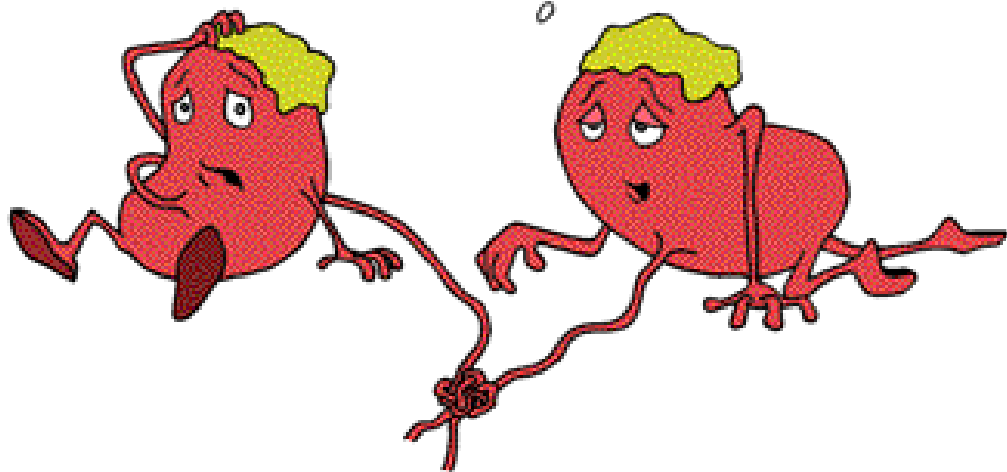
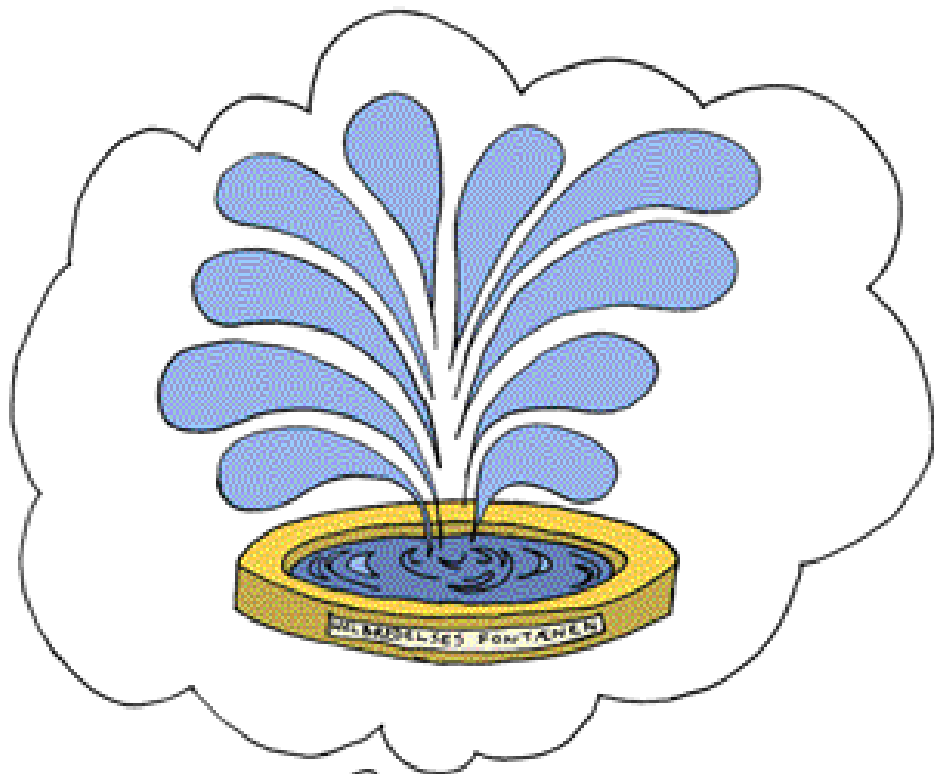


Er du udmattet og kører på pumperne?



Kan du nikke genkendende til flere af disse ting?

- » Føler du at du skal slæbe dig igennem dagen?
- » Lider du af lavt blodtryk?
- » Døjer du med en kronisk sygdom/ubalance i kroppen? Fx Rheumatoid arthritis, tilbagevendende luftvejsinfektioner, fibromyalgi eller kronisk trætheds syndrom?
- » Skal du have koffein eller sukker for at holde dig kørende?
- » Har du stor trang til sukker og/eller salte ting?
- » Er din sexlyst nedsat?
- » Er du meget træt om morgenen men frisk sidst på aftenen?
- » Får du pludselig hjertebanken?
- » Føler du dig ofte irriteret, frustreret og svigter koncentrationsevnen?
- » Lider du af hyppig vandladning?
- » Har du problemer med at falde i søvn og sover du meget let?
- » Føler du dig trist eller nervøs? Måske endda deprimeret?
- » Bliver du hurtigere stresset end du tidligere har gjort?
- » Lider du under multiple allergier?
- » Bliver du oftere syg og tager det længere tid at komme til hæfterne efter sygdom?
- » Lider du af dårlig sårheling og/eller får du let blå mærker?
- » Sortner det ofte for dine øjne, når du rejser dig pludseligt?
- » Er dit blodsukker ustabil?
- » Fungerer du bedst med mange mindre måltider?
- » Har du hukommelsesproblemer og taber du ofte tråden når du snakker?
- » Føler du dig særligt udmattet ved 15-16 tiden?
- » Og får du mere energi efter kl. 18?
- » Er du følsom overfor kulde?
- » Lider du af PMS, oppustethed og hovedpine før menstruation?
- » Kan din tilstand forværres af kaliumholdige fødevarer som fx bananer, figner?

Så lider du måske af binyretræthed.

OBS. Lavt stofskifte kan give mange af de samme symptomer

Har du brug for et godt råd?

gå ind på www.minSundhed.com

Og skriv kvit og frit til et bredt panel af holistiske sundhedsprofessionelle

Og hvad er binyretræthed så for en størrelse?

Også kaldet hypoadreni, binyretræthed er når vores binyrer ikke er i stand til at klare deres opgave med at balancere og udsende de rette "stress" hormoner for at hjælpe kroppen ved belastninger som sygdomme, toxiner, stress, psykisk pres, livskriser, operationer og lign.. Normalt vil vores binyrer arbejde på højtryk for at afhjælpe de skader som kan opstå i kroppen pga. disse belastninger.

I akutte perioder med stress eller sygdom vil binyrerne producere en masse kortisol for at frigive energi og bekæmpe infektioner. Men ved længerevarende stress vil kortisol i stedet virke hæmmende på immunforsvaret og vi får dermed en større risiko for sygdom og infektioner. Fortsætter dette overarbejde vil de dog på et tidspunkt blive så udrændte at produktionen af kortisol ikke længere kan følge med.

Når aktiviteten i binyrerne og dermed også produktionen af kortisol er nedsat, så påvirker det alle kroppens organer og hele vores hormon-, immun- og centralnervesystem. Efter længere tids nedsat aktivitet vil vi fx risikere at få for lavt stofskifte og vores immunforsvar bliver voldsomt svækket.

Alle mennesker kan rammes af binyretræthed. Men der er forskel på hvornår vores binyrer bliver "trætte". Nogle kan tage en enkelt periode med hård stress eller et fysisk traume, andre kan klare mange og lange perioder med stress før det sker. Men for alle gælder reglen, at når vi først har haft binyretræthed, så bliver elastikken kortere og stressede situationer vil tidligere end før udmatte vores binyrer.

Binyretræthed er som oftest en følge af enten længerevarende stress (følelsesmæssigt, miljømæssigt eller arbejdsrelateret) dårlig kost, for lidt og dårlig søvn, allergier/fødevareallergier, depression, diabetes, kronisk træthedssyndrom, kroniske luftvejsinfektioner, fibromyalgi, alkoholisme, leverbetændelse, lavt blod-sukker eller hjertesygdomme.

Heldigvis kan du selv afhjælpe og kurere binyretræthed!

*FOTO: Citrin krystaller -
healende for Solar Plexus chakraet
og dermed også binyrerne.*



Hvad kan jeg selv gøre for at få det bedre?

- » Undgå fødevarer der giver dig hurtig energi / stor stigning i blodsukkeret (fødeemner der indeholde hvidt mel, sukker og chokolade)
- » Undgå også følgende drikkevarer: kaffe, cola, sort te, alkohol og varm kakao
- » Spis masser af forskellige friske grøntsager og bær, men kun lidt frugt (se evt. kosthjulet på modsatte side)
- » Lad fedtstof, protein og kulhydrat indgå i hvert måltid
- » Brug kærnet smør, kokosolie, kakaosmør og olivenolie i madlavningen
- » Undgå friturestegte retter og forarbejdede fødevarer
- » Få gode fedtstoffer fra fisk og vegetabiliske kilder
- » Få letfordøjelige proteiner (fra vegetabiliske kilder, kylling og fisk)
- » Hovedvægt af grove kulhydrater (grøntsager, fuldkorn og nødder/kerner)
- » Tyg maden godt for flere fordøjelsesenzymer og bedre næringsoptag
- » Benyt dagligt åndedrætsøvelser, yoga, mindfulness eller meditation
- » Vælg din omkredskreds med omhu - hvem nærer dig og hvem dræner dig
- » Kom ud og få frisk luft og lys hver dag
- » Få dagligt en god portion motion, da det er med til at udskille ophobede stresshormoner (OBS, hård motion kan forværre situationen)
- » Sov i mørkt rum, ca. 7-9 timer hver nat, gå gerne i seng senest 22.00
- » Sørg for dagligt at få kærtegn, nydelse og ro
- » Lær at lytte til din krop og respektér dine egne grænser
- » Vær opmærksom på eventuelle kostreaktioner og intolerancer
- » Og er du meget hårdt ramt, kan du have glæde af naturlige binyrækstrakter...

Kosttilskud

Binyræthed og stress øger kraftigt kroppens behov for vitaminer og mineraler. Udover en god daglig multivitamin/mineralpille som basis tilskud, vil en stresset krop have gavn af et B vitamin complex (køb dem gerne methyleret), E vitaminer (som blandede tokoferoler), C vitaminer, zink/selen samt calcium/magnesium. En god fiskeolie, lecithin og ikke mindst en god probiotika vil også generelt styrke en udmattet krop. Indtag evt. også en adaptogen urt som Astragalus, Schizandra eller særligt Rosenrod. Alle er de gode til at balancere en stresset krop og binyrer.

Har du brug for et godt råd?

gå ind på www.minSundhed.com

Og skriv kvit og frit til et bredt panel af holistiske sundhedsprofessionelle

Fornuftig tallerkenfordeling ved binyretræthed

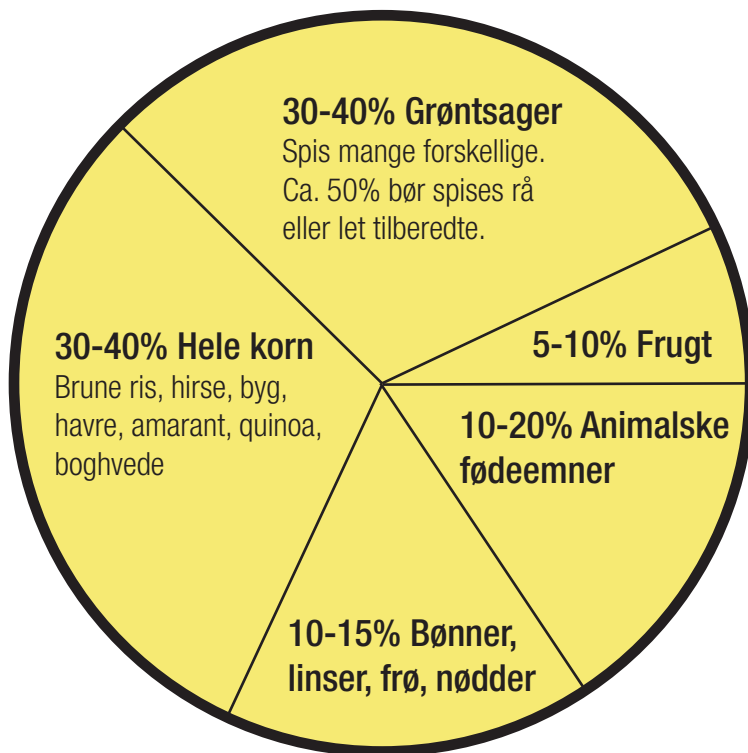


Illustration: Fra bogen "Binyretræthed" af James L. Wilson.



FOTO: Rosenrod, adaptogen urt.
En rigtig "anti stresser" der
regulerer og balancerer kroppen.

BINYRESTYRKENDE THAIGRYDE

- » Palmekål, rød peberfrugt, fennikel, squash, broccoli
- » 2 løg i skiver, 2-3 hakkede fed hvidløg
- » 1 spsk. finthakket ingefær
- » 1 tsk gurkemeje, 2 tsk spidskommen, 3 tsk karry, 1 tsk stødt koriander, 3 karryblade
- » Tofu, laks eller tigerrejer
- » Tamari sojasovs, fiskesovs
- » 1/2 dåse kokosmælk
(kan undlades, tilsæt i så fald 1 kop bouillon eller miso)
- » Uristede/usaltede cashewnødder og friskhakket koriander
- » Kokosolie til at svitse maden i
- » Fuldkornsnudler eller fuldkornsris som tilbehør

(alle ingredienser bør være økologiske)

Snit grøntsagerne efter eget ønske. Hvidløg og ingefær bør dog være finthakkede. Skær tofu eller laks ud i strimler.

Svits først hvidløg, ingefær og karry i kokosolien, tilsæt så tofu, laks eller rejer og lad dem svitse med et par minutter. OBS brug ikke for hård varme. Tilsæt derefter de snittede grøntsager. Læg karryblade ved og drys med de andre krydderier. Tilsæt som det sidste tamari, fiskesovs og kokosmælk eller bouillon/miso. Lad det hele simre 3-4 minutter. Server med ris eller nudler og drys rundhåndet med hakket koriander og hakkede cashewnødder.

Vil du salte maden yderligere, så brug fx kelp eller gomasio.

