



## Leseprobe

James L. Wilson

### Grundlos erschöpft?

Nebennieren-Schwäche – das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts. Was ist Cortisol-Mangel und wie können wir ihn heilen?

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



---

Seiten: 480

Erscheinungstermin: 18. Juli 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Ein neuer Heilansatz für ein Leiden, das die herkömmliche Medizin häufig ignoriert**

Stress gehört zum Leben, und unser Körper ist auf ihn vorbereitet. Unsere Nebennieren produzieren Botenstoffe, die uns kurzfristig zu schnellem Reagieren – Kämpfen oder Fliehen – befähigen. Für Dauerstress ist unser Körper allerdings nicht gebaut. Deshalb kommt heute häufig vor, dass die Nebennieren überfordert sind. Typische Symptome sind ständige Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Millionen Menschen leiden unter einer nicht erkannten Erschöpfung der Nebenniere. Dieses Buch beschreibt das Problem und gibt viele Tipps, wie es mit Ernährung, Änderung der Lebensgewohnheiten und Nahrungsergänzungen zu beheben ist.

### **Autor**

## **James L. Wilson**

---

Dr. James Wilson ist Arzt mit drei verschiedenen Facharzt-Dokortiteln, für Ernährungswissenschaften, Chiropraktik und Naturheilweisen. Seit mehr als 25 Jahren führt er eine eigene Praxis. Seit mehr als 10 Jahren hält er Vorträge vor Ärzten und ist als Nebennieren-Spezialist und Experte für Drüsenfunktionen und ihren Einfluss auf die Gesundheit anerkannt. Seine Forschungen über die Nebenniere haben zu einem neuen Verständnis ihres komplexen Zusammenspiels im menschlichen Organismus und zu neuen Behandlungsmöglichkeiten geführt. Dr. Wilson lebt in Tucson, Arizona.

Leseprobe

