

DROGE, RELIGION ODER GESCHÄFT?

infolge ihres Verzehrs Nebenwirkungen auf, die außerordentlich unangenehm sein können. Ich möchte euch daher auch davon abraten, die Steppenraute einfach nur auszuprobieren. Schließlich besteigt man auch nicht einfach so und ohne entsprechende Vorbereitung einen Achttausender. Wie ich bereits erwähnte, halte ich es für weitaus ratsamer, diese wundervollen Wirkungen durch die Aktivierung des körpereigenen DMT zu erreichen.

Hierfür ist es ratsam, die Ernährung umzustellen. Basierend auf der Erkenntnis, dass **eine erhebliche Anzahl von Lebens- und Genussmitteln unser Bewusstsein eher trüben als es zu erweitern, halte ich es für ratsamer, diejenigen Substanzen – zumindest für eine gewisse Zeit – zu meiden, zumindest jedoch zu reduzieren.**

Die **Monoaminoxidasen (MAO)** zählen zu den Enzymen und dienen dem Abbau giftiger Substanzen. Man unterscheidet zwischen Monoaminoxidase-A (**MAO-A**), deren entferntes Homolog auch bei Pilzen nachgewiesen wurde, und der paralogen Monoaminoxidase-B (**MAO-B**), die es nur bei Säugetieren gibt. MAO finden sich im Gehirn in den Astrozyten (Gliazellen) und Neuronen, aber auch außerhalb des Gehirns. Die wichtigen Neurotransmitter und Hormone Serotonin, Melatonin, Noradrenalin und Adrenalin werden vorwiegend durch die MAO-A abgebaut, wobei Phenethylamin und Benzylamin vorwiegend durch die MAO-B abgebaut werden. Beide MAO-Typen bauen Dopamin, Tyramin und Tryptamin gleichermaßen ab.

Beim Menschen ist die MAO-A außerhalb des Gehirns vorwiegend in den Nervenenden des sympathischen Nervensystems, in den Schleimhäuten des Darms und der Plazenta zu finden. Sie baut Serotonin, Noradrenalin und Dopamin ab, absteigend geordnet nach dem Einfluss der MAO-A auf ihren Abbau. Mutationen im MAO-A-Gen (oder seinem Promoter) können zum Mangel an MAO-A und bei völligem Ausfall zum Brunner-Syndrom^{496, 497},

496 <http://omim.org/entry/300615>

497 Der Genetiker Han Brunner entdeckte diese Mutation 1993 bei einer Familie, deren männliche Mitglieder durch ihr aggressives Verhalten und ihren Hang zur Kriminalität auffielen. Bei allen war das MAO-A-Gen so stark verändert, dass keinerlei Monoaminoxidase A mehr produziert wurde.

führen, das sogar mit leichter geistiger Behinderung einhergeht.

Hierzu veröffentlichte das „Wissensmagazin scinexx.de“ einen kompakten Artikel mit der Überschrift: *„Ein Gen macht aggressiv – Was eine Mutation im MAO-A-Gen mit einem Gerichtsurteil zu tun hat“*.⁴⁹⁸

In diesem Artikel geht es um die gerichtliche Verurteilung einer Mörderin, deren **Schuldfähigkeit durch einen krankhaften MAO-A-Mangel als eingeschränkt bewertet wurde**. So heißt es: *„Die Täterin ist Trägerin eines Risiko-Gens auf dem X-Chromosom, das mit einem Hang zu aggressivem Verhalten einhergeht. Bei ihr ist das sogenannte MAO-A-Gen mutiert, und das hat Auswirkungen auf den Haushalt wichtiger Hirnbotenstoffe.*

Normalerweise ist das Gen eine Bauanleitung für die MAO-A-Enzyme, die am Abbau von Serotonin und anderen Neurotransmittern beteiligt ist. Ist diese Bauanleitung beschädigt, wird Serotonin nicht oder nicht ausreichend abgebaut. Dadurch bleibt es zu lange im synaptischen Spalt und erzeugt ein Überangebot. Dies wiederum kann das Verhalten verändern, beispielsweise zu Unruhe, Aggression und ähnlichem führen... Es zeigte sich: Männer mit einem defekten MAO-A-Gen trugen auch als Erwachsene deutliche Spuren ihrer Vergangenheit: Sie waren aggressiver und antisozialer als Männer mit normalhohen MAO-A-Werten...“

„...Dabei zeigte sich, dass eine Genmutation des für die Hirnfunktion wichtigen Enzyms Monoaminoxidase-A (MAO-A) mit Gewaltverbrechen und antisozialem Verhalten korreliert ist – aber nur bei solchen Männern, die in der Kindheit schwer misshandelt wurden. MAO-A wird für den Abbau von Serotonin und anderen Signalstoffen des Gehirns benötigt... In Tierversuchen führt ein künstlich erzeugter MAO-A-Mangel zu erhöhter Aggressivität. Das zugehörige Gen liegt auf dem X-Chromosom, das bei Frauen doppelt vorkommt, so dass Mutationen kompensiert werden können. Dies passt zu der Tatsache, dass Männer wesentlich häufiger Gewalttaten begehen. Jungen mit angeborenem MAO-A-Mangel zeigen oft bereits im Vorschulalter erhöhte Gewaltbereitschaft“.⁴⁹⁹

498 <http://www.scinexx.de/dossier-detail-588-6.html>

499 <http://www.tagesspiegel.de/meinung/gewaltverbrechen-die-gene-des-boesen/4310446.html>

DROGE, RELIGION ODER GESCHÄFT?

Diese Forschungsergebnisse weisen uns auf die Bedeutung der MAO-Enzyme und ihre hohe Bedeutung für unsere Psyche und die Qualität unseres Bewusstseins hin. In diesem Bereich spielt unsere Ernährung eine Hauptrolle. **Unsere Ernährung trägt nicht nur zum Lebenserhalt und unserer Gesundheit bei, sondern auch zu unseren Stimmungs- und Bewusstseinslagen und somit auf unser gesamtes Verhalten.**

DMT UND MAO-HEMMER AM BEISPIEL VON AYAHUASCA

Im Folgenden möchte ich kurz auf die zusammenhängenden Wirkungen von MAO-Hemmern und DMT am Beispiel von Ayahuasca eingehen. Die starke Erfahrung, die man durch Ayahuasca erleben kann, ist vor allem der Kombination von DMT und den MAO-Hemmern zu verdanken. Die von mir mehrfach erwähnten beta-Carboline (Harmalin, Harmin usw.) zählen zu diesen MAO-Hemmern.* Ein im menschlichen Körper wirkendes MAO-Enzym ist ständig bemüht, DMT abzubauen. Hierdurch werden die psychedelischen Wirkungen von DMT reduziert oder gänzlich ausgeschaltet. Durch die Kombination von DMT und MAO-Hemmern verhindern nun die MAO-Hemmer für eine gewisse Zeit die Zersetzung von DMT, indem es die Funktion dieses Enzyms einschränkt. Diese Einschränkung bewirkt, dass unser körpereigenes DMT zumindest für eine kurze Zeit aktiv bleibt und seine bewusstseinsweiternde Wirkung entfaltet.

*beta-Carboline sind hochaktive Hemmstoffe (Inhibitoren) der MAO-Enzyme. So hemmen beta-Carboline die Auflösung (Desaminierung⁵⁰⁰) von DMT und machen es dadurch aktiv. In vitro hemmt Ayahuasca die Monoaminoxidase proportional zu den Konzentrationen der β -Carboline.

500 Desaminierung, Abspaltung der Aminogruppe -NH₂ aus chemischen Verbindungen (gewöhnlich Aminosäuren)

Ich fasse noch einmal zusammen: Nach einer allgemein anerkannten Auffassung sind MAO-Enzyme verantwortlich für den Abbau von Neurotransmittern wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin im Gehirn. Niedrige Konzentrationen dieser drei Neurotransmitter werden mit Depression und Angstzuständen in Verbindung gebracht. MAO-Hemmer blockieren die Wirkung der MAO Enzyme. Durch Blockieren der Wirkungen von MAO-Enzymen erhöhen MAO-Hemmer die Konzentration dieser drei Neurotransmitter und sind nützlich bei der Linderung von Depressionen und / oder Angstzuständen.

Bisher wurden pharmakologische MAO-Hemmer immer dann eingesetzt, wenn sich andere Antidepressiva als unwirksam erwiesen haben, da sie ein höheres Risiko für Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln als Standard-Antidepressiva haben und auch mit bestimmten Arten von Lebensmitteln wie gealtertem Käse und Wurstwaren interagieren können. Die sogenannten beta-Carboline sind hochaktive Hemmstoffe (Inhibitoren) der MAO-Enzyme. So **hemmen** beta-Carboline die Auflösung (Desaminierung⁵⁰¹) von DMT und machen es dadurch aktiv. In Versuchen könnte nachgewiesen werden, dass Ayahuasca die MAO-Enzyme proportional zu den Konzentrationen der beta-Carboline hemmt⁵⁰².

Seit langem geht man davon aus, dass die MAO (Monoaminoxidasen) verantwortlich dafür sind, dass das in Pflanzen enthaltene DMT in unserem Körper nicht zur Wirkung kommt. Verzichtet man auf bestimmte Nahrungsmittel oder nimmt MAO-Hemmer zu sich, kann z.B. Ayahuasca wirken und das DMT, das über diese Pflanze zugeführt wurde, sich frei entfalten.

Wie Jonathan Dilas herausfand, sind nicht die MAO-Enzyme sondern die Tyramine hierfür verantwortlich. Die Tyramine also, die sich in unseren Körpern durch die gewohnte Ernährung angesammelt haben. Bekanntlich hat das **Tyramin ja die Eigenschaft, sämtliches DMT zu zersetzen – was naturgemäß dazu führt,**

501 Desaminierung, Abspaltung der Aminogruppe -NH₂ aus chemischen Verbindungen (gewöhnlich Aminosäuren)

502 Im Reagenzglas

DROGE, RELIGION ODER GESCHÄFT?

dass das DMT nicht zu seiner psychedelischen Wirkung kommt, unabhängig davon, ob es nun von der Zirbeldrüse ausgeschüttet oder zugeführt wird.

Allein aus diesem Grunde sind unsere Nahrungsmittel von wirkentscheidender Bedeutung. Doch um **welche Nahrungsmittel handelt es sich hierbei? Tyramin hindert uns daran, dass unser Bewusstsein sich erweitert. Faktisch hindert uns das Tyramin daran, diese Wirkung des DMTs zu nutzen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass es sich um die gleichen Nahrungsmittel handelt, die man bei der Histamin-Intoleranz vermeiden sollte!**

„Somit ist eine Histamin-Intoleranz in Wirklichkeit eine Tyramin-Intoleranz und bedeutet, dass der Körper sich weigert, weiteres Tyramin zu sich zu nehmen, weil es den Menschen allgemein und global daran hindert, das ausgeschüttete und körpereigene DMT frei entfalten zu lassen!“ schreibt Jonathan Dilas.

Wenn jedes Tyramin-Molekül unsere DMT-Moleküle angreift und zersetzt, kann das DMT einfach nicht zur vollen Entfaltung gelangen. Aus keinem anderen Grund ist also eine Diät vor der Einnahme von Ayahuasca so notwendig. **Wenn unsere Zirbeldrüse immer fleißig DMT produziert und dies emsig ausschüttet, es jedoch leider von Tyramin sofort wieder zerstört wird, dürfte eine tyraminfreie Diät diesen Vorgang unterbinden, d.h. verzichtet man auf Nahrungsmittel, die Tyramin enthalten, kann das körpereigene und von der Zirbeldrüse gebildete DMT mit der Zeit auch seine göttliche und zu Erlösung führende Wirkung entfalten.**

Jonathan Dilas ist weiter davon überzeugt: *„...dass es für einen Menschen mit einer spirituellen Gesinnung und einem an sich gesunden Kontakt zum eigenen Körper zutreffen kann, dass der Körper eine Histamin-Intoleranz absichtlich erzeugt, um das Tyramin daran zu hindern, weiterhin das ausgeschüttete DMT der Zirbeldrüse zu neutralisieren.“ Dies betrachtet er als „... einen kollektiven Beschluss der physischen Körper, ursprünglich über das Unterbewusstsein in Gang gesetzt, damit der Mensch sich seiner Ernährung bewusster wird und neue Wege findet.“*

Jonathan Dilas hat unter der Überschrift **Ernährungsplan 2 nach Dilas** unter der Webadresse

*[http://www.jonathan-dilas.de/Texte/
Ernaehrungsplan_nach_Dilas_No2.pdf](http://www.jonathan-dilas.de/Texte/Ernaehrungsplan_nach_Dilas_No2.pdf)*

eine PDF-Datei ins Internet gestellt. Den Inhalt dieser PDF drucke ich unten in einer ergänzten Form mit seiner Genehmigung ab. Da er diese Liste fortlaufend aktualisiert, macht es Sinn, von Zeit zu Zeit die jeweils aktuelle PDF-Datei herunterzuladen.

Im Folgenden führe ich noch eine Liste auf, die ich Deutschlands Arztempfehlungsseite „*jameda*“⁵⁰³ entnommen habe. In dieser Liste sind Lebensmittel aufgeführt, die besonders viel und besonders wenig Tyramin enthalten. Ich möchte euch diese Liste als Anregung vorschlagen. Manche Lebensmittel werden in einer bestimmten Liste als unbedenklich eingestuft, während sie in der nächsten Liste als bedenklich eingeordnet werden. Möglicherweise liegen noch nicht genug Daten oder Erfahrungen vor, um zu diesen Lebensmitteln eine generell verbindliche Aussage zu treffen, oder die Menschen reagieren unterschiedlich auf sie.

503 <https://www.jameda.de/naehrstoffe/tyramin/>

DROGE, RELIGION ODER GESCHÄFT?

Diese Lebensmittel enthalten besonders viel Tyramin:

Fleisch	Leber (alle Sorten) und mit Zartmachern ⁵⁰⁴ behandeltes Fleisch (Ich würde ohnehin dazu raten, jede Form von Glutamat und anderen Geschmacksverstärkern zu meiden)
Wurst	Gepökelte und geräucherte Sorten, insbesondere Dauerwurstwaren wie z.B. Mettwurst, Cervelatwurst, Plockwurst, Salami, Corned Beef, Bierschinken, Jagdwurst, gekochter/geräucherter Schinken. Außerdem wegen ihres Gehalts an Leber Leberwurst.
Fisch	Gelagerte Ware und Konserven, wie z.B. Räucherfisch, Trockenfisch, Sardellen, Kaviar, marinierter Hering, Salzhering. Außerdem Schalentiere und Schnecken.
Milchprodukte	Gereifte und stärker fermentierte Käsesorten, wie z.B. Bergkäse, Brie, Camembert, Emmentaler, Gorgonzola, Gruyère, Cheddar und Sauermilchkäse. Außerdem Produkte, die diese Käsesorten enthalten, wie z.B. Pizza, Fondue, Aufläufe. Manche Mediziner halten darüber hinaus für ungeeignet bei tyraminarmer Kost: Saure Sahne, Crème fraîche, Joghurt, Dick-, Buttermilch, Kefir, Quark, Frischkäse und alle Käsesorten.
Gemüse	Milchsauer eingelegte Sorten. Außerdem Tomaten, Avocados, Linsen, große Bohnen (Saubohnen), Sauerkraut, Pilze, Auberginen, Gewürzgurken, Pilze
Obst/Nüsse	Ananas, Bananen, Himbeeren, Papaya, Trockenobst, Rhabarber. Außerdem alle Nusssorten, insbesondere Erdnüsse, Mandeln, Pistazien.

504 <https://de.wikipedia.org/wiki/Glutamate>

METAMORPHOSE DER MENSCHHEIT

Getränke	Rotwein, Wermut, Bier, alkoholfreies Bier, coffeinhaltige Getränke in größeren Mengen (Cola, Kaffee etc.), milchsauer vergorene Säfte, zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. Bitte haltet Euch auch von allem fern, was mit NutraSweet gesüßt ist und verwendet keine künstlichen Süßstoffe und vor allem keine Aspartame.
Sonstiges	Hefe, Fleischextrakt, Hefeextrakt, Brotaufstriche mit Hefeextrakt, Currypulver, Worcestersoße, Sojasoße, Schokolade, Soleier, Marzipan, Lakritze, Tofu

Diese Lebensmittel enthalten besonders wenig Tyramin:

Fleisch	frische oder tiefgekühlte Ware ohne Zusatz von Zartmachern oder Marinaden jeder Art
Fisch	frische oder tiefgekühlte Sorten
Nährmittel	Backwaren ohne Hefezusatz, z.B. Müsli, Nudeln, Sauerteigbrot ohne Hefe
Fette	Butter, Öle – Bitte verzichtet auf Margarine –
Milchprodukte	Milch, Sahne. Ob folgende Milchprodukte bei tyraminärmer Kost erlaubt sind, wird kontrovers diskutiert und sollte mit dem Arzt abgestimmt werden: Dickmilch, Buttermilch, Quark, Schichtkäse, Hüttenkäse, Rahmfrischkäse, Fruchtquark (Apfel, Birne, Melone), Sahne- und Milcheis, junger holländischer Gouda, junger Schafskäse (z.B. ungarischer), Streichkäse
Gemüse	Kartoffeln, viele Gemüse mit Ausnahme der tyraminreichen (s.o.)
Obst	Apfel, Birne, Melone

DROGE, RELIGION ODER GESCHÄFT?

Getränke	Mineralwasser, Kaffee bis max. 2 Tassen pro Tag, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte (z.B. aus Äpfeln, Birnen, Karotten) außer tyraminreicher Sorten, Tee, frische Limonaden (ohne Coffein)
Sonstiges	Eier (außer Soleier), Pudding- und Dessertpulver (sofern frei von Schokolade und Nüssen), Zucker, Konfitüre, Honig

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS:

- Häufig Nahrungsmittel aus der Region kaufen – diese sind frisch und haben durch kurze Transportwege noch nicht so viel Tyramin aufgebaut (geringe Reifezeit, kurze Lagerung).
- Saisonal und abwechslungsreich essen: Kürbis im Herbst, Spargel im Frühjahr. Dadurch kann man den hohen Tyramingehalt von Lebensmitteln aus Konservendosen umgehen.
- Mehrmals pro Woche einkaufen und Lebensmittel schnell verbrauchen.
- Nahrung entweder schnell essen oder sofort in den Kühlschrank packen.
- Essen nicht bei Zimmertemperatur lagern, auch wenn dies sonst üblich wäre! Bei Lagerung im Kühlschrank können die Reifeprozesse bei Pflanzen und das Verderben von Fleisch hinausgezögert werden.
- Lebensmittel nicht mehr als zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- Beim Kauf stets auf das Verfallsdatum achten.
- Bei möglichen Risiko-Lebensmitteln nur kleine Portionen einnehmen, diese Nahrung dann isoliert einnehmen, damit man im Zweifelsfall weiß, was man verträgt und was nicht.
- Schriftlich festhalten, was man verträgt und was nicht, um den eigenen Körper besser zu verstehen.

METAMORPHOSE DER MENSCHHEIT

Hier noch einige weitere Quellen zu Auflistungen einer tyraminarmen Ernährung:

Leitlinien Tyraminarme Kost, Stand März 2003

<https://fdnow.org/wp-content/uploads/2016/09/Tyraminelistpdf0916.pdf>

Northwestern Memorial Hospital, Patient Education Diet and Nutrition,
November 2008,

<http://www.sigma-tau.de/assets/Uploads/Folder-Patienten-130215-1.pdf>

Tyramine-Free Food List, FD NOWW, May 2014

<http://www.jameda.de/naehrstoffe/tyramin>

Ernährungsplan 1 nach Jonathan Dilas

Ausgewogener alternativer Ernährungsplan auf basischer und fluoridfreier Basis abzüglich gebildetem Histamin zur Anhäufung biophotonischer Zellenergie, Schutz der DMT-Moleküle, körperliches Wohlbefinden und zur Erreichung des Idealgewichts.

Meiner Ansicht nach werden, auf biologischer Ebene betrachtet, 95% aller Krankheiten durch Ernährung verursacht. Allergien, Pseudo-Allergien, Autoimmun-Krankheiten, Nahrungsmittelintoleranzen und viele andere Krankheiten, die genau genommen auch nur Allergien sind, aber einfach nur einen anderen Namen erhalten haben; es sind Botschaften des Körpers, dass er die eine oder andere Nahrung nicht mehr im System sehen möchte. Diese Allergieformen nehmen seit einigen Jahren immer weiter unter den Menschen zu. Der Körper versucht unentwegt, Botschaften zu senden, welche Nahrung er bevorzugt bzw. welche am besten für ihn geeignet ist und welche nicht, um die persönliche Frequenz, d.h. die eigene psychische Energie und die körperliche Gesundheit zu erhöhen.

In meinen jahrelangen Recherchen und Forschungen bin ich auf eine Ernährungsweise gestoßen, die mehrere Komponenten berücksichtigt und

DROGE, RELIGION ODER GESCHÄFT?

die Gift-Depots des Körpers wieder leert und ihn gesunden lässt. Mit dieser Ernährungsform sind 95% aller Krankheiten zu beseitigen bzw. im Vorfeld zu eliminieren! Dabei ist es wichtig, sich unbedingt an die Ernährungsratschläge zu halten und nach Möglichkeit nicht davon abzuweichen. Auch empfehle ich im Anschluss einige Nahrungsergänzungen, die man daraufhin einnehmen kann, um den ganzen Prozess noch zu steigern. Berücksichtigt wird hierbei die nach Möglichkeit strikte Verweigerung bestimmter Nahrungsmittel, mit oder ohne Zusatzstoffe, wie säurehaltige Nahrung, Fluorid, gebildetes Histamin, Süßstoffe und andere (s.o.).

Es ist ein Drahtseilakt, eine optimale Nahrungliste zusammenzustellen, die keine säure-, histamin- und fluoridbelastete Nahrung enthält. Ich sage nicht, dass es schlechte Nahrung gibt, ich spreche hier von einer optimalen Standard-Ernährungskonfiguration (SEK), die sich mit der Zeit zur persönlichen Ernährungskonfiguration (PEK) entwickeln wird. Die Standard-Ernährungskonfiguration repräsentiert die bestmögliche Zusammenstellung, die für so gut wie jeden Menschen am besten geeignet ist und ist in meinem folgenden Ernährungsplan der beste Anfang. Erst einmal die gute Nachricht: Man kann so viel essen wie man möchte! Solange, bis man satt ist – und wenn man unbedingt will – gebeugt vom Tisch gehen muss. Auch ist es unwichtig, zu welcher Uhrzeit man isst.

Die schlechte Nachricht: Die Schulwissenschaft bestätigt nicht meine Theorie, da diese leider mit ihren Sponsoren (Pharmaindustrie usw.) kooperiert und andere Interessen verfolgt. Somit ist dies eigentlich nicht für jeden eine schlechte Nachricht, sondern nur für jene, die der Schulwissenschaft hörig sind. Die Nahrung, auf die verzichtet werden soll, beinhaltet jene mit allerlei Zusatzstoffen, gebildetem Histamin, Fluorid und säurehaltigen Anteilen. Wenn man all dies berücksichtigen würde, bliebe nicht allzu viel übrig, wovon man sich ernähren könnte. Aus dem Grund habe ich eine optimale und ausgewogene Liste zusammengestellt, die es möglich macht, eine nahezu basische Ernährungsweise zu praktizieren, die gleichzeitig auf jegliches Fluorid, Säure und auf (gebildetes) Histamin verzichtet.

Vorteile meines Ernährungsplanes:

1. Der Körper kann mit den Monaten die Gift-Depots in den Zellen entleeren. Somit wird der Körper weniger anfällig für Allergien, Pseudo-Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und Krankheiten fast jeder Art.

2. Die meisten bekannten Krankheiten werden verschwinden, deren sehr lange Liste hier kaum aufzuzählen ist, aber dazu gehören in erster Linie Allergien, Pseudo-Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen, aber auch Arthritis, Probleme mit Haut, Organen, Herz, Leber, Magen, Blut, Haare, Schilddrüse, Zähne, Gehirn, Gedächtnis, Fitness... u.v.a., sogar Krebs wird damit verhindert.

3. Intuition, Traumerinnerung, Sensitivität, Gedächtnisleistung, Glücksgefühle, gute Laune u.v.m. werden mit der Zeit automatisch zunehmen.

4. Der Körper wird wieder zu seinem Optimalgewicht zurückfinden. Bitte nicht erschrecken, wenn man sehr viel abnimmt. Der Körper sucht sich sein Gewicht aus, das für ihn optimal ist. (Was beispielsweise der deutsche Bürger als Normalgewicht betrachtet, muss der Körper nicht so sehen. Er besitzt hingegen seine eigene Vorstellung von Normalgewicht. Die Wertung von Normalgewicht basiert weitgehend auf den Hoffnungen der Nahrungsmittelindustrie.)

5. Die Kommunikation mit dem Körper wird erlernt, d.h. aufgrund der basischen Ernährung werden die Körpersignale verkürzt und vom Bewusstsein mit der Zeit deutlicher registriert. Daraufhin kann man leichter ermitteln, welche Nahrung der Körper möchte und welche nicht. Dieses Stadium stellt die Bildung bzw. Entwicklung der persönlichen Nahrungskonfiguration dar. Nachdem sich diese herauskristallisiert hat (das kann 1-3 Jahre dauern – je nach Einsatz, Motivation und Alter), hat man den Zustand eines gesunden, schlanken und weitgehend giffreien Körpers erreicht inklusive der drei zuvor erwähnten Punkte.

DROGE, RELIGION ODER GESCHÄFT?

6. Die von der Zirbeldrüse produzierten DMT-Moleküle werden mit diesem Ernährungsplan nicht mehr von Tyramin-Molekülen neutralisiert. Dies bewirkt auf Dauer, dass sich immer mehr DMT-Moleküle im Blut ansammeln können und dies auf völlig natürliche Weise. Natürlich ist Geduld, Wille und Beharrlichkeit notwendig, um diesen Plan auch zu befolgen und in die Ernährungsroutinen einzubringen, bis er die alten Ernährungsgewohnheiten ersetzt.