. mehr)

Alternativ: Kasimir & Lieselotte Zitronenmelisse, alkoholfrei

Zitronenmelisse als Tee ist besser als gar keine Zitronenmelisse, aber die Tinkturen sind konzentrierter und so bekommen wir mehr von dieser wertvollen Heilpflanze.

Optional

Vimergy 5-MTHF (bioaktive Folsäure, macht Vitamin B 12 besser verwertbar) - 1 Kapsel/täglich
5-MTHF macht Vitamin B12 besser verwertbar

Speziell bei Stress können folgende NEM Sie unterstützen:

Gaia Adrenal Health 2 – 3 x 1 Kapsel (3 x 2 Kapseln) – **meine Empfehlung, wenn Sie nur ein einziges NEM zusätzlich zu den allerwichtigsten nehmen können**

Vimergy Magnesiumglycinat - 1 x 2 Kapseln abends einnehmen (2 x 2)

Vimergy Ashwagandha – 2 x 1 Pipette (3 x 2 Pip)

Vimergy Gaba mit Magnesium – 2 x 1 Kapsel

Cellerieforce – 1 Kapsel (bis zu 3 x 2 Kapseln täglich) - Mineralstoffe zur Ergänzung des Selleriesafte, aber auch ohne diesen eine Unterstützung des Zentralen Nervensystems

Gaia Mental Alertness 1 - 2 x 1 Kapsel (3 x 1 Kps.) bei erhöhtem Gehirnnebel, Konzentrationsstörungen

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!

Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten
Seestraße 6 a ☀ 23829 Wittenborn ☎ 04554 – 70 39 74
📖 www.naturheilpraxis-boye.com ∞ www.virusstudie.com
📞 Instagram heidi_boy_3 ★ <https://t.me/virusstudie>



Die zuerst genannte Dosierung ist für die allgemeine Leberpflege / Regenerierung / Rekonvaleszenz / bei chronischen Symptomen. - In Klammern die Dosierung für Akutphasen, z. B. eine akute Blasenentzündung, Grippe, akuter Schub. - Bei starken chronischen Symptomen kann die allgemeine Dosierung langsam erhöht werden bis zur Besserung und auch für einige Wochen die Akutdosierung notwendig sein, um den Zenit zu überschreiten.

Diese NEM können mit Obst/Gemüse zusammen eingenommen werden, möglichst ohne offene Fette. Oder ca. 20 Minuten vor einer fetthaltigen Mahlzeit mit etwas Zitronenwasser oder einem frisch gepressten Saft einnehmen. Zucker aus Früchten sind die Vehikel, die die Vitalstoffe in die Zellen bringen, daher ist es besonders gut, NEM zusammen mit Früchten einzunehmen. Achtung: Keine NEM zusammen mit dem Selleriesaft einnehmen, dieser muss ganz alleine durch den Magen gehen (dauert mindestens 15 Minuten, optimal 20 – 30 Minuten Abstand mit allem zum Selleriesaft halten).

Link für Vimergy Produkte: <https://www.supplementa.com/kat-aktion/vimergy/V301230>

Anthony William empfiehlt alle Vimergy Produkte. Er bestätigt, dass sie eine überragende Qualität aufweisen. Sie sind seine "erste Wahl".

Link für Gaia Produkte, von denen Anthony viele empfiehlt:

<https://www.nutri-direct.com/produktkategorie/hersteller/gaia-herbs-produkte/?ccoup=5-euro-8263>

Kräutermanufaktur Kasimir & Lieselotte: <https://www.kasimirlieselotte.de/>

Eine kleine Firma aus Brandenburg mit hervorragenden Anthony-William-konformen Kräuter-Produkten. **Gutscheincode boye369** gewährt Ihnen **10 % Rabatt** bei jeder Bestellung

Obige Links sind Affiliate Links. Wenn Sie unter Verwendung dieser Links einen Kauf tätigen, erhalte ich eine kleine Provision. Bei Nutri Direct funktioniert der Link nur für Ihre erste Bestellung. Für eine zweite Bestellung können Sie über die Suchmaschine (z. B. Ecosia) o.a. auf die Seite gehen. Mit der Verwendung dieser Links unterstützen Sie meine Arbeit. Herzlichen Dank! Weitere Informationen zu NEM und anderen Bezugsquellen finden Sie auf meinem kostenlosen Download „Bestellhilfe“, die sie hier finden: [Bezugsquellen - Anthony William Ernährung & chronische / akute Krankheiten \(virusstudie.com\)](http://www.virusstudie.com)

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!