

Sundragon



DER CANNABIS BIOHACKER

*Highsames Wissen für mehr Gesundheit,
Fitness und Lebenskraft*

Sundragon

Der Cannabis Biohacker

Highsames Wissen für mehr
Gesundheit, Fitness und
Lebenskraft

Disclaimer

Diese Schrift dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Die dargestellten Informationen dienen Zwecken der Aufklärung und Prävention über die Verwendung von Cannabis. Es ist die jeweils gültige Rechtslage zu beachten.

Viele der Ansichten dieses Buches sind rechtlich im wissenschaftlichen Sinne nicht gesichert und es gibt auch keine relevanten Informationen und Langzeitstudien zu den Risiken und Nebenwirkungen der Methodiken. Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch die angewandten Methoden und haftet folglich auch nicht.

Copyright © www.spiritual-marihuana.org

Die Inhalte diese Skripts sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors erlaubt.

sundragon@spiritual-cannabis.org

Anmerkung: Einige der Links sind Empfehlungslinks. Für dich entstehen keinerlei zusätzliche Kosten, aber der Autor erhält eine Empfehlungsprovision, wenn du dich für einen Kauf entscheiden solltest. Er empfiehlt ausschließlich Produkte, die er ausgiebig getestet hat und auch selbst verwendet.

Inhalt

Was ist Biohacking?	4
Was sind Cannabis Biohacks?	6
Finde deine optimale Kräutermischung und vergiss den Tabak	8
Stoned sein war gestern, sich erden ist heute.....	11
Die Magie der Terpene	14
Kakao und Cannabis –a never ending love story	19
Nahrung für das Endocannabinoidsystem.....	23
Vitamine und Mineralien.....	27
Omega-3-Fettsäuren zur Reduzierung der Toleranzbildung	29
Verbessere deine Gehirnleistung mit Kokosöl.....	33
Das leuchtende Gehirn	35
L-Arginin für guten Sex und guten Flow	39
Cannabis und Sport	43
Das Super-Power-High.....	48

Was ist Biohacking?

Biohacking ist ein relativ neues Wort und wurde von dem Amerikaner Dave Asprey erfunden. Es geht darum, an seinen Organismus wie an ein Computersystem heranzugehen und experimentell zu erforschen, welche Interventionen welche Auswirkungen auf das gesamte System haben.

Jede Einnahme einer Droge ist auch Biohacking, wobei Biohacker ihre Gesundheit und ihre körperliche Performance ohne negative Nebenwirkungen optimieren möchten.

Einige einfache Beispiele für Biohacking sind:

1. Koffein als Stimulanz zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
2. Musik zur Erhöhung der Konzentration oder Motivation
3. Nootropika, pflanzliche Ergänzungen (z.B. Ashwagandha, Baldrian, Brahmi) zur Verbesserung des Schlafes oder der Konzentration
4. Nährstoffoptimierung: Nutzung von Nahrungsergänzung oder Lebensmitteln mit besonders hoher Nährstoffdichte.

5. Ernährung: Biohacker achten auf ihre Ernährung und experimentieren mit verschiedenen Diäten, Nahrungsergänzungsmitteln und Superfoods, um ihren Stoffwechsel, ihre Energie und ihre Gehirnfunktion zu optimieren.

6. Bewegung: Biohacker betreiben regelmäßig Sport und nutzen verschiedene Trainingsmethoden und -geräte, um ihre Fitness, ihre Muskeln und ihre Ausdauer zu steigern.

7. Schlaf: Biohacker wissen, wie wichtig Schlaf für die Regeneration, das Gedächtnis und die Stimmung ist. Sie nutzen verschiedene Techniken und Hilfsmittel, um ihren Schlaf zu verbessern, wie zum Beispiel Schlafracker, Schlafmasken oder Meditation.

7. Technologie: Biohacker nutzen moderne Technologie, um ihren Körper und Geist zu messen, zu stimulieren und zu modifizieren. Dazu gehören zum Beispiel Wearables, Apps, Neurofeedback oder sogar Genmanipulation.

Biohacking bietet eine Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, wie der eigene Körper und Geist funktionieren. Zum anderen ermöglicht es eine individuelle Anpassung der eigenen Gesundheit und Leistung an die eigenen Ziele und Bedürfnisse. Außerdem macht es Spaß, mit verschiedenen Methoden zu experimentieren und die eigenen Grenzen auszutesten.

Was sind Cannabis Biohacks?

Indigene Schamanen oder Yogis waren die ursprünglichen Biohacker und wussten, wie man gezielt seine Wirklichkeit und Leistungsfähigkeit verändern und verbessern kann. Dazu nutzten sie eine Fülle von Trancetechniken und natürlich auch jede Menge an Naturstoffen und Drogen.

Cannabis zählte definitiv auch dazu. Die ältesten Informationen darüber kommen aus dem antiken China, wo Cannabis sogar mit Akupunktur verbunden wurde, um eine starke Einflussnahme auf Körper und Geist zu erzielen.

Cannabis ist ideal für Biohacking geeignet, denn zum einen ist es eine Pflanze mit einem breiten Spektrum an Wirkungen und zum anderen lässt es sich gut mit weiteren Pflanzen und Substanzen kombinieren, um gezielt Wirkungen zu erzeugen.

Darüber hinaus ist Cannabis eine sehr sichere und freundliche Pflanze mit vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Natürlich gibt es hier auch ein Missbrauchspotenzial, das leider durch die Prohibition verstärkt wird, und die Forschung für einen angemessenen Gebrauch von Cannabinoiden stark blockiert hat.

In Asien gilt die Pflanze seit tausenden von Jahren als ein heiliges Sakrament, die ayurvedische Tradition sieht in **Cannabis eine der 5 wichtigsten Pflanzen des Planeten und die TCM beschreibt Cannabis als eine Pflanze der Unsterblichkeit oder der Langlebigkeit.**

Dieses kleine Büchlein beschreibt einige Anwendungen, die in unserer Kultur kaum bekannt sind, und lädt vor allem Cannabispatienten oder Cannabis Connaisseurs ein, neue Wege mit dem heiligen Kraut auszuprobieren und das große Spektrum der Möglichkeiten eines bewussten, zielgerichteten und „highsamem“ Umgangs zu erforschen.

Natürlich in eigener Verantwortung und nur in cannabisfreundlichen Ländern oder als offizieller Cannabispatient.

Die Einnahme jeder bewusstseinsweiternden Substanz ist eigentlich bereits ein Biohack, denn wir verändern damit unsere Körperenergie und unsere Leistung. Cannabis ist für Biohacks besonders interessant, denn wir besitzen ein körpereigenes Endocannabinoidsystem und produzieren ähnliche Stoffe, wie sie in der Cannabispflanze vorkommen.

Bio-Hack Nr. 1

Finde deine optimale
Kräutermischung und vergiss
den Tabak



Du mischst dein Gras mit Tabak? Ganz ehrlich, lass die Finger davon.

Warum? Weil Tabak ungesund ist? Ja, das auch, aber das ist nicht der wahre Grund.

Hanf erweitert die Blutgefäße - Tabak verengt die Blutgefäße.

Das ist so wie beim Autofahren gleichzeitig Gas geben und auf der Bremse stehen. Wer macht das schon?

Tabak ist in der Welt der indigenen Völker eine starke Kraftpflanze und wird oft rituell zum Beten und in der Heilkunst eingesetzt. Ich bin Träger einer heiligen Ritualpfeife und erlebe mit Tabakmagie großartige Dinge. Und ja, ich war selbst einmal Kettenraucher und weiß, wovon ich spreche. Ich plane demnächst ein kleines Büchlein über den rituellen Umgang mit der Pflanze zu veröffentlichen und in meinem 3-Monats--Onlinekurs über den Weg mit der heiligen Pfeife lernst du sehr detailliert, welche Bereiche und Ebenen sich mit Tabak erschließen lassen. (mehr Infos: www.gaia-schamanismus.org)

Es gibt viele Kräuter, die sich mit Cannabis mischen lassen, um die Wirkung oder den Geschmack zu verändern. Und alle sind sie besser als Tabak. Einige davon sind:

- **Ashwagandha:** Dieses indische Kraut soll stresslindernd und entspannend wirken. Es kann mit Cannabis gemischt werden, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen.

- **Trauben-Silberkerze:** Dieses Kraut wird oft von Frauen in den Wechseljahren verwendet, um die Hormone auszugleichen. Es enthält Phytoöstrogen, das mit Cannabis synergistisch wirken kann.

- **Minze und Lavendel:** Diese beiden Kräuter haben einen angenehmen Duft und Geschmack und können den Rauch milder machen. Sie haben auch eine entspannende Wirkung und können vor dem Schlafengehen verwendet werden.

- **Sonnenhut:** Dieses Kraut stärkt das Immunsystem und kann helfen, Erkältungen vorzubeugen. Es enthält auch N-Acylethanolamin, das ähnlich wie CBD wirkt und das Endocannabinoid-System unterstützt.

Wenn du diese Kräuter mit Cannabis mischen willst, solltest du darauf achten, die richtige Temperatur für das Verdampfen zu wählen und die Menge anzupassen. Eine Mischung aus 75% Cannabis und 25% Kräutern ist ein guter Anfang. Du kannst auch verschiedene Kräuter kombinieren, um deine eigene Mischung zu kreieren.

Bio-Hack Nr. 2

Stoned sein war gestern, sich
erden ist heute



Barfuß gehen ist eine einfache und angenehme Art, sich mit der Erde zu verbinden. Die Erde hat eine negative elektrische Ladung, die uns vor freien Radikalen schützt und uns Energie und Wohlbefinden schenkt. Wenn wir barfuß gehen, können wir diese heilende Energie direkt aufnehmen und unseren Körper erden. Das hilft uns, stabiler, gesünder und glücklicher zu sein. Barfuß gehen ist besonders wirksam, wenn wir auf natürlichen Untergründen wie Gras, Sand oder Waldboden laufen. Schon wenige Minuten täglich können einen positiven Effekt haben.

Ich möchte dich einladen zu einer Achtsamkeitsübung, die deine Beziehung zur Natur und zu deinem Körper intensivieren kann. Vielleicht fühlst du dich danach viel mehr mit der Erde und mit dir verbunden.

Suche dir einen Ort, an dem du entspannt und angenehm barfuß gehen kannst. Eine Wiese, ein Strand, ein Wald (kein Asphalt oder Beton).

Nimm dir vor, mindestens 15-30 Minuten darauf achtsam zu gehen.

Konsumiere das Cannabis erst, wenn du damit beginnen möchtest. Nach dem Vaporisieren oder rauchen mache langsame Schritte und rolle deinen Fuß dabei etwas ab. Spüre den Untergrund und verbinde dich bei jedem Schritt damit. Wenn deine Aufmerksamkeit nachlässt, dann sammle dich kurz, atme mehrfach ruhig ein und aus und

mache dann weiter. Registriere alle Phänomene in deinem Körper und versuche, diesen Austausch zwischen dir und Mutter Erde zu genießen. Und natürlich ist es sinnvoll - mit oder ohne Cannabis - sich immer wieder zu erden.

...



Bio-Hack Nr. 3

Die Magie der Terpene



Terpene sind organische Verbindungen, die in vielen Pflanzen vorkommen und für ihren charakteristischen Geruch und Geschmack verantwortlich sind. Auch in der Cannabispflanze sind Terpene enthalten, die nicht nur das Aroma, sondern auch die Wirkung beeinflussen können. Terpene interagieren mit den Cannabinoiden THC und CBD und verstärken oder modifizieren deren Effekte auf den Körper und den Geist. Dies wird als Entourage-Effekt bezeichnet.

Einige der bekanntesten Terpene sind:

- **Myrcen:** Das häufigste Terpen in Cannabis, das einen erdigen und moschusartigen Geruch hat. Es wirkt entspannend, schmerzlindernd und antibakteriell. Myrcen ist ein Monoterpen und kommt in zahlreichen Kräutern, Pflanzen und sogar einigen Früchten vor¹. Es kommt beispielsweise in Hopfen, Wacholder, Teebaum, Ingwer, Citronella, Nelken, Kardamom, Lorbeerblatt oder Mango vor¹.

- **Limonen:** Ein Terpen mit einem zitrusartigen Aroma, das oft in Sativa-Sorten vorkommt. Es wirkt stimmungsaufhellend, angstlösend und antiseptisch. Limonen ist ein Terpen, das in verschiedenen Zitrusfrüchten wie Limetten, Zitronen und Orangen vorkommt. Es ist auch in Rosmarin und Minze zu finden.

- **Pinen:** Ein Terpen mit einem kiefernartigen Duft. Es wirkt entzündungshemmend, bronchienerweiternd und konzentrationsfördernd. Pinen ist eines der über 200 Cannabisterpene und kommt in Nadelbäumen, Orangenschalen, Rosmarin, Dill, Basilikum und Petersilie vor¹. Das Molekül α -Pinen ist für den Duft von Kiefernadeln und Rosmarin verantwortlich. β -Pinen kommt in Basilikum und Dill vor und sorgt für den unverwechselbaren Geruch der Gewürzpflanzen.

- **Linalool:** Ein Terpen mit einem blumigen und lavendelartigen Geruch, das auch in anderen Pflanzen wie Lavendel oder Minze vorkommt. Es wirkt beruhigend, antidepressiv und neuroprotektiv. Linalool kommt in vielen Pflanzen ganz natürlich vor, zum Beispiel in Koriander, Hopfen, Muskat, Lavendel, Ingwer, Bohnenkraut, Zimt und Basilikum.

- **Caryophyllen:** Ein Terpen mit einem würzigen und pfeffrigen Aroma, das auch in Gewürzen wie Pfeffer oder Nelken vorkommt. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und bindet an die CB2-Rezeptoren des Endocannabinoid-Systems. Caryophyllen findet sich in zahlreichen Pflanzen wie schwarzer Pfeffer, Hopfen, Oregano, Nelken, Basilikum und Rosmarin.

Terpene haben eigene therapeutische Eigenschaften, die je nach Art und Konzentration variieren können. Einige Terpene wirken beruhigend, entzündungshemmend oder schmerzlindernd, andere haben antimikrobielle, antioxidative oder neuroprotektive Effekte. Terpene können also bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden, wie zum Beispiel Angst, Stress, Depression, Schmerzen, Entzündungen, Infektionen oder Epilepsie.

Terpene sind also wichtige Bestandteile des Cannabis, die das Erlebnis und die therapeutische Wirkung der Pflanze mitbestimmen. Durch das Wissen über die verschiedenen Terpene und ihre Eigenschaften kann man das Cannabis gezielter einsetzen und individuell anpassen.

Wie geht das? Nun, Terpene kommen in vielen Pflanzen vor und sind dadurch auch in ätherischen Ölen vorhanden.

Myrcen findet sich im Teebaumöl, Limolen in den Ölen von Zitrusfrüchten, Pinen in Nadelbäumen und Rosmarin,

Linalool im Lavendelöl.

Ich lade dich ein damit zu spielen und zu experimentieren. Besorge dir folgende ätherische Öle:

Teebaumöl: Dieses Öl wirkt stimulierend auf dein Immunsystem und unterstützt die Heilung von Infekten.

Zitrusöl: Macht wach, klärt und erfrischt den Geist.

Lavendelöl: Zur Beruhigung, Entspannung und für einen guten Schlaf.

Anwendungsmöglichkeit:

Bevor du Cannabis konsumierst, reibe jeweils einen Tropfen an deine Schläfen und in deinen Puls. Für eine stärkere Wirkung kannst du das Öl auch noch in deine Arm- und Kniebeugen aufbringen.

Während deiner Cannabissession rieche immer wieder an deinen Pulsadern und lass den Duft in dich strömen.

Beobachte, wie dein Körper darauf reagiert.

Arbeite immer nur mit einem Öl.

Wenn du eine Aromatherapie machst, ist die Kombination mit THC/CBD sehr interessant, denn diese Cannabinoide verstärken die Terpenwirkung der Öle immens.

Bio-Hack Nr. 4

Kakao und Cannabis –
a never ending love story



Kakao und Cannabis sind zwei Pflanzen, die seit Jahrtausenden von verschiedenen Kulturen genutzt werden. Sie haben einige Gemeinsamkeiten, die ihre Wirkung verstärken können, wenn sie zusammen konsumiert werden. Wenn Kakao und Cannabis zusammen eingenommen werden, können sie sich gegenseitig beeinflussen. Zum Beispiel kann Theobromin die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger machen und so die Aufnahme von THC erhöhen. Außerdem können Kakao und Cannabis beide die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin fördern, was zu einem verbesserten Wohlbefinden führen kann. Kakao und Cannabis können also eine synergistische Wirkung haben, die von der Dosis, der Sorte und der individuellen Reaktion abhängt. Manche Menschen berichten von einem intensiveren und längeren Rausch, während andere sich einfach wohler und entspannter fühlen.

Allerdings:

- Kakao und Cannabis können auch antagonistische Effekte haben, das heißt, sie schwächen sich gegenseitig ab. Zum Beispiel kann Kakao die negativen Effekte von THC reduzieren, wie Paranoia, Angst oder Gedächtnisverlust. Das ist natürlich fein. Außerdem kann Kakao die Wirkung von CBD abschwächen, das eine beruhigende und entzündungshemmende Wirkung hat. Das wollen wir

nicht unbedingt. Also lass die Finger davon, wenn du CBD aus medizinischen Gründen nimmst.

Das KAKAO-CANNABIS-Ritual



Besorge dir entweder einen Rohkakao oder einen nur schwach entölten Biokakao und löse davon 40 Gramm in heißem Wasser auf. Würze ihn mit Chili oder Cayenne, Zimt, Ingwer oder anderen Gewürzen deiner Wahl.

Lade den Geist der Kakaopflanze zu dir ein.

Lade den Cannabisgeist ein.

Nach ca. 15 Minuten vaporisierst oder rauchst du dein Cannabis. Leg dich darauf hin und spüre deine Herzregion. Gehe in eine tiefe Verbindung mit deinem Herzen, rede mit ihm, stelle Fragen und spüre, mit welchen Menschen oder Situationen du noch nicht im Reinen bist. Beginne, dir laut alles zu verzeihen, was du je an Blödsinn oder Fehlern gemacht hast. Betrachte deine Fehler als deine Lehrer, von

denen du lernen darfst. Wenn du starke Gefühle bekommst, dann gib dich ihnen hin. Lache oder weine, halte nichts zurück und atme bewusst in deinen Schmerz. Es ist sehr wichtig, seine Gefühle auszudrücken, auch wenn sie manchmal irrational zu sein scheinen.

Versuche auch anderen Menschen zu verzeihen, sonst sitzt diese Energie der Schuldzuweisung in dir und blockiert dich. Forschungen haben gezeigt, dass das Erreichen hoher Bewusstseins Ebenen immer mit Verzeihen und Loslassen zu tun hat und mal ehrlich: Willst du wegen der Fehler anderer auf einem niedrigen Bewusstseinslevel bleiben?

Kakao und Cannabis können auch in deinen Beziehungen wertvolle Hilfe leisten. Es ist herzöffnend, erotisierend, energetisierend und lustfördernd. Eine gemeinsame Kakao-Cannabis-Zeremonie kann den Abend retten.

Nahrung für das Endocannabinoidsystem

Bevor wir uns den nächsten Cannabis-Biohacks zuwenden, möchte ich dringend auf den Einfluss unserer Ernährung auf das Endocannabinoidsystem hinweisen und wie wichtig eine gute, nährstoffreiche Ernährung auch unser Erleben mit Cannabis beeinflusst.

Dein Körper ist ein unglaublich hochwertiges High-Tech-Fahrzeug, robust und sensibel gleichzeitig, ein Allesfresser, der im Laufe der Evolution gelernt hat, mit wenig und auch mit schlechter Nahrung auszukommen. In einer Epoche der Fülle, in der wir jetzt leben, sollten wir unseren Körper nur mit den besten Dingen versorgen. Er wird es uns mit einer hohen Leistungsfähigkeit, mit Wohlgefühlen und einer guten Gesundheit danken.

Entzündungsfördernde, verklebende und tote Nahrung kann dein Endocannabinoidsystem schwächen. Entzündungen sind die Grundlagen vieler schwerwiegender Krankheiten wie z.B. Krebs, Herz-Kreislaufprobleme, Diabetes, Alzheimer, Demenz oder MS.

Wenn du Nahrung zu dir nimmst, die dich innerlich verklebt und zumüllt und kaum Vitalstoffe und Lebenskraft enthält, die mit Konservierungsstoffen und künstlichen Zusätzen verseucht ist, brauchst du dich nicht zu wundern, wenn du mit Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Infekten, Hautausschlägen, Depressionen, Entzündungen, Krämpfen und mehr zu kämpfen hast.

Das Erleben eines Cannabis-High ist eng verbunden mit dem Gesundheitszustand deines Körpers. Natürliche Nahrung ist der Schlüssel, um immer wieder neu eine hohe Schwingungs- und Bewusstseinssebene zu erreichen und sie zu halten.

Eine vitalstoffreiche Ernährung mit entzündungshemmenden Stoffen stärkt nicht nur die Schutzfunktionen des Endocannabinoidsystems, sondern fördert auch das allgemeine Wohlbefinden und den Aufbau deiner Kraft.

Verstehe deinen Körper als eine Art Bühne, auf der sich unglaublich viele Prozesse zeigen. Sei dir bewusst, dass du deine Wirklichkeit in dir kreierst, dass dein Gehirn einen wunderbaren dreidimensionalen Film schafft und ihn dann nach außen projiziert. So wie ein Maler Farbe benötigt zur Schaffung seines Kunstwerks, so benötigt das Gehirn und das damit gekoppelte Endocannabinoid-System eine Fülle an Nährstoffen aller Art, um uns die wunderbare Illusion unserer Wahrnehmung zu schenken.

Fehlen ihm einige wichtige Stoffe, wird diese Welt weniger bunt sein, weniger differenziert und nicht so lebendig, wie es sonst möglich wäre. Es gibt dann mehr Aussetzer, Konzentrationsprobleme und Schwächen.

Auch unsere Gefühle sind nichts anderes als das Ergebnis eines biochemischen Cocktails aus Aminosäuren, Hormonen, Neurotransmittern und Botenstoffen, den unsere Körperintelligenz permanent zusammenmischt.

Wenn wir also das Endocannabinoidsystem aufbauen wollen und Cannabis-Biohacks nutzen, brauchen wir das komplette Baumaterial.

Ich teste seit über 50 Jahren Ernährungslehren, Vitalstoffe, Superfoods und andere, auch bewusstseinsweiternde Substanzen auf ihre Wirkung. Ich habe dabei viele Diäten und Kuren ausprobiert und mich dabei unter anderem mit TCM, Ayurveda, Urkost, BacktoBase, Paleo und ketonischer Ernährung beschäftigt.

Was ich dir persönlich empfehle: Probiere die LowCarb- oder die Paleo-(Steinzeit-)Ernährung aus. Verzichte auf Getreide und Zucker. Sie verkleben deinen Körper, fördern Entzündungen, karamellisieren dein Gehirn, machen apathisch, dumm und süchtig.

Wenn du Veganer oder Vegetarier bist, dann achte auf ausreichende Zufuhr von hochwertigen Proteinen und Fetten und achte auf deine DHA/EPA, Eisen- und B12-Werte.

Vitamine und Mineralien

Brauchen wir heutzutage mehr Vitamine und Mineralien?

Die Antwort ist: Ja und meistens mehr als wir glauben.

Denn unsere moderne Lebensweise stellt hohe Anforderungen an unseren Organismus. Stress, Umweltbelastungen, Alkohol, Rauchen und Medikamente können unseren Bedarf an Vitaminen und Mineralien erhöhen oder ihre Aufnahme beeinträchtigen. Auch eine einseitige oder ungesunde Ernährung kann zu einer Unterversorgung führen.

Nun solltest du wissen, dass Vitamine aus der Retorte dem Körper meist mehr schaden als nutzen, denn sie sind isoliert und der Körper kann zwischen natürlichen und künstlichen Stoffen sehr wohl unterscheiden. Nimm also nur natürliche Produkte, die sind zwar etwas teurer und wenig vertreten auf dem Markt, dafür kommen sie im Körper an und machen, was sie sollen.

Ich arbeite seit Jahren mit Nahrungsergänzungen von einem amerikanischen Unternehmen, das Produkte in biologischer Rohstoffqualität und trotzdem nach medizinischem Standard herstellt. Dahinter steht ein

5facher Arzt, der sein immenses Fachwissen einfließen lässt, was Formulierung und Bioverfügbarkeit anbelangt.

Ich habe viel mit einigen der Produkte experimentiert (nicht nur in Verbindung mit Cannabis) und die folgenden Hacks dazu entdeckt.

Du kannst diese besonderen Vitalstoffe über folgenden Link bestellen:

www.lifeplus.com/SHCQ9I/S/

oder nutze den QR Code:



Bio Hack Nr. 5

Omega-3-Fettsäuren zur Reduzierung
der Toleranzbildung



Wer regelmäßig Cannabis konsumiert, wird feststellen, dass bei häufigem Konsum die Menge an Cannabis steigt und gleichzeitig die Erfahrung nachlässt. Dieser Effekt nennt sich Toleranzbildung und ist weder gesund noch praktisch. Um dem entgegenzuwirken (vor allem als Cannabispatient) ist es wichtig, einige grundlegende Informationen über dein Cannabinoidsystem zu besitzen:

Wer viel und oft kiff, verbraucht eine Menge an Cannabisrezeptoren, die der Körper immer wieder neu bilden muss.

Woraus bildet der Körper Cannabisrezeptoren?

Aus Fetten. Genauer gesagt aus Omega-6-Fetten (enthalten in den meisten Pflanzenölen) und Omega-3-Fetten (DHA/EPA) aus Tiefseekaltfischen. Als die Steinzeitmenschen damit begannen, Fisch und Fleisch in ihre Nahrungskette aufzunehmen, vergrößerte sich innerhalb kurzer Zeit ihr Gehirn um das 3fache und ein gigantischer Bewusstseinsprung fand statt. Der Grund war die erhöhte Zufuhr von bestimmten Omega-3-Fettsäuren, der Eicopantheon- und der Decosahexaensäure (EPA und DHA). Heute besteht unser Gehirn zu 60% aus Fetten und davon sind 90% EPA und DHA.

„Wenn man die Omega-3-Fettsäuren DHA/EPA in erheblichen Mengen zuführt, bereitet man die Grundlage für das Gehirn, die es braucht, um sich selbst zu reparieren“,
sagt Michael Lewis vom Brain Health Education and Research Institute.

Hyperaktivität, Depressionen, Gedächtnisschwäche, Lernschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen sowie Nervenerkrankungen sind in vielen Fällen kein seelisches Problem, sondern ein Fettproblem. Fehlen die Fette, kann der Körper weder Glückshormone (das Cannabinoid Anandamid) noch vollfunktionsfähige Cannabinoidrezeptoren bilden.

Du brauchst (nicht nur für deinen Cannabiskonsum) ein hochwertiges Omega-3-Präparat, das du auch hochdosiert ohne Nebenwirkungen einnehmen kannst.

Denn:

1. Omega-3-Fettsäuren dürfen aufgrund ihrer blutverdünnenden Wirkung in hohen Dosen (über 2.000 mg pro Tag) bei jenen Menschen nicht eingesetzt werden, die blutverdünnende Medikamente nehmen oder aus anderen Gründen zu erhöhten Blutungen neigen. Das Blut könnte zu „dünn“ werden.

2. Hohe Dosierungen erzeugen im Körper mehr freie Radikale und benötigen deshalb auch mehr Antioxidantien.

Von Billigprodukten kann ich nur abraten. Sie werden chemisch gereinigt und verlieren dabei ihre Wirkungen, da kann noch so viel an Menge auf der Packung stehen.

Das beste Produkt, das ich kenne, nennt sich OMEGOLD, es besitzt einen sehr hohen DHA-Anteil und zusätzlich ein breites Spektrum an ätherischen Ölen, die stark antioxidativ wirken. Dazu zählen: **Oreganoöl, Salbeiöl, Thymianöl, Nelkenöl und Zimtöl**. Ergänzt wird das Ganze noch mit **20 µg Vitamin D**, was die Gesamtwirkung erheblich verstärkt.

OMEGOLD gibt es auch aus Algen für Veganer, für die die Fettsäuren **DHA/EPA** besonders wichtig sind, da sie natürlicherweise nicht in einer veganen Ernährung vorkommen. Studien haben gezeigt, dass bei Veganern, die kein DHA/EPA ergänzen, das Gehirn ab dem 50. Lebensjahr zu schrumpfen beginnt und daran dürfte wohl kein Veganer Interesse haben.

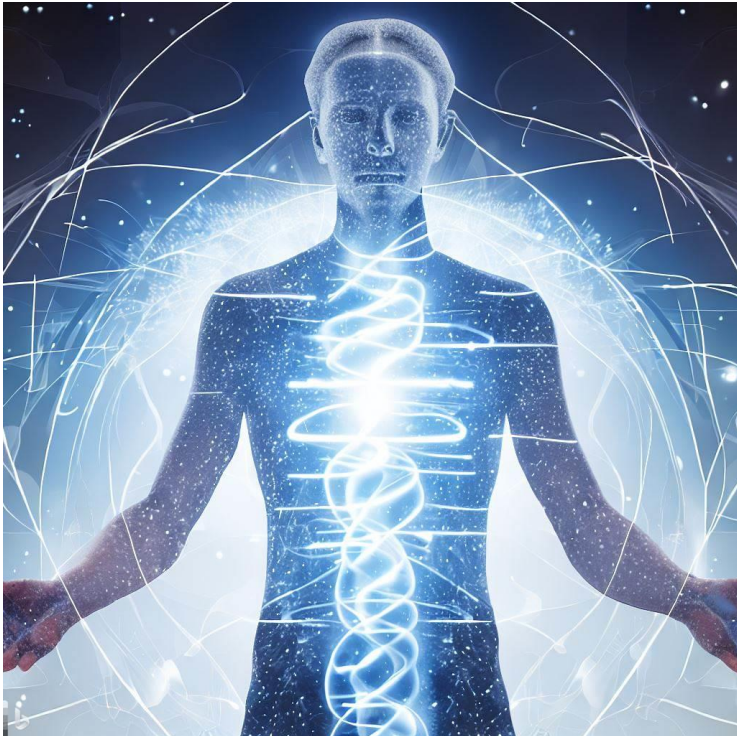
Die Firma gibt 2 Kapseln als Tagesdosis an. Bei erhöhtem Cannabiskonsum dürfen es ruhig auch 4-6 Kapseln sein, am besten ca. 1 Stunde vor dem Konsum.

Mehr davon in meinem 3. Cannabis-Hack.

Bezugsquelle: [Omegold](#) [Vegan Omegold](#)

Bio Hack Nr. 6

Verbessere deine
Gehirnleistung mit Kokosöl



Es ist extrem förderlich, die Einnahme von Omega-3-Fetten mit biologischem Kokosöl zu kombinieren.

Kokosöl ist in der Lage, die menschliche Gehirnfunktion zu verbessern und sogar die Symptome von Alzheimer zu lindern. Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass der gleichzeitige Konsum von Kokosöl die Verfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren im Gehirn erhöhen kann. Nimm also immer zu deinem OMEGOLD einen Esslöffel Kokosöl dazu. Damit verstärkst du die Wirkung beider Fette und sorgst dafür, dass viel DHA in deinem Gehirn ankommt.

Bio Hack Nr. 7

Das leuchtende Gehirn



Das leuchtende Gehirn ist eines meiner Lieblings-Cannabis-Biohacks, denn es bringt Licht in deinen Kopf. Du solltest dabei erleben, wie sich dein Gehirn nach und nach mit Licht füllt und deine kognitiven Fähigkeiten, vor allem das schnelle Denken und Erfassen von Zusammenhängen, zunimmt. Auch deine Stimmungen und dein Körpergefühl können sich verbessern.

Du brauchst dafür 2 Packungen Omegold, denn wir arbeiten jetzt mit Hochdosierungen.

Damit sich dein ganzes System auf die hohe Menge an DHA/EPA einstimmt, ist es ratsam, langsam die Dosis zu steigern. Solltest du davon Kopfschmerzen bekommen, reduziere einfach die Menge auf den Wert, den du bis dahin gut vertragen hast.

Es kann auch sein, dass du weniger Cannabis brauchst und sich dein High gleichzeitig verstärkt.

Achte auf deine Stimmungen und Gedanken. Fällt es dir leichter zu lernen oder fühlst du dich etwas euphorischer? Dieser Hack funktioniert auch ohne Cannabis sehr gut. Die Wirkung wird allerdings durch die Pflanze extrem verstärkt.

Nimm 3x2 Kapseln Omegold oder Omegold vegan zusammen mit einem Esslöffel Kokosöl zu den Mahlzeiten bzw. 1 Stunde vor dem Cannabiskonsum.

Mach das 7 Tage lang. Wenn du noch höher dosieren willst, dann nimm maximal 1 Kapsel pro 10kg Körpergewicht am Tag.

Wenn du also z. B. 70 kg wiegst, dann ist deine Maximaldosis 7 Kapseln. Bleib solange bei dieser deiner Maximaldosis, bis du anfängst ein helles Licht in deinem Kopf zu sehen. Reduziere dann die Omega-3-Dosis auf 2-4 Kapseln täglich.

Achte in dieser Zeit auf deine Träume, deine Stimmungen, dein Wohlbefinden, deine Konzentration und natürlich auch auf dein Hanferleben.

Diese Methode wird dein Endocannabinoidsystem zusätzlich mit vielen Cannabinoidrezeptoren aufrüsten und deine psychische und körperliche Gesundheit optimieren.

Auch wenn du eine Pause von deinem Cannabiskonsum einlegen willst, werden dich die Omega-3-Fette gut unterstützen, denn sie regen auch stark die Bildung der körpereigenen Cannabinoide an.

Kleiner Tipp: Kaufst du 6 Packung en Omegold, schenkt dir die Firma eine weitere Packung dazu.

Bezugsquelle: [Omegold](#)
[Vegan Omegold](#)

Bio-Hack Nr. 8

L-Arginin für guten Sex und
guten Flow



L-Arginin genießt unter den Aminosäuren eine besondere Stellung: Arginin enthält nämlich den meisten Stickstoff. In Kombination mit Sauerstoff kann der Körper daraus Stickstoffmonoxid herstellen. Und genau hier liegt das „Geheimnis“ von L-Arginin: Stickstoffmonoxid wirkt gefäßerweiternd, dadurch wird der Blutfluss verbessert, was sich positiv auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem (z.B. auf den Blutdruck) auswirkt. Es kann zudem auch bei Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose (Arterienverkalkung) helfen. L-Arginin regt außerdem die Produktion von weißen Blutkörperchen an, weswegen es das Immunsystem stärkt.

Auch Tinnitus, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Diabetes und Nierenfunktionsstörungen können unterstützend mit L-Arginin behandelt werden.

Der Eiweißstoffwechsel sowie die Fettverbrennung werden ebenfalls dank der Aminosäure verbessert bzw. angeregt.

Die wohl bekannteste Wirkung von L-Arginin ist wohl als ein potenzsteigerndes Mittel, denn auch die Geschlechtsorgane profitieren von der stark durchblutungsfördernden Eigenschaft.

L-Arginin soll jedoch nicht nur die Leistung im Bett pushen, sondern auch die im Fitnessstudio.

Daher ist die Aminosäure besonders bei Sportlern und Bodybuildern ziemlich beliebt. Der Grund: Die gefäßerweiternde Wirkung des Stickstoffmonoxids wirkt sich auch auf die Muskulatur aus, die dank Arginin dementsprechend besser durchblutet wird. Dadurch können nicht nur Sauerstoff, sondern auch Nährstoffe und Cannabinoide besser zu den Muskeln transportiert werden. Zudem wird die Regeneration durch die entspannende Wirkung erleichtert. Arginin soll zudem den Muskelaufbau indirekt steigern, da es die Freisetzung der beiden Wachstumshormone Prolaktin und Glukagon anregt.

Leider hat pures L-Arginin einen gravierenden Nachteil: Seine Wirkung verpufft ziemlich schnell.

L-Arginin muss deshalb für eine optimale Wirkung in synergistisch wirkende Stoffe eingebettet werden.

Das Präparat, in dem das hervorragend gelungen ist, nennt sich [X-CELL](#). Es enthält zusätzlich u. a. Citrullin, Malat und L-Lysin, alles Stoffe, welche die L-Argininwirkung verstärken und verlängern, Erschöpfungszustände schnell abbauen und die gesamte Regeneration und Ausdauer spürbar fördern.

Besorge Dir eine Dose X-Cell und nimm ca. 10 Minuten vor deiner Cannabis-Session einen gestrichenen Esslöffel davon in lauwarmem Wasser aufgelöst.

Achte darauf, wie tief du dich dabei entspannst und wie energetisch du dich gleichzeitig dabei fühlst.

In diesem Zustand kannst du deine sexuelle Energie voll genießen, sei es mit dir selbst oder zu zweit.

Natürlich kannst du es auch gut im Sport einsetzen, dazu werde ich dir in dem Hack über Cannabis und Sport noch mehr erzählen.

Bezugsquelle: [X-CELL](#)

Bio-Hack Nr. 9

Cannabis und Sport



Bekiffst Sport treiben! Bist du wahnsinnig? Das wäre das Letzte, was ich unter Cannabiseinfluss tun würde.

Cannabis kann dich in viel mehr Dingen unterstützen, als du glaubst. Und auch hier geht es wieder um die Kombination mit anderen Stoffen, durch die du die Wirkung der Hanfpflanze erweiterst. Wenn du dir bereits das [X-CELL](#) bestellt hast, dann kannst du es auch für diesen Hack einsetzen, ansonsten empfehle ich dir ein Sportprodukt, das sich [Be Focused](#) nennt und neben L-Arginin vor allem Stoffe enthält, die das Muskelwachstum fördern.

Der Cannabis-Lauf ist eine wunderbare Möglichkeit, deine Körperintelligenz mit Hilfe der Pflanze zu optimieren, deine Fitness zu stärken und ein intensives High zu erreichen.

Du hast sicher schon vom Runner's High gehört, jenem Rauschzustand, der nach einer gewissen längeren Laufzeit auftritt und mit dem Cannabis-High verwandt ist. Warum und wie genau das Runner's High im Körper entsteht, ist bisher nur ansatzweise erforscht. Verantwortlich sind vor allem die Ausschüttung von Endorphinen, Enkephalinen und Dynorphinen, die alle chemisch dem Opium sehr ähnlich sind. Diese körpereigenen Drogen führen zu tiefgreifenden positiven Veränderungen der eigenen Wahrnehmung.

Kurz gesagt: Der Körper berauscht sich also an den von ihm selbst produzierten Drogen.

Dadurch entsteht nicht nur der mentale Rauschzustand, sondern es werden auch Schmerzen betäubt. Allerdings ist es nicht so einfach, ein Runner's High zu erreichen. Intensives Laufen ist dafür erforderlich, unter Umständen bis zu anderthalb Stunden, und der Sportler muss bereit sein, über seine Schmerz- und Erschöpfungsgrenze zu gehen, damit genug Endorphine ausgeschüttet werden.

Nun erzeugt Cannabis, wenn es intelligent eingesetzt wird, auch ein Runner's High, ohne dass du stundenlang laufen musst. Gleichzeitig verstärkt die Bewegung und die erhöhte Durchblutung die Aufnahme von Cannabinoiden immens.

Vorbereitungen

Zuerst solltest du dich vertraut machen mit den Regeln eines normalen Lauftrainings, nie zu schnell und zu lange laufen, die Laufleistung langsam steigern, gute Laufschuhe verwenden, vorher mit Dehnübungen aufwärmen usw.

Am besten beginnst du mit einem leichten Konditionstraining ohne den Einsatz der Hanfpflanze.

Wenn du jetzt stöhnst und irgendetwas wie „viel zu anstrengend“ murmelst, dann probiere Folgendes:

Besorge dir [Be Focused](#). Dieser Drink kommt aus einem Sportprogramm und wird dir helfen, Ausdauer zu erlangen und Muskeln aufzubauen. Trinke ihn ca. 10 Minuten vor deinem Training oder deinem Hanfkraftlauf. Er gibt dir auf gute und gesunde Weise die Power und du wirst merken, dass ein Lauf auch eine sehr antörnende Sache sein kann.

Der Cannabislauf:

Suche Dir einen ungestörten Platz in der Natur, von dem du loslaufen möchtest. Vermeide belebte Plätze mit vielen Menschen. Es lenkt dich ab und du nimmst vielleicht viel zu viele Fremdenergien auf, die du verarbeiten und verstoffwechseln musst.

Trinke eventuell dein **BE FOCUSED**. Mache zuerst ein paar Dehnübungen zum Aufwärmen.

Inhaliere dein Cannabis und setze dich danach sofort in Bewegung. Wenn du losläufst, dann mache zuerst langsame, leicht trabende Schritte. Bleibe dabei so entspannt wie möglich. Du wirst erst dann schneller, wenn dein Körper von selbst das Tempo erhöht. Versuche jede Bewegung zu genießen. Der Weg ist das Ziel. Dein Lauf kann zur Meditation werden, dein Körper trägt dich. Wenn die körperliche Kraft von selbst nachlässt, kann sich der Lauf in ein ruhiges Gehen verändern, ohne dass du aus dem Atemrhythmus fällst.

Laufe immer entspannt. Nutze das Cannabis nicht, um mit Hilfe deines Willens über deine Grenzen zu gehen, sondern lass dich, wenn du soweit bist, darüber tragen. Es kann dann Momente geben, in denen dein Körper voll Begeisterung lossprintet, aber es ist völlig in Ordnung, immer wieder zwischen Laufen und Gehen abzuwechseln.

Bezugsquelle: [Be Focused](#)

Bio-Hack Nr. 10

Das Super-Power-High



Die Erreichung eines Cannabis-Super-Power-Highs ist von mehreren Faktoren abhängig, über die wir bereits gesprochen haben, u.a. von Ernährung, Set und Setting und bestimmten Zusatzstoffen. Meist ist es die Kombination von Allem, was uns aus dem Alltagsbewusstsein herausführt und uns unglaubliche Erfahrungen machen lässt.

Die nächste Empfehlung ist in Kombination mit Cannabis ein echter Turbo und du solltest sie nur anwenden, wenn du genug Erfahrungen mit bewusstseinsweiternden Substanzen gesammelt hast. Sie ist nicht wirklich gefährlich, aber sie kann dein Cannabiserleben in ein ekstatisches Energie-Happening voller spannender und durchweg auch lustvoller Momente verwandeln. Vielleicht erzeugt sie auch einen Durchbruch in eine neue Wahrnehmungsebene und bringt dich in Kontakt mit deinen verborgenen Potentialen.

Wir setzen dabei [Real N RG, einen interessanten Wachmacher-Drink](#), zur Stimmungsaufhellung und Leistungssteigerung ein.

Dieses spezielle Energiegetränk, das echte Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzen wie Johanniskraut, Bioflavonoide, Aminosäuren und belebendes Guarana und Grüntee enthält, hilft dir, in einen sehr wachen Bewusstseinszustand zu kommen, ohne danach einen Absturz zu erleben, der oft nach dem Genuss von Kaffee oder koffeinhaltigen Energydrinks stattfindet.

Dieses Getränk enthält die Aminosäuren Taurin, L-Tyrosin und L-Phenylalanin.

Bei **L-Tyrosin** konnte man feststellen, dass es Angstsymptome verringert, die Stimmung verbessert und dabei hilft, eine positive Einstellung zu halten. Zusätzliche Gaben dieses Nährstoffes können das Dopamin-Level im Gehirn erhöhen. Das hilft nicht nur, die Anzeichen von Depressionen und anderen Stimmungsproblemen zu überwinden, es hilft auch Ängste und besonders auch soziale Ängste zu vermeiden. Tyrosin wird von Neuronen im Gehirn zu Dopamin umgewandelt. Dopamin wird auch in Katecholamine umgewandelt, die die Freude und Erregung im Gehirn steuern.

Phenylalanin ist eine einzigartige Aminosäure. Weil es als Vorläufer der Neurotransmitter an der Hebung der Stimmung beteiligt ist, hat diese Aminosäure antidepressive Wirkungen.

Taurin ist eine Aminosäure, die die neurologische Entwicklung unterstützt und das Niveau von Wasser und Mineralstoffen im Blut reguliert. Taurin besitzt auch antioxidative Eigenschaften. Einige Studien legen nahe, dass Taurin die sportliche Leistung verbessern kann. Andere Studien deuten darauf hin, dass Taurin in Kombination mit Koffein die geistige Leistung verbessert. Neueren Forschungen zufolge hat Taurin auch eine lebensverlängernde Eigenschaft.

Real NRG ist eine hervorragende Alternative zu Kaffee oder den üblichen Energydrinks, die vor allem viel Zucker und chemische Zusätze enthalten.

Durch seine stimmungsaufhellende Wirkung kann er dir gut aus schlechten Stimmungen und mieser Laune helfen.

In Verbindung mit Cannabis und Omegold unterstützt er das Arbeiten in hohen Bewusstseinszuständen.

Achtung: Wenn du empfindlich auf Koffein reagierst, solltest du dich sehr vorsichtig und langsam an seine Wirkung herantasten! Auch Menschen mit Nebennierenschwäche und Schilddrüsenproblematiken müssen mit allen koffeinhaltigen Getränken sehr vorsichtig sein oder sie ganz meiden.

Kann ich auch statt Real NRG reinen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee nehmen?

Die Beziehung zwischen Koffein und Cannabis ist komplex und wird oft auch kontrovers diskutiert.

Ja, auch Kaffee, vor allem Mokka kann dein High verbessern, aber das Risiko für Nebenwirkungen ist höher.

Dazu zählen:

- erhöhte Anspannung oder Angstzustand
- schlechteres Gedächtnis
- veränderte, oft verzerrte Wahrnehmung
- veränderter Appetit
- erhöhter Durst
- schlechterer Schlaf.

Wenn du mit Cannabis und Koffein experimentieren möchtest, dann käme alternativ Grüntee oder Guarana in Frage. Beide sind in Real NRG enthalten, dazu die Aminosäuren und zusätzlichen Kräuter, was einen großen Unterschied in der Verträglichkeit macht.

Meide auf jeden Fall die üblichen Energydrinks, denn da bekommst du nur Zuckerwasser mit Taurin, Koffein und manchmal ein paar Plastikvitaminen.

Nimm 1 Stunde vor deiner Cannabissitzung 3-4 Kapseln deiner Omega-3-Fette und direkt vor der Zeremonie einen Messlöffel Real NRG in warmem Wasser oder Saft ein.

Beginne deinen Körper zu schütteln und gehe dann in einen Tanz über, indem du deine Schüttelbewegungen immer mehr steigert. Lass dich von der Energie übernehmen, atme und tanze immer rhythmischer. Lass die Ekstase geschehen.

Setze dich dann in Meditationshaltung hin mit aufgerichteter Wirbelsäule und beobachte deinen Atem.

Du kannst auch in einen leichten, etwas schnelleren Atemrhythmus gehen ohne dich dabei extra anzustrengen. Fokussiere dich dabei auf das Einatmen.

Vermeide es über Dinge nachzudenken oder etwas zu wollen. Lass das Cannabis zusammen mit dem Real NRG arbeiten und überlasse dich deiner rhythmischen Atmung.

Bezugsadresse: [Real NRG](#)

Ausblick

Haben dir die Biohacks gefallen? Konntest du neue Erkenntnisse und Erfahrungen gewinnen?

Möchtest du tiefer einsteigen in die Möglichkeiten, mit Hilfe von Cannabis gezielt Körper, Geist und Seele aufzubauen, um wirklich zu verstehen, warum die alten Chinesen Cannabis als eine Pflanze der Langlebigkeit betrachtet haben, warum die Yogis in der Pflanze ihren Gott Shiva verehren?

Ich habe ein über 7stündiges Videotraining entwickelt mit 40 Lektionen und Live-Zeremonien, in denen ich dir die Basis über den spirituellen und „highsamen“ Umgang mit Cannabis zeige.

Aber Achtung! Dieses Wissen kann dein Leben verändern. Es kann deine Körpererfahrung auf ein neues Level bringen und dir Zugänge in andere Dimensionen öffnen, die meist nur mit starken psychedelischen Substanzen wie Zauberpilzen, Peyote oder Ayahuasca möglich sind.

Das Cannabis-Quantensprung- Training mit Sundragon



*Vom High zur Highlung. Wie du Cannabinoide richtig
nutzt, um dein Potential zu leben.*

Das Cannabis-Quantensprung-Programm zeigt dir, wie du mit minimalen Dosierungen maximale Wirkungen erzielst, mit denen du:

- hohe Bewusstseinsstufen erreichst,
- deine Gesundheit verbesserst,
- deinen Stress reduzierst,
- deine Persönlichkeit weiterentwickeln kannst,
- tiefe Zugänge zu Meditation und Selbsterfahrung erlangst,
- deine geistigen und körperlichen Kräfte stärkst,
- deine Wahrnehmung verbesserst,
- deine Verpanzerungen löst,
- dein menschliches Potential erforschst u.v.m.

Du erfährst, wie du auf eine neue und äußerst effektive Weise mit Cannabis arbeiten kannst, um auch die verborgenen Potentiale der Pflanze zu nutzen.

Dieser Kurs ist ideal für Cannabispatienten und anspruchsvolle Freizeitkonsumenten, die den optimalen Umgang mit Cannabis suchen.

Das Cannabis-Quantensprung-Programm hilft dir dabei, Durchbrüche und Wachstumsschübe durch sogenannte Cannabitationen und Pflanzenzeremonien zu erreichen, die unser menschliches Potential stärken und dir helfen, ein Leben in Einklang mit der Natur zu führen.

Seit tausenden von Jahren begleitet uns die Hanfpflanze als Verbündeter und Unterstützer. Ihre spirituelle Kraft wurde schon vor 5000 Jahren von den Schamanen und Yogis in Asien erkannt und zur Lebensverlängerung und dem Erlangen besonderer Kräfte genutzt.

Dieses vergessene Wissen bringt uns jetzt dieses Training auf eine neue und zeitgemäße Weise zurück und zeigt den Weg zu einem verantwortungsvollen und bewussten Umgang mit der vielleicht wichtigsten Pflanze des Planeten.

Der Kurs erscheint im Spätsommer 2023 und wenn du rechtzeitig informiert sein möchtest, dann abonniere meinen Newsletter auf www.gaia-schamanismus.org und ich halte dich auf dem Laufenden.



[Lehrerpflanze Cannabis – Ein schamanischer Ratgeber: Wie dir Cannabis hilft, deine Gesundheit, deine Fitness und deinen Geist zu stärken.](#)

Wenn du mehr Informationen über den spirituellen Umgang mit Cannabis suchst, dann schau mal in mein Buch „Lehrerpflanze Cannabis“

Dort findest du mehr Hintergrundwissen und wie du die Pflanze als ein Entheogen nutzen kannst, um damit besondere spirituelle Erfahrungen zu machen.

ISBN 978-3753166988 epupli Verlag

Weitere Angebote, Seminare und Ausbildungen:

www.gaia-schamanismus.org