

Många som besöker mig på Optimal Hälsa känner att stressen påverkar dem negativt. Binjurarna blir uttröttade av att vi laddar in för och återhämtar oss för lite. Våra binjurar som är små körtlar som sitter ovanpå våra njurar kan av långvarig stress bli trötta.

Binjurebarken som är viktig för att vi ska komma igång på morgonen och **binjuremärgen** som "stöttar" när vi kommer i extremt stressade situationer där vi behöver "fly och fäkta".

Efter mina operationer och sjukdomstid som har stressat mig på fysisk och psykiskt har jag satsat på att sköta om just binjurarna lite extra för att höja deras och min livskvalitet som permanent stomiopererad.



1. Sömnen är en av mina stöttepelare för att vårda binjurarna. Numera kryper jag i säng vid 22.00 de flesta dagar i veckan. Det kan finnas risk att binjurar kommer igång igen om man är uppe sent och det blir svårare att komma till ro. Det är just under natten kroppen primärt är igång och reparera och underhålla.
2. Jag är numera ännu mer försiktig med kaffe och snabba kolhydrater som bara fungerar som en "akutbehandling" av trötthet.
3. Jag väljer bort så många "krig - gräl" som det bara går och försöker undvika energitjuvar.
4. Jag håller hellre sams med mig själv och mina nära och kära hellre än att bråka om små bagateller.
5. Jag äter lättsmält mat och fibrer som mitt mag och tarmsystem kan hantera och tycker om. Till exempel gröna juicer/smoothies, vegetariska soppor, fiskgrytor.
6. Jag söker ständigt efter en ökad vitalitet och väljer att tro att jag är vital och frisk.
7. Jag väljer att se min sjukdomstid som en erfarenhet som ger mig nya sätt att välja vägar under resten av livet.
8. Jag väljer att se på mig själv med humor som stomiopererad kvinna och se möjligheter istället för tvärtom.
9. Jag stöttar mig med mina egna örtdroppar "21 dagar" som innehåller, lakritsrot, schizandra, rosenrot, maskros och kronärstskocka. Bra örter för binjurar, ett glatthumör, matsmältning och stöd till lever.
10. Binjurar är förtjusta i C-vitamin så jag tar just nu en extra boost C-vitaminer.
11. Magnesium verkar tillsammans med C-vitamin och B-vitamin för att stärka binjurar så periodvis ger jag mig en period med ett B-vitamin komplex och magnesium.

