

## Trinke Limettensaft mit Himalayasalz gegen Morgenmüdigkeit

Die dem menschlichen Blut ähnlichste Substanz ist eine 0,9%ige Salzlösung (Meerwasser); mit Kochsalzlösungen gleichen Ärzte den Verlust von Blutplasma aus.

Salz hat noch eine wichtige Funktion, es nährt und entlastet die Nebenniere.

Die Nebenniere ist eine walnussgroße Drüse, die auf der Niere sitzt und für die Produktion verschiedener Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin, Aldosteron und vor allem Cortisol, dem Stresshormon, zuständig ist. Cortisol wird nicht nur unter Stress ausgeschüttet, sondern hat auch einen großen Einfluss auf unser Energielevel und somit positive Effekte.

Gemeinsam mit Testosteron, dem männlichen Geschlechtshormon, erreicht es seinen Höchststand im Biorhythmus am frühen Morgen zwischen 6-8 Uhr und der Level fällt dann graduell im Laufe des Tages. Im Idealfall wachen wir jeden Morgen, durch ein hohes Level an Cortisol, zwischen 6 und 8, ohne Wecker auf und sind innerhalb weniger Sekunden leistungsfähig.

Obwohl der Mensch nicht für konstanten Stress ausgelegt ist, erleiden wir 100 Mal mehr davon als unsere Vorfahren. Handys, Internet, Termine und viele andere Faktoren zehren jeden Tag an unseren Ressourcen. Dies funktioniert jedoch nur zu einem gewissen Punkt - bis die Nebennierenfunktion nach und nach schwindet, was sich unter anderem in Morgenmüdigkeit zeigt. Statistiken zu Folge hat jeder zweite Menschen in der westlichen Welt eine Nebennierenermüdung zu einem bestimmten Grad.

Einer der einfachsten Wege die Nebenniere zu stärken und das Energielevel zu steigern ist folgendes Rezept:

### **Messerspitze Himalayasalz**

(oder jedes andere Natursalz, das eine Farbe hat. Natursalz hat keinen negativen Effekt auf den Blutdruck, im Gegensatz zu raffiniertem Salz)

### **Ein Schuss Limettensaft**

(Bio, frisch oder aus einer Glasflasche, Direktsaft Hitchcock) - ideal um den Ph Wert, der nachts absinkt, morgens wieder auf ein Optimum zu bringen, so das alle Enzyme zur Energieproduktion optimal arbeiten können

### **Glas Wasser**

Alles mischen und morgens direkt nach dem Aufstehen trinken. Fertig.