

# Snäkid neerupealiste kaitseks

Allpool välja toodud snävikombinatsioonid on meile antud otse Kaastunde Vaimu poolt ja neis on täiuslik kombinatsioon **kaaliumist, glükoosist ja mineraalooladest**, mis toetavad neerupealisi. Neid on hea süüa suuremate söögikordade vahel iga 1,5-2 tunni järel, kellel aga nõrgem tervis, võib süüa mõnda neist koguni iga 15-30 minuti järel.

Neerupealiste snäkid on tervenemise alus. Leidub neid, kes on Meditsiinimeediumi infoga rasketest haigustest tervenunud ja öelnud: neerupealisi toetavate vahepalade söömine oli minu tervenemise puhul võtmetähtsusega!

Muneeza - ravitseja, kes töötab Meditsiinimeediumi info põhjal - on öelnud, et 99% neist, kes terveneda tahavad, jätavad söögikordade vahele liiga pikad pausid ja on oluline, et nad selle vea parandaksid.

On inimesi, kelle tervislik seisund on nii raske, et neil on vaja süüa snäkke iga 15 minuti järel, et maks ja aju saaksid toimimiseks piisavalt glükoosi ja mineraalooli. Kui meie glükoosivarud maksas lõppevad, hakkavad neerupealsed **adrenaliini** tootma, et me saaksime oma päevaste tegemistega jätkata. Adrenaliin on aga kehale koormaks, see on ülisöövitav ja lisaks toidavad selle osad toksilisemad vormid ka viiruseid!

Tekib küsimus, miks toodab keha midagi, mis meile kahjulik on? See ei ole meie keha, kes meie vastu töötab, vaid see süsteem, milles me elame, töötab meie keha vastu. Adrenaliinisegu, mis peaks meie kehas voolama vaid siis, kui oleme eluohus, voolab meis nüüd pea iga päev – majanduslik stress, kiirustamine, teadmatus tuleviku ees, muretsemine, rasked suhted, ärevus, traumad, harv söömine, haigused – igaüks meist puutub kokku mõnega neist. Lisaks on meie maksad rasvast ja toksiinidest üleküllastunud ning viimse piirini viidud ega suuda adrenaliini neutraliseerida.

Me elame kiirenemise ajastul ja sellel ajastul tuleb õppida, kuidas uutes oludes elada, kohaneda. See on uus ajastu, kus vanad reeglid enam ei kehti. Meil on vaja teada, mis meie keha kahjustab, meil on vaja teada, mida oma kehale anda, et ta vastu peaks. Neerupealiste suupisted on üks kiirenemise ajastu salarelvi.

Anthony William on öelnud: ***kaitske oma neerupealisi nagu kullavaru omanikud kaitsevad oma kulda.***

## 16 neerupealiste snävikombinatsiooni

Õun, varseller ja datlid

Apelsin, avokaado ja spinat

Maguskartul, lehtkapsas (kale) ja sidrunimahl

Kurk, avokaado ja laimimahl

Banaan, datlid ja rooma salat

Kookosvesi, kuivatatud aprikoos ja varseller

Kookosvesi, banaan ja spinat

Pirn, marjad ja lambasalat (mache)

Mango, viigimarjad ja varseller

Apelsin, koriander ja võisalat

Vaarikad, mandariinid ja roheline salat

Marjad, mesi ja kurk

Õun, datlid ja söödakapsas (collard greens)

Banaan, viinamarjad ja punane salat

Õun, lillkapsas ja kurk

Arbuus laimimahlaga ja varsseller

Kui sul ei ole just neid kombinatsioone, mis siin kirjas on, kasuta lihtsalt mõnda siin nimetatud toitu, mis sul hetkel käepärast on.