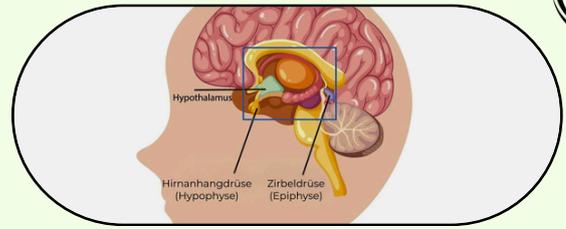


CHECKLISTE ZIRBELDRÜSE



Wirkkaskade der Zirbelrüse: Tryptophan - Serotonin - Melatonin - DMT

OPTIMALE TRYPTOPHAN- VERSORGUNG

- täglich ausreichend Sonnenlicht
- Tryptophan (tagsüber! Wassermelone, **Banane**, Ananas, Erdbeere, Himbeere, Cashewnüsse, Mandeln, Buchweizen, Haferflocken, **Kakao**, **Bohnen**, **Amaranth**, **Sonnenblumenkerne**, Sesam, **Quinoa**, Hafer, Hirse, Weizenkeime, Pilze)
- Nicotinamid (früher Abend! Erdnüsse, Weizenkleie, getrocknete Aprikosen, **Bierhefe**, **Sonnenblumenkerne**, **Gerste**)

OPTIMALE MELATONIN- VERSORGUNG

- Melatonin (früher Abend! Ringelblume, Fenchel, **Bohnen**, **Bierhefe**, **Mandeln**, Gurke, Koriander, Kirsche, Himbeere, Kiwi, Melisse, Walnüsse, **Gerste**, Ingwer, **Sonnenblumenkerne**, Kardamonsamen, Hafer, Zuckermais, Tomaten, **Banane**, Bärlauch, Lapacho, **Reis**)
- Baldrian- und Johanniskrautpräparate
- Meditation!**
- weniger Kalorienzufuhr am Abend
- absolute Dunkelheit beim Schlafen
- vermehrte Einnahme von Vitamin K2 (Butter, Eidotter, Sauerkraut, Natto)

OPTIMALE SEROTONIN- VERSORGUNG

- Meditation (Dopamin Anstieg)
- Tyrosin / Phenylalanin (Parmesan, Gauda, **Mandeln**, Erbsen, Erdnüsse, viel Eiweiß, Thunfisch, **Bohnen**, Sesam, Lachs)
- Mehrbedarf Aminosäure L-Tyrosin bei: akutem und chronischen **Stress** wie Infektion, Verletzung, **Sport**, psychische Belastung, chronische Schmerzen, Depression, viel **Alkoholkonsum**, prämenstruelles Syndrom

OPTIMALE DMT-PRODUKTION

- B-Vitamine** (B3, B6, B12 und Folsäure)
- Betain (**Quinoa**, Spinat, Rote Beete, **Amaranth**, Roggenmehl)
- Methionin (Blumenkohl, **Bierhefe**, Hartkäse, **Sonnenblumenkerne**, Brennessel)

STÖRUNG DER MELATONIN- PRODUKTION 1/2

- ferromagnetische Metalle im Schlafzimmer
- Elektro- & Magnetosmog (Computer, Funk)
- abends langes Fernsehen, Computerarbeiten



Tipp: Warme Milch mit Honig vor dem Schlafengehen

CHECKLISTE ZIRBELDRÜSE



STÖRUNG DER MELATONIN- PRODUKTION 2/2

- Nikotin, Zigarettenrauch
- Fluorid** (Zirbeldrüsenverkalkung)
- Entzündungen, Stress**
- Koffein (Kaffee, Energydrinks, Cola)
- Alkoholkonsum**
- Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Cortisol, Cortison
- zu viel Insulin, Zucker (Übergewicht)
- Steroide und nichtsteroidale Schmerzmittel wie Aspirin, Ibuprofen
- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Antidepressiva wie Fluoxetin, Prozac
- Alpha und Betablocker
- Tryptophan- und Serotoninmangel
Demotivation, Konzentrationsdefizit

HILFREICH

- Ausdauerbelastung durch Laufen, Radfahren (vor Belastung kohlenhydrat- und gleichzeitig eiweißhaltige Nahrung)
- einfache **Atemtechniken** wie Bauchatmung, herzfokussierte Atmung, Wechselatmung
- Körperübungen** / Yoga wie Schulter- und Kopfstand, Vorwärtsbeuge, 'Haltung des Kindes', 'herabschauender Hund',

KONTRAPRODUKTIV

- Dauerstress** (führt zu Serotoninmangel und letztlich zu Erkrankungen wie Depression)
- chronisch latente **Infektionen** (Viren, Pilze, Borrelien)
- Mangel an Vitamin B5, B6, Vitamin C, Mangan, Zink

ERGÄNZENDE TIPPS

- Bor, Magnesiumeinnahme
- Spirulina, Chlorella Algen
- natürliches Vitamin B6 aus Avocado, Weizenkeime, Sojabohnen, **Bohnen**, Reis, Linsen, Karotte, **Banane**, **Bierhefe**, Haselnüsse (unter 200mg / Tag)
- Curcumin** (Curcuma - hat auch anti-depressive Wirkung)
- Rohkakao**
- Fasten, Intervallfasten (entgiften)
- Gedankenhygiene, bewusste Ausrichtung auf lebensbejahende Inhalte
- Tanzen, Singen, Chanten, Lachen
- biologische Nahrung (Nährstoffverfügbarkeit)



INSTITUT FÜR BEWUSSTSEINSENTWICKLUNG
TRANSFORMIERE RESONANZEN LICHTVOLL