



Die Zirbeldrüse und der Wach-Schlaf-Rhythmus

Die Zirbeldrüse (engl. Pineal Gland) wandelt das am Tage im Gehirn gebildete Serotonin in der Dunkelheit der Nacht in Melatonin um.

Bei beiden Hormonen handelt es sich um so genannte Neurotransmitter. Das sind körpereigene Botenstoffe, die als Verbindungsstellen in allen Nervenzellen des Körpers fungieren und von dort aus die elektrischen Impulse weiterleiten. Serotonin ist als das Glückshormon bekannt, denn es hat eine entspannende und stark stimmungsaufhellende Wirkung.

Melatonin ist das Hormon, das den Wach-Schlaf-Rhythmus steuert. Die Melatoninproduktion wird über den Lichteinfall auf die Netzhaut des Auges gesteuert und steigt in der Dunkelheit an. Melatonin fördert das Einschlafen und reguliert das Schlafverhalten.

Regeneration von Zellschäden in der Nacht

Melatonin ist jedoch nicht nur für einen geruhsamen Schlaf von immenser Bedeutung, denn es verfügt zusätzlich über ein außergewöhnlich starkes antioxidatives Potential, wodurch Zellschäden wirksam reduziert werden. Studien zufolge soll es als Antioxidans eine vielfach größere Wirkung zeigen als beispielsweise das zu Therapie Zwecken häufig verwendete synthetische Antioxidans DMSO.

DMSO ist aufgrund seiner antioxidativen Wirkung als besonders wirkungsvolles Mittel zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung bekannt. Dieser Fakt dürfte dann auch auf das Melatonin zutreffen.

Die Zirbeldrüse und der Alterungsprozess

Die Tatsache, dass mit steigender Abnahme der Zirbeldrüsen-Tätigkeit auch automatisch der Melatoninspiegel sinkt, ist in Bezug auf den Alterungsprozess sehr interessant. Durch die Abnahme des Melatoninspiegels wird der Alterungsprozess beschleunigt und die Anfälligkeit für Erkrankungen jeder Art steigt an.

Wissenschaftler vermuten sogar, dass ein reduzierter Melatoninspiegel mit Alzheimer in Verbindung steht. Einige Untersuchungen zeigten bereits positive Ergebnisse bei der Behandlung von Alzheimer durch die Wiederherstellung des zirkadianen Rhythmus mittels einer Lichttherapie und der Einnahme von Melatonin.

Einige Menschen berichteten, dass sie durch die Einnahme von Melatonin auch ein gesteigertes Empathieempfinden hatten – was sich sehr positiv auf persönliche Beziehungen auswirkte.

Die Zirbeldrüse produziert auch ein Halluzinogen

Wissenschaftler vermuten, dass die Zirbeldrüse einen Stoff namens Dimethyltryptamin (DMT) produzieren kann. Diese Substanz verleiht halluzinogenen Pflanzen wie *Psychotria viridis* ihre berauschende Wirkung. DMT ermöglicht unserem Gehirn, neuartige Gedankenstrukturen und Empfindungen zu kreieren.

Es führt zu einer ausgeprägten Veränderung des visuellen Erlebens. Dr. Rick Strassman, Autor des Buches *DMT, The Spirit Molecule*, ist der Überzeugung, dass die Zirbeldrüse diese halluzinogene Substanz sowohl während mystisch-spiritueller Rituale ausschüttet als auch bei der Geburt und dem Tod.

Moderne Lebensweise lässt die Zirbeldrüse schrumpfen

Die Zirbeldrüse hat sich im Laufe der Evolution stark zurückgebildet. Sie ist von ihrer ursprünglichen Größe von ca. 3 Zentimetern auf wenige Millimeter geschrumpft. Das liegt sicher zum einen auch daran, dass wir unserem natürlichen Lebensrhythmus nicht mehr folgen.

Wir halten uns durch künstliche Lichtquellen wach und machen somit die Nacht zum Tag. Mangelndes Sonnenlicht und eine unzureichende Nachtruhe beeinträchtigen die Funktion der Zirbeldrüse erheblich. Aber auch die hohe Belastung des Körpers mit Toxinen hat gravierende Auswirkungen auf die Aktivität der Zirbeldrüse – sie beginnt zu verkalken.

Fluorid - der größte Feind der Zirbeldrüse

Das Fluorid im Speisesalz, in Mineralwässern, in vielen konventionell angebauten und verarbeiteten Nahrungsmitteln sowie in Zahncremes stellt für die Zirbeldrüse eine besondere Gefahr dar, denn das Fluorid sammelt sich in ihrem Gewebe an und lässt sie schließlich verhärten.

Aber auch Hormone, Quecksilber, Koffein, Tabak, Alkohol und raffinierter Zucker können Verkalkungen der Zirbeldrüse auslösen. Strahlungsfelder, wie jene, die uns in Form von Stromleitungen, Mobiltelefonen und Internetnetzwerken umgeben, haben ebenfalls eine zerstörerische Wirkung auf diese wichtige Drüse. Um die Zirbeldrüse in ihrer Funktion zu

unterstützen und sie wieder zu aktivieren, ist es unumgänglich, die genannten Gefahren weitestgehend zu meiden.

Tipps zur Aktivierung der Zirbeldrüse

1. Meiden Sie konsequent Fluoride.
2. Entgiften Sie Ihren Körper, indem Sie eine Mineralerde mit einer starken Bindefähigkeit für Toxine (Bentonit, Zeolith etc.) einnehmen. Die gebundenen Gifte können so schnellstmöglich über den Darm ausgeschieden werden.
3. Entlasten Sie Ihre Leber mit Präparaten wie Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Curcuperin, und Bitterstoffen wie Bitterstern o.ä.
4. Führen Sie eine Darmreinigung durch. Dies ist eine ausgezeichnete Maßnahme, um möglichst viele Toxine auszuleiten und somit die Leber wirkungsvoll zu entlasten.
5. Neben Sie als Nahrungsergänzung die Chlorella-Alge ein. Sie ist hervorragend zur Ausleitung von Schwermetallen geeignet.
6. Trinken Sie täglich 2 bis 2,5 Liter gutes Quellwasser, damit ein großer Teil der gelösten Toxine auch über die Nieren ausgeschieden werden kann.
7. Das Einatmen von ätherischem Neroliöl regt die Zirbeldrüsenfunktion an.
8. Gehen Sie möglichst täglich für 15 Minuten in die Sonne, denn das Sonnenlicht aktiviert die Zirbeldrüse.
9. Singen Sie so oft es geht, da die so erzeugten Schwingungen die Zirbeldrüse stimulieren.
10. Atmen Sie während Ihrer Meditation tief und bewusst. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Bereich Ihrer Stirn, der zwischen beiden Augen liegt - das so genannte dritte Auge.

Berücksichtigen Sie die oben genannten Empfehlungen, damit Sie möglichst lange von den vielfältigen positiven Auswirkungen einer aktiven Zirbeldrüse auf die körperliche und geistige Gesundheit profitieren können.