

Drüsenpower - mein 17254. Tag



eder hat so seine Geheimtipps: Der Matrose Popeye mit seinen herkulischen Oberarmmuskeln labt sich an einer Spinatbüchse; Miraculix, der Druiden mit dem langen Bart, rührt schon wieder an einem neuen Zaubersaft; und ich? Ich mische mir einen Drüsensaft wenige Minuten vor dem Mittagessen - eine Handvoll Petersilienblätter, ein Viertel einer Paprikaschote, mit Mineralwasser gemischt, durch ein Tuch filtriert, und voilà - die Hypophyse freut sich heute an ihrem Festtag.

Kennen Sie all Ihre Drüsen? Das wäre ein bißchen viel verlangt - nahezu 300 Drüsen arbeiten in Ihrem Körper, hoffentlich; denn dass sie arbeiten, ist keineswegs selbstverständlich. Es verhält sich wie mit einem Muskel: wird er nicht beansprucht, degeneriert er. Muskeln regen wir durch Sport und Bewegung an, Drüsen in erster Linie durch gezielte Ernährungsmaßnahmen.



Nicht immer sieht man es auf den ersten Blick, wenn Drüsen fehl- oder unterernährt sind, doch manchmal springt es einem auch direkt ins Auge: bei längerfristigem Jodmangel kann sich zum Beispiel ein Kropf aufgrund einer Fehlfunktion der Schilddrüse bilden. Doch auch wer generell wenig Wert auf seine tägliche Ernährung legt, braucht sich über die Verkümmern seiner Drüsen nicht zu wundern. Wenn die Verdauung träge ist, wer denkt da schon an seine Verdauungsdrüsen, die zu wenig Magensaften produzieren? Wer wahllos Zuckergebäck nascht, wird mit großer Wahrscheinlichkeit mit den Jahren seine Bauchspeicheldrüse ruinieren, und damit die Fähigkeit einbüßen, ausreichend Inulin zu produzieren; Diabetes Mellitus wird damit Tür und Tor geöffnet. Zwölfjährige Kinder mit Übergewicht und Altersdiabetes? In den USA, dem Ursprungsland der Fast-Food-Kultur, schlagen Ernährungswissenschaftler Alarm.

Gut so, denn es muss sich etwas ändern. Fangen wir bei der Drüsengesundheit an, denn sie bestimmt die Körpergesundheit am meisten! Drüsen steuern und kontrollieren nahezu alle Vorgänge im Körper, ob es nun der Stoffwechsel, die Hormonbildung, oder auch die Schlackenabfuhr ist. Ebenso hängt unsere seelisch-geistige Verfassung entscheidend vom Zustand unserer Drüsen ab.

Schlafen diese, schläft auch der Mensch, am helllichten Tag! *Zirbeldrüse, Hypophyse, und all ihr anderen, erwacht! Denn ihr seid die Macht.* Deshalb aufgepasst, hier kommen die Wundermittel zur Aktivierung des endokrinen Drüsensystems (Hypophyse, Zirbeldrüse, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Thymus-Drüse, Nebennierendrüse, und Geschlechtsdrüsen):

- das eingangs schon erwähnte Getränk aus Petersilienblätter und Paprika
- vormittags und nachmittags ein Glas qualitativ hochwertiges Mineralwasser trinken (Mineralwasser ernährt die Drüsen, mineralarmes Quellwasser entgiftet die Körperzellen)
- öfter einmal Kürbiskerne auf den Speiseplan setzen, am besten als Kernmilch (mit Wasser und Honig gemixt)
- und ab und zu ein Schlickbad in der Wanne (erhältlich bspw. bei [SeiVital](#), dem Versand für hochwertige Ernährung aus dem Allgäu).

Jetzt kann nichts mehr schief gehen, und mit diesen Tipps gewinnen Sie sich einen Freund fürs Leben - Ihre Drüsensystem.

Ihr ergebenster Daniel Drüsetrieb 🧠