



Nachtschlafqualität

Ein erholsamer Schlaf in der Nacht ist für alle Menschen erstrebenswert und nachweislich gesunderhaltend. Daher er einer der obersten Ziele sein. Man kann dafür einiges tun:

- Sorgen Sie für gute Luft , schlafen Sie bei geöffnetem Fenster oder "stoßlüften" Sie kräftig vor dem Schlafengehen.
- Halten Sie Ihr Schlafzimmer dunkel , kühl und ruhig und beachten Sie bei der Wahl der Schlafkleidung eine Anpassung an die Raumtemperatur (nicht zu warm oder zu kalt).
Bringen Sie Vorhänge / Rollos an , schlafen Sie auf der straßenabgewandten Seite der Wohnung.
- Halten Sie Ihr Schlafzimmer frei von Elektrogeräten - insb. ein Handy, Fernseher, PC-Monitor und keine LED's als Beleuchtung am Abend , das bläuliche Licht (Startdesktop Windows) stört ihren Einschlafprozess nachhaltig - die elektrischen Magnetfelder erhöhen ROS (Sauerstoffradikale) und Gasotransmitter wie NO (Stickstoffmonoxid), SH (Schwefelwasserstoff) "verstellen" Ihren inneren Biorhythmus und können auf die Hirnaktivität einwirken (ähnlich der Wetterfühligkeit).

Die elektromagnetischen Felder des Stromes können sie mittels eines "Nachtfreischalers" reduzieren und mit einem Meßgerät spezifische Frequenzen erfassen . Die Störungen können durch einen Biofeldregulator / Biofeldstabilisator harmonisiert werden.

- Meiden Sie Alkohol am Abend.
- Lassen Sie Ihr Haustier nicht nachts in Ihrem Bett schlafen, das führt zwangsläufig zu Störungen .
- Sorgen Sie für tägliche Bewegung an frischer Luft , machen sie evtl. einen gemütlichen Spaziergang bevor Sie ins Bett gehen, bzw. lockern sie sich durch einfache Turnübungen.
- Vermeiden Sie Streß am Abend , kein Streit, keine Grübeleien, keine Gedanken über finanzielle Lagen o.Ä. Sie machen Ihr Nervenkostüm nur noch dünner. Evtl. können Präparate aus Baldrianwurzel , Hopfen und Passionsblume helfen.

Für **Mitochonder (Menschen , deren Mitochondrien = gleich Energie- und Informationslieferanten nicht mehr einwandfrei funktionieren)** gibt es noch mehr mögliche Störungen , die sich auf die Qualität des Nachtsschlafes auswirken können.

- Ist eine Genickinstabilität , Beckenfehlstand mit begleitender Atlas-Axis Verschiebung (Halswirbelsäulenproblematik) eine Ursache Ihrer Beschwerden, sollten Sie sich ein passendes Nackenkissen besorgen, das Überstreckungen Ihres Nackens bei Rückenlage vermeiden hilft. Entsprechende Beckenkorrektur und unterstützende Übungen sollten über den Tag gemacht werden ,meist ist auch eine Schiene für den Zahn-Mund- und Kieferbereich notwendig.
- Unruhige Beine (restless-legs-syndrom) sind häufig bei Mitochondern. Meist verschwinden sie unter der MitoMatrix-Therapie .
- Nächtliche Unterzuckerungen sind ein großes Problem. Tagsüber essen die Betroffenen in kurzen Abständen, doch abends und die Nacht versuchen sie - nicht selten aufgrund von ärztlichen Anweisungen- über viele Stunden hinweg, nichts zu essen. Das können die geringeren Energiereserven des Mitochonders nicht auffangen, besonders das Gehirn leidet sehr unter dem Energiemangel. Typisch dafür ist nächtliches Erwachen, meist gegen 2 bis 3 Uhr . Betroffene können die Uhr danach stellen: Ihr Gehirn sendet wegen der Unterzuckerung Alarmreaktionen aus und führt zu Symptomen wie Herzjagen, Schweißausbrüchen, Angstträume, Muskelkrämpfe etc.
- Auch das morgendliche Nicht-aus-dem-Bett-kommen und womöglich viele Stunden brauchen, um wirklich wach zu werden deuten darauf hin. Das "Spätstück": Essen Sie noch einmal etwa eine Viertelstunde bevor Sie sich zu Bett legen. Am besten ein verträgliches Vollkornbrot mit Butter und Schmalz.(Das Fett verzögert die Aufnahme der Kohlenhydrate.)

Manche Patienten werden trotz des Spätstücks nachts noch wach, dann ist auch noch ein ähnlich aufgebautes "Nachtstück" angesagt, manchmal reicht auch etwas Traubenzucker am Bett. Ein bis zwei Plättchen - mehr nicht ! - davon langsam im Mund zergehen lassen. Oder holen Sie sich einen Riegel Schokolade oder dergleichen.

Text: Stute/ Kuklinsky

Sollten Sie trotz der Umsetzung all dieser MitoMatrix-Therapie Ratschläge immer noch unter Schlafstörungen leiden, können Ihnen vielleicht **Melatonin**, **L-Tryptophan** und / oder die Aminosäuren **Glutamin** und/ oder **Glycin** vor dem Schlafengehen eingenommen , helfen und /oder ein Biofeldharmonisierer.



Integrative Zahnmedizin und Medizin

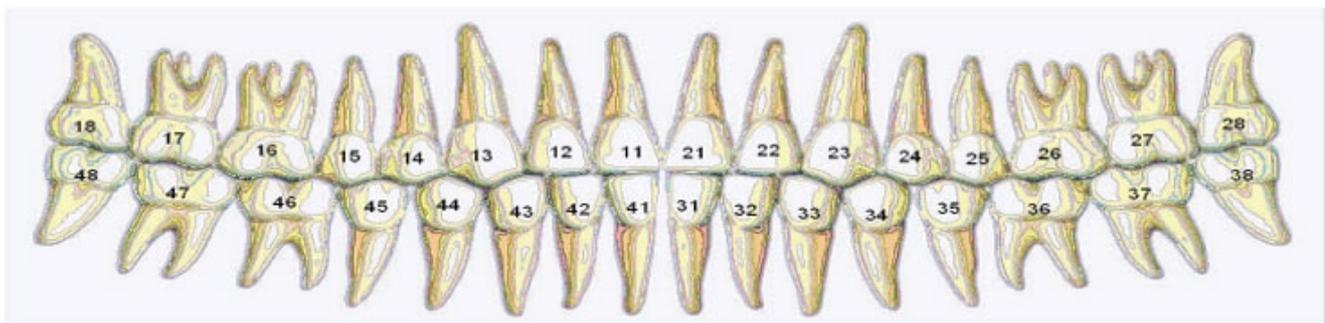
Ganzheits - Umwelt - Zahn - Medizin
 Beckenstand - Wirbelsäule - CMD
 Cranio Mandibuläre Dysfunktion
 Schmerztherapie , Sportmedizin
 Analyse Herd-Störfeldgeschehen
 Keramik- Implantate
 begleitende Laboranalysen

PDT

Krebs-Therapie, Cellsymbiosis
 Partner : mesenchymale Stammzelltherapie
 Photodynamische Therapie- Farbstoff, Laser
 Bakterien , Viren , Parasiten
 MRSA- Krankenhauskeime

DVT- Digitales Volumentomogramm -3D-Röntgen

| | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|---------------|------------------------|
| Herz Dünndarm | Pankreas Magen | Lunge Dickdarm | Leber Gallenblase | Niere Blase | Niere Blase | Leber Gallenblase | Lunge Dickdarm | Milz Magen | Herz Dünndarm |
| Duodenum ZNS | Oropharynx | Nase Nebenhöhlen Siebbeinzellen | Auge, Hüfte Knie | Urogenital- System Innen-Ohr | Urogenital- System Innen-Ohr | Auge, Hüfte Knie | Nase Nebenhöhlen Siebbeinzellen | Oropharynx | Ileum Jejunum |
| Schulter Ellenbogen | Kieferhöhle | Bronchien | Keilbeinhöhle | Stirnhöhle | Stirnhöhle | Keilbeinhöhle | Bronchien | Kieferhöhle | Schulter Ellenbogen |
| | Larynx | | Tonsilla phar. | Tonsilla phar. | Tonsilla phar. | Tonsilla phar. | | Larynx | |
| 18 | 17 / 16 | 15 / 14 | 13 | 12 / 11 | 21 / 22 | 23 | 24 / 25 | 26 / 27 | 28 |



www.stute-bielefeld.de s.a. Zähne / Organbezüge www.oldenburg.de

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 48 | 47 / 46 | 45 / 44 | 43 | 42 / 41 | 31 / 32 | 33 | 34 / 35 | 36 / 37 | 38 |
| Schulter Ellenbogen | Bronchien | Lymphgef. Brustdrüse | Keilbeinhöhle Tonsilla pal | Stirnhöhle Tonsilla phar. | Stirnhöhle Tonsilla phar. | Keilbeinhöhle Tonsilla pal. | Lymphgef. Brustdrüse | Bronchien | Schulter Ellenbogen |
| Ileum Mittelohr periph.Nerv | Nase Nebenhöh. Siebbeinzell | Oropharynx Kieferhöhle Larynx | Auge, Hüfte Knie | Urogenital- System Innen-Ohr | Urogenital- System Innen-Ohr | Auge, Hüfte Knie | Oropharynx Kieferhöhle Larynx | Nase Nebenhöh. Siebbeinzell | Ileum Mittelohr periph.Nerv |
| Herz Dünndarm | Lunge Dickdarm | Pankreas Magen | Leber Gallenblase | Niere Blase | Niere Blase | Leber Gallenblase | Milz Magen | Lunge Dickdarm | Herz Dünndarm |