

## Zirbeldrüse reinigen – Fluorid ausleiten

<http://transinformation.net/die-aktivierung-deiner-zirbeldruese/>

weiteres beim Matrixblogger

Die Zirbeldrüse ist unser wichtigstes Organ, wenn es um unseren spirituellen Zugang geht. Sie ist ein kleines tannenzapfenförmiges Organ tief in unserem Gehirn und wird als Sitz der Seele gesehen. Schwierigkeiten beim Meditieren, sich an Träume zu erinnern, sich verloren und getrennt zu fühlen, deuten auf eine verkalkte Zirbeldrüse hin, die durch folgendes zustande kommt:

- Fluorid in Zahnpasta und im Wasser
- verarbeitete „Junk“-Lebensmittel
- Limonade und andere kohlenensäurehaltige Getränke
- raffiniertes Zucker, Fette, Mehl
- beschränkte Glaubenshaltungen
- Mangel an spiritueller Praxis

Der größte Feind der Zirbeldrüse ist: FLUORID! Entledige Dich also allen Fluorids, das Dich umgibt und Du tust etwas für Deine Zirbeldrüse und die Befreiung Deiner Spiritualität.

### 1. die Aufnahme von Fluorid reduzieren:

- Verwende nur natürliche, nicht fluoridhaltige Zahnpasta und lehne Fluorid-Gel Behandlungen beim Zahnarzt ab.
- Trinke gereinigtes oder gefiltertes Wasser und merke: das Wasser in Flaschen kann auch fluoridiert sein.
- Esse frische Bio Lebensmittel – je mehr das Essen verarbeitet ist, desto mehr Fluorid enthält es.
- Vermeide verarbeitete Getränke wie Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Instant-Tees und Sportgetränke.
- Koche nicht mit Antihalt-Pfannen, sie erhöhen den Fluoridgehalt von Lebensmitteln.
- Trinke wenn überhaupt und es wirklich sein muss: Bio-Wein. Der starke Gebrauch von fluoridhaltigen Pestiziden in den Weinbergen insbesondere der Vereinigten Staaten macht Weine aus US-angebauten Trauben zu einer Hauptquelle von Fluorid.
- Vermeide jede Art von verarbeiteten Fleischwaren (z.B. Chicken Fingers, Chicken Nuggets) – ein mechanischer Verarbeitungsprozess kontaminiert das Fleisch mit einem höheren Fluorgehalt.



- Vermeide jede Art von verarbeiteten Fleischwaren (z.B. Chicken Fingers, Chicken Nuggets) – ein mechanischer Verarbeitungsprozess kontaminiert das Fleisch mit einem höheren Fluorgehalt.
- Trinke Tees, die aus jungen Blättern hergestellt werden (z.B. „Weißer Tee“) oder Yerba Mate – ein Tee aus Südamerika.

## 2. den Körper von Fluorid reinigen:

- Tamarinden-Frucht oder -Paste ist das effektivste Mittel, um die Verkalkung der Zirbeldrüse aufzuheben. Jüngste Studien zeigen, dass die Tamarinde hocheffektiv ist im Entfernen von Fluoriden aus dem Körper und sogar das in den Knochen abgelagerte Fluorid mobilisieren kann. Dieses wird dann über den Urin ausgeschieden.
- **Borax (Bor)** ist ein weiteres, bekanntes Mittel gegen Fluoridbelastung. Ein Teelöffel Borax in einem Liter Wasser kann in kleinen Mengen über den Tag eingenommen werden. Es stellt sich als das beste Mittel zur Reinigung heraus.
- Leberreinigungen sind entscheidend für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Eine gute Leberreinigung kann Schwermetalle und zahlreiche Giftstoffe, einschließlich Fluorid, aus unserem Körper entfernen. Empfehlung: Kaffee-Einlauf oder eine Kaffee-Darmspülung. Natürlich sollte dies erst nach einer Darmreinigung durchgeführt werden, da sonst die Giftstoffe nicht weiterkommen und deshalb wieder in die Blutbahnen zurück fließen.
- Sauna oder eine Schwitzhütten-Zeremonie wirken sehr gut für das Entfernen von Fluorid und anderen Giftstoffen aus (über) der Haut, da es über den Schweiß ausgeschieden wird. Wische dabei den Schweiß öfters ab, um eine Rückresorption zu verhindern und trinke viel Wasser. Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig, falls du diese Methode wählst.

## 3. spirituelle Praxis:

- Meditieren, Meditieren, Meditieren- VORSICHT!!! bei Trauma. Es gibt eine Reihe von Meditationen die du anwenden kannst, um deine Zirbeldrüse zu erreichen. Zum Beispiel meditieren mit dem Wort „Liebe“. Setze dich mit geradem Rücken, schließe die Augen und lege die Zunge zwischen die Zähne. Beiße vorsichtig auf die Spitze der Zunge. Vibriere das Wort „Liebe“ durch die Zähne, indem du mit gespitzten Lippen ausatmest.
- Atmen durch das dritte Auge ist eine weitere Technik, die du einsetzen kannst, um deine Zirbeldrüse zu aktivieren: Atme brillantes Silber-Licht durch dein drittes Auge ein, halte es, und dann visualisiere die Umgebung deiner Zirbeldrüse. Siehe wie sie vibriert mit dem silbernen Licht, sieh, wie die Kalkschale zerbricht und zerfällt. Visualisiere nun deine Zirbeldrüse als leuchtendes, lichtvolles Organ. Übe dies für etwa 15 bis 20 Minuten pro Tag.
- Auch einfach dein Bewusstsein auf das dritte Auge zu richten ist wirksam bei der Stimulierung der Zirbeldrüse. Wenn du dies tust, kann ein Gefühl von leichtem Druck im Stirnbereich auftreten, welches ein gutes Zeichen ist. Richte einfach deine Aufmerksamkeit darauf und sei achtsam auf Körper und Geist.



## Warum Meditation bei Traumatisierung schwierig und mit Vorsicht zu genießen ist:

Quelle: <https://www.traumaheilung.net/loesung/leiden/seelisch/was-hilft-wirklich/warum-traumatisierte-menschen-nicht-meditieren-koennen/>

Menschen mit schwerer PTBS ist es auch bei langjähriger Meditationserfahrung nicht (mehr) möglich sich selbst gut wahrzunehmen. Rein biologisch betrachtet sind die Hirnregionen, die für das Gewahrsein des Selbst nötig sind (orbitaler und medialer Präfrontalkortex, Insel, anteriores und posteriores Cingulum) weitestgehend abgeschaltet bzw. konnten sich nicht in dem Maß entwickeln, wie natürlicherweise möglich. Daher führt der Versuch in das Gewahrsein einzutauchen zwangsläufig zu Überflutung oder Dissoziation. Beides hat absolut nichts mit Heilung oder Integration zu tun- was allerdings Ziel sein sollte. Es fehlt also keineswegs an Hingabe oder Entschlossenheit und Wollen, sondern es ist schlichtweg durch fehlende Strukturen und den damit verknüpften Möglichkeiten und Aufgaben nicht möglich!

Dann zu sagen, es fehle an eben dieser Hingabe und Entschlossenheit kann jemanden, der sicher auch schon mehr als eine konventionelle Psychotherapie hinter sich hat, durchaus zusammenbrechen lassen.

Und selbst wenn Eindrücke aus dem zentralen Nervensystem im Bauch und Becken über den Hirnstamm, Thalamus bis zur Insel im Kortex durchkommen und es also keine komplette Abspaltung der körperlichen Empfindungen gibt, ist es mit genau diesen durch ein sehr hohes Erregungsniveau so unerträglich zu meditieren, daß DAMIT zu SEIN und diese EINFACH nur wahrzunehmen eher quälend als erleichternd ist. Die Gedanken werden sich jagen, weil der Kortex versucht eine Lösung für die große Gefahr zu finden, in der sich der Organismus zu befinden glaubt.

