

Thorotrüffel Mikrodosierung: Biohacking wirkt gegen Dauerstress

3. Dezember 2019 | Mikro Dosis

Eine Portion von sechs aus einem Blister herausschneiden: Thorotrüffel dem gewohnten Essen hinzufügen, genussvoll kauen und schlucken, täglich wiederholen und beobachten, wie sich nach einiger Zeit Veränderungen bemerkbar machen.

Mikrodosierte Thorotrüffel beflügeln Kreativität, Aufmerksamkeit und lindern stressbedingte Leiden. Thorotrüffel sind ein natürliches und gesundes Lebensmittel. Sie werden in den Niederlanden gezüchtet und frisch in speziellen Blistern in sechs Portionen zu einem Gramm luftdicht verpackt. Sie sind ohne Kühlung wochenlang haltbar, gekühlt sogar monatelang.

Wie stört Stress das Wohlbefinden? Dauerstress verringert die Effektivität des Immunsystems und macht anfällig für Krankheiten. Wer dauerhaft zu viel Stress ausgesetzt ist, kann depressiv werden oder innerlich ausbrennen. Außerdem leiden das Gedächtnis, die emotionale Stabilität und die Fähigkeit zum positiven Kontakt zu anderen und zu sich selbst.

Wer sich unwohl fühlt, verzichtet beispielsweise auf einen Dauerlauf oder verliert die Motivation, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Stress beeinträchtigt auch einen erholsamen Schlaf. Wer vor Sorge kaum schlafen kann, verliert die Fähigkeit, sich konstruktiv mit alltäglichen Problemen auseinanderzusetzen.

Wenn die innere Stimme ruft "Bekämpfe deinen Stress!", steigt die innere Anspannung, statt nachzulassen. Dabei arbeitet nicht nur das Gehirn, sondern der ganze Körper ständig auf Hochtouren. Wenn dieser Zustand länger anhält, entstehen Krankheiten. Wer nicht ab und zu langsamer tritt, leidet früher oder später unter Befindlichkeitsstörungen.

Der Zweck der Mikrodosierung ist nicht das Beseitigen von Symptomen, sondern das Reduzieren des Dauerstress, der oft Schmerzen verursacht. Ausgeglichenheit und gute Stimmung erleichtern das Erreichen von Zielen und heben die eigene Lebensqualität an. Gute Laune erleichtert eine Aufwärtsspirale. Eine Extradosis Serotonin ist genau das Richtige, um aus einer Abwärtsspirale herauszufinden. Bei guter Stimmung lässt der Verstand davon ab, abstrakte Zukunftsängste zu erfinden und fokussiert sich stattdessen darauf, unmittelbare Alltagsprobleme zu lösen.

Vergleichbares geschieht beim Meditieren. Der Zweck von Meditation und Mindfulness ist, Aufmerksamkeit und Energie zu fokussieren. Beim Mikrodosieren ist der Mechanismus im Gehirn ähnlich. Es entstehen vorteilhafte Bedingungen für Konzentration und emotionale Gelassenheit. Meditation beansprucht Zeit und löst oft das Gefühl aus, “es nicht richtig zu machen”. In gewissem Sinne funktionieren viele Antidepressiva nach einem ähnlichen Prinzip, allerdings verbunden mit vielen Gefahren, Nebenwirkungen und Einschränkungen. Solche Medikamente sind verschreibungspflichtig und für viele keine bevorzugte Option.

Das Mikrodosieren mit Thotrüffeln wirkt anders: Die Rezeptoren bleiben unberührt, lediglich die Menge verfügbarer Botenstoffe steigt. Zusätzlich werden dabei Rezeptoren angesprochen, die das Gehirn in Lernbereitschaft versetzen. 5HT-2A Rezeptoren spielen eine besondere Rolle für Gedächtnisleistungen und Lernfähigkeit. Stark vereinfacht ausgedrückt bedeutet deren Stimulation für das Gehirn: “Achtung! Es passiert etwas Neues! Aufmerksamkeit auf die Außenwelt richten und Informationen speichern!”

Besonders Studenten und Menschen mit kreativen Berufen lieben die natürliche Mikrodosierung, denn mit der Erwartung neuer Herausforderungen schärft sich auch die Fähigkeit zum Querdenken. Oft trifft eine wahrscheinliche Ursache zu, mitunter aber hilft ein Gedankenexperiment weiter. Es fällt leichter, mögliche Lösungsansätze zu finden und sich dann die “beste” Lösung herauszupicken.

Patienten mit Clusterkopfschmerz und Migräne mikrodosieren, weil sie ihre Chancen verbessern, preisgünstig und ohne Nebenwirkungen schmerzfrei zu leben. Auch mikrodosieren einige, um ihren Lebensstil zu optimieren, indem sie beispielsweise chemiefreien Tabak rauchen, weniger oder gar keinen Alkohol trinken, Kristallzucker meiden und Birkenzucker verwenden, Kaffee säurearm bereiten, synthetische Schmerzmittel meiden und vieles mehr.

Eltern kleiner Kinder sind ihren Aufgaben dank „besserer Nerven“ optimal gewachsen. Entspannte Eltern reagieren sozialer und empathischer. Sie verstehen ihre Kinder besser, während sie mit ihnen spielen und ihnen Wissen vermitteln.

Dauer und Regelmäßigkeit der natürlichen Mikrodosierung sind individuell. Es gibt keinerlei Risiken durch das Vergessen oder Abbrechen der Einnahme. Man fängt mit einer Portion täglich an und reguliert die Menge nach eigenem Gefühl. Schlimmstenfalls tritt erneut Stress auf. So erspürt jeder für sich selbst die vorteilhaften Wirkungen der Thotrüffel.

[ProviThor.com](https://provi-thor.com) ist weltweit die Adresse, um Thotrüffel zu bestellen.