

Das Wunderwerk Zirbeldrüse

Eine kleine Drüse im Zentrum des Gehirns, die Zirbeldrüse oder auch Epiphyse (engl. Pineal Gland) genannt, erscheint auf den ersten Blick weitaus weniger bedeutungsvoll, als sie es in Wahrheit ist. Die kieferzapfenförmige Zirbeldrüse ist zwar winzig klein, aber dennoch ist sie ausserordentlich wichtig für unsere körperliche, geistige und, der Meinung einiger Experten zufolge, auch für unsere spirituelle Gesundheit. Sie steuert die innere Uhr, reguliert den Schlaf und erhöht unsere Intuition. Lässt die Zirbeldrüse in ihrer Funktion nach, setzt der physische und psychische Alterungsprozess ein.

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 Therapiezwecken 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-spirituelle 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.

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

- ✓ Meiden Sie konsequent Fluoride.
- ✓ 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.
- ✓ Entlasten Sie Ihre Leber mit Präparaten wie [Mariendistel](#), [Löwenzahnwurzel](#), Curcuperin, und Bitterstoffen wie Bitterstern o.ä.
- ✓ Führen Sie eine [Darmreinigung](#) durch. Dies ist eine ausgezeichnete Massnahme, um möglichst viele Toxine auszuleiten und somit die Leber wirkungsvoll zu entlasten.
- ✓ Neben Sie als Nahrungsergänzung die [Chlorella-Alge](#) ein. Sie ist hervorragend zur Ausleitung von Schwermetallen geeignet.
- ✓ Trinken Sie täglich 2 bis 2,5 Liter gutes Quellwasser, damit ein grosser Teil der gelösten Toxine auch über die Nieren ausgeschieden werden kann.
- ✓ Das Einatmen von ätherischen Neroliöl regt die Zirbeldrüsenfunktion an.
- ✓ Gehen Sie möglichst täglich für 15 Minuten in die Sonne, denn das Sonnenlicht aktiviert die Zirbeldrüse.

- ✓ Singen Sie so oft es geht, da die so erzeugten Schwingungen die Zirbeldrüse stimulieren.
- ✓ 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.

*[Ätherisches Neroliöl finden Sie unter diesem Link](#).

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.

Wichtiger Hinweis

Dieser Artikel wurde auf Grundlage (zur Zeit der Veröffentlichung) aktueller Studien verfasst und von MedizinerInnen geprüft, darf aber nicht zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung genutzt werden, ersetzt also nicht den Besuch bei Ihrem Arzt. Besprechen Sie daher jede Massnahme (ob aus diesem oder einem anderen unserer Artikel) immer zuerst mit Ihrem Arzt.