



**BEWEGUNG**

- stärkt Nebennieren und Immunsystem
- fördert die Verdauung
- produziert Serotonin / Dopamin

**SCHILDDRÜSE**

- 20 % der SD-Aktivität hängen von einer gesunden Darmschleimhaut ab und von Progesteron
- Achtung Antibiotika!**

**TOXINE**

- Schwermetalle, Zusatzstoffe, Xenohormone, Chemikalien, Medikamente, Drogen

**LEBER**

- Umwandlung des Schilddrüsenhormons T<sub>4</sub> zu T<sub>3</sub>
- Cholesterinbildung
- Entgiftung

**SCHLAF**

- vor 23h ins Bett, Verzicht auf Stimulanzien

**Reizung, Entzündung, Intoleranzen, Dysbiose, Malabsorption**

- Durchlässigkeit (Leaky Gut, HSP)

**DARM**

= unser Bauchhirn und 70 % unseres Immunsystems

- Verdauungsstörungen sind die Hauptursache von Autoimmunerkrankungen

**SEXUAL-HORMONE**

werden aus Cholesterin gebildet

**NERVENBOTEN-STOFFE**

Serotoninproduktion ist abhängig von Vitamin B6 (Fruktose!)

**STRESS**

- durch Toxine, Mangelernährung, Überforderung

**ERNÄHRUNG**

- gluten-, kasein-, zuckerfrei, bei Bedarf Verzicht auf Allergene (Soja, Mais, Eier, Erdnüsse, Meeresfrüchte, usw.)

**NEBENNIEREN**

werden geschwächt durch Anämie, chron. Entzündungen und Zufuhr von Allergenen u. toxischen Substanzen

**SELBST-FÜRSORGE**

- Entspannungstechniken z.B. Bauchatmung, Herzkohärenz