

# Obsah

Vše, co potřebujete vědět o únavě nadledvin	7
Věnování	8
Poděkování	8
Deset nejdůležitějších faktů spojených s léčbou únavy nadledvin	9
Úvod	10
<b>KAPITOLA 1 – Nadledviny</b>	<b>13</b>
Stres, nadledviny a krize moderní doby	14
Endokrinní soustava: váš vnitřní komunikační systém	16
Účinky stresu na tělo	19
Anatomie nadledvin	20
Fyziologie a biochemie nadledvin	21
Jak stres působí na různé tělní systémy	24
Historie pojmu „stres“	26
Jak toho dva malé orgány tolik zvládnou?	28
<b>KAPITOLA 2 – Reakce na stresovou zátěž je důležitá</b>	<b>29</b>
Stres: za čím vším stojí	30
Reakce na stresovou zátěž vyvolává onemocnění	32
Cesta k únavě nadledvin	34
Dejte svému tělu, co potřebuje	35
Jak změnit svůj vztah ke stresové zátěži	38
<b>KAPITOLA 3 – Jak stres ovlivňuje zdraví</b>	<b>41</b>
Odezva těla na chronický stres	42
Oxidační stres a zánět	43
Kyslík: dobrý i špatný zároveň	44
Volné radikály a únava nadledvin	47
Jak se tělo brání volným radikálům?	50
Oxidační stres, kortizol a neurodegenerativní onemocnění	51
Čím můžete začít	52

<b>KAPITOLA 4 – Trpím únavou nadledvin?</b>	55
Co je únava nadledvin (hypoadrenalismus)?	56
Co je příčinou hypoadrenalismu?	58
Stadia únavy nadledvin	59
Jak únava nadledvin postupuje?	60
Časté symptomy únavy nadledvin	64
Co nadledviny potřebují	65
<b>KAPITOLA 5 – Příznaky a symptomy únavy nadledvin</b>	67
Únava, chronická únava a nespavost	68
Krevní tlak a kardiovaskulární změny	71
Úzkost, podrážděnost, deprese	72
Výkyvy hmotnosti a chutě na různé potraviny	74
Vliv stresu na imunitní systém	76
Zastřené myšlení a únava mozku	77
<b>KAPITOLA 6 – Stanovení správné diagnózy</b>	81
Dotazník umožňující posouzení stavu nadledvin	82
Základní pokyny k dotazníku na stav nadledvin	82
Proč konvenční medicína při diagnóze selhává	93
Kterým testům se vyhnout	94
Přehled testů na nadledviny	95
Jak vše poskládat dohromady: jste jedinečná bytost	99
<b>KAPITOLA 7 – Léčba únavy nadledvin: základní informace na začátek</b>	101
Jak začít s léčbou adrenální únavy	102
Vaše (zdravá) strava	104
Kortizol a kontrola hladiny krevního cukru prostřednictvím stravy	109
<b>KAPITOLA 8 – Na jídle záleží stejně jako na trávení</b>	111
Na kvalitě jídla záleží	112
Váš jídelníček: co jíst a kdy jíst	115

Rozdíly v jídelníčku pro stadia MSS2 či MSS3 nebo MSS0 či MSS1	118
Uzdravení trávicí soustavy	122
<b>KAPITOLA 9 – Změny životosprávy</b>	125
Spánek a cirkadiánní rytmus	126
Cvičení a pohyb	127
Meditace a praxe všímavosti	128
Smysl života	129
Nechte některé věci být, nemůžete mít všechno pod kontrolou	130
Spojte se s přírodou	130
Hluboké dýchání	132
Reiki	133
Taiči	133
Další cesty, jimiž lze podporovat uzdravení nadledvin	134
Důležitá detoxikace (podpora vylučování)	134
Když to všechno shrneme dohromady	138
<b>KAPITOLA 10 – Léčba únavy nadledvin má mnoho podob</b>	139
Léčba únavy nadledvin pomocí kvalitních přírodních přípravků	140
Nutriční doplňky pro léčbu únavy nadledvin	143
Vitamíny pro zdraví nadledvin	146
Minerály pro zdraví nadledvin	148
<b>KAPITOLA 11 – Léčba únavy nadledvin a vhodné postupy léčby ve stadiích MSS1 až MSS3</b>	151
Léčivé byliny pro zdraví nadledvin	152
Hormonální přípravky pro zdraví nadledvin	156
Žlázové extrakty a kortizon pro zdraví nadledvin	157
Homeopatie pro zdraví nadledvin	158
Další časté symptomy a způsoby léčby	158
Příklady postupů léčby ve stadiu MSS1 či MSS3	161
Léčebný plán únavy nadledvin v 10 krocích	163

<b>KAPITOLA 12 – Recepty</b>	166
Smoothie	167
Šťávy	173
Snídaně	179
Obědy	191
Večeře	203
Omáčky, dipy a marinády	219
Polévky a dušené směsi	227
Saláty	239
Zeleninové pokrmy	249
Svačiny a malá občerstvení	259
Dezerty	271
<b>DODATEK A</b>	
Literatura	279
<b>DODATEK B</b>	
Další zdroje	283