

INHALT

EINLEITUNG	3
HINTERGRUND: STRESS BEGINNT IN DEN NEBENNIEREN	4
Symptome erhöhter Cortisolwerte.....	4
Symptome erniedrigter Cortisolwerte.....	4
I. ERNÄHRUNG	5
Was trinken?.....	5
Ernährung.....	5
II. ENTGIFTUNG VON LEBER, NIEREN UND LYMPHE	7
III. EINNAHMEPLAN.....	8
IV. SCHLAFSTÖRUNGEN UND NERVÖSE UNRUHEZUSTÄNDE....	10
Wenn Herzklopfen, nervöse Unruhe und nicht zur Ruhe kommende Gedanken das Einschlafen verhindern	10
Wenn Sie erhöhte Cortisolmorgen- und Cortisolabendwerte im Speicheltest haben:.....	10
V. ENTSTRESSEN SIE IHR LEBEN!.....	11
Was ist stressig für Sie? Wie reagieren Sie auf Stress?	11
Was tun, wenn die empfohlene Kur nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat?.....	11

Bei den vorliegenden Therapieanschlößen handelt es sich um allgemeine Empfehlungen. Diese berücksichtigen nicht Ihre persönliche Vorgeschichte oder Ernährungsweise und können daher keine Heilung Ihrer Beschwerden versprechen oder garantieren. Bei anhaltenden Beschwerden suchen Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker mit einschlägiger Ausbildung auf.

Wir empfehlen Ihnen vor Durchführung der Therapieempfehlungen ärztlich abzuklären, dass Ihre Beschwerden keine organischen Ursachen haben.