

Bedeutung von Cortisol im menschlichen Organismus

Cortisol gehört zu den **biochemischen Botenstoffen (Hormonen)** und wird in der **Nebennierenrinde** gebildet.

Das Wirkungsspektrum dieses Hormons ist sehr vielfältig. Cortisol ist unter anderem beteiligt an der **Regulation des Wachstums**, sowie an **zahlreichen Stoffwechselvorgängen** wie dem **Fettstoffwechsel, dem Proteinumsatz** und dem **Kohlenhydrat-haushalt**.

Ziel der **Stoffwechselaktivierung** durch Cortisol ist die **Steigerung der verfügbaren Energie im Körper**, um einmaligen oder wiederholten körperlichen und psychischen Belastungen besser begegnen zu können. Cortisol steht also im engen Zusammenhang mit körperlichem und geistigem Stress und kann als das **wichtigste Stress-Hormon** angesehen werden.

Unter dem Einfluss von Cortisol steigt die **Körpertemperatur**, der **Energie-stoffwechsel** wird aktiviert, **Schmerzreaktionen** werden ebenso gehemmt wie mögliche Entzündungen, man kann sogar von einer **Hemmung der Immunabwehr** sprechen.

Trink Himalayasalz und Limettensaft für mehr Energie im Alltag und im Training

In der Nacht entgiftet der Körper, es herrscht ein saures Milieu. Durch die Hinzugabe von dem basischen Wasser (durch die Limetten) kann man den Körper dabei unterstützen, das Gift aus dem Körper zu schwemmen. Deine Verdauung wird zudem angeregt, ebenso Dein Stoffwechsel. Ein so kleiner Trick kann Dir enorm dabei helfen, schlank zu werden und schlank zu bleiben!

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 Nebennieren-ermüdung zu einem bestimmten Grad.

Einer der einfachsten Wege die Nebenniere zu stärken und das Energielevel zu steigern ist dieser Morgentrunke

Morgenmüdigkeit kann die Folge einer Fehlfunktion der Nebenniere sein. Um diese zu entlasten und zu nähren, damit die Produktion der verschiedenen Hormone wie Noradrenalin, Adrenalin, Aldosteron und vor allem Cortisol erhöht werden kann, sollten Sie folgenden erfrischenden Muntermacher nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ausprobieren:

- 1 Glas stilles Wasser (Raumtemperatur) mit
- 1/4 Teelöffel 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 (frisch oder aus einer Glasflasche) - ideal um den Ph Wert, der nachts absinkt, morgens wieder auf ein Optimum zu bringen, so dass alle Enzyme zur Energieproduktion optimal arbeiten können

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

Sie werden erstaunliche Auswirkungen auf Ihre morgendliche Vitalität feststellen.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Vitalisierender Morgenstrunk



**Himalayasalz und Limettensaft für mehr
Energie im Alltag und im Training**