

高级清醒梦

补品的力量

如何引发高级清醒梦 身体体验

托马斯·尤沙克 (Thomas Yuschak) 撰写
AdvancedLD , Ltd

第2页

版权所有©2006 Thomas Yuschak

版权所有。这本书受版权保护。没有任何部分这本书可以以任何形式或由任何人复制或分发电子或机械手段，包括影印，记录或通过任何信息存储和检索系统，无需事先作者的书面许可。

露露企业出版
书号978-1-4303-0542-2

可以在www.AdvancedLD.com上购买此书。
可以通过以下方式与作者联系：
tyuschak@AdvancedLD.com

第3页

特别感谢

感谢所有使发布此文本成为可能的人。

感谢Scot Stride抽出宝贵的时间阅读本文，并感谢
提供了很多有价值的建议。

谢谢我美丽的妻子和我们出色的男孩们的帮助
打开我的眼睛，我的思想和我的心。

愿这段文字能帮助别人去我曾经去过的地方。

第4页

免责声明

本文总结了作者如何使用各种法律，非处方补品可以引发高水平的清醒梦没有身体的经验。作者建议他的方法可能在各种不同的人中产生相似的结果背景和文化。作者强烈建议，任何有兴趣尝试这种方法的人利用补充剂以提高清醒梦的目的和/或没有身体经验，请先咨询合格的医生向他/她添加任何补充或补充的任何组合饮食。作者与AdvancedLD, Ltd (从此处共同引用) 作为AdvancedLD) 还强烈建议任何购买或阅读此书时，请遵守以下规定：

1. 本书概述的补充方法旨在用于只有成年人。未满18岁的人请勿服用出于任何原因不先咨询合格的医师。
2. AdvancedLD对本网站的使用概不负责。滥用本书中包含的信息。
3. AdvancedLD强烈建议所有人联系在开始本课程概述的程序之前，请他/她的医师预订，以便在服用任何药物之前获得医生的批准本书讨论的增补。
4. AdvancedLD坚持认为，如果读者具有任何已知或可疑的医疗状况，可能包括但不限于仅限于：怀孕，心脏病，高血压，精神疾病，肾脏疾病，肝脏疾病，免疫系统障碍，中风病史，癫痫病史等读者将联系医师并获得医师的服用任何以下讨论的补品之前先获得批准这本书。
5. AdvancedLD在任何情况下均不承担任何责任超出所述剂量的剂量由读者服用，对健康和/或福祉产生负面影响。
6. AdvancedLD在任何情况下均不承担任何责任。清醒梦和/或离开身体的深远影响经历对读者的心理有负面影响和/或心理健康。这些经验是极其博大精深，因此读者必须自己做出判断

7. AdvancedLD不宣称自己可以完成什么
处于清醒状态（或没有身体状态），并且对
这些经历的“真实”含义。
8. 读者同意不转发，出版或分发本
以任何形式或方式预订或保留其中的详细信息。
9. 读者应全权负责获得医师的
批准之前，请先接受本文中讨论的任何补充。
10. 如果读者通过此项，读者将承担全部责任。
向他人提供信息，而没有完全分散风险，并且
本文中提出的建议。

介绍	6
第1部分：理论背景	
第1章- 开幕致辞	15
第2章- 睡眠周期回顾	17
第3章-REM反弹效应的回顾	20
第4章- 占主导地位的梦想理论	22
第5章- 神经递质和梦	28
第2部分：个人补充资料	
第6章- 重要定义	47
第7章- 加兰他敏	60
第8章：胆碱补充剂	66
第9章：尼古丁	75
第10章- 拉西坦	81
第11章-Mucuna Pruriens	88
第12章- 育亨宾	94
第13章5-HTP (5-羟色氨酸)	100
第14章：褪黑激素	105
第三部分：实现高级清醒梦	
第15章- 您准备好了吗？	111
第16章- 了解策略	120
第17章- 主触发器组合	126
第18章- 抵消脱敏和耐受性	132
第19章- 多种触发组合	142
第20章- 辅助补遗	150

第四部分：提高赔率	
第21章- 白天练习	156
第22章- 准备和过渡	160
第23章 - 打破墙	172
第24章- 保持最新日志	176
第25章- 我从这里去哪里	178

第8页

2

--

前言：

有意识的梦是人类迷人的一面
心神。直到1970年代末，才出现科学证明
一个人可以认识并意识到自己在做梦。清醒的
从那时起，梦已经走了很长一段路，我们要感谢格林，

Tholey , Hearne , LaBerge , Woresly , Garfield , Blackmore等
 为他们的贡献。迄今为止最有价值的贡献
 由LaBerge制造，他在该领域活跃了近30年
 年份。

清醒梦的许多技术和创新

在这段时间出现，使许多想要
 探索他们的个人梦想环境。目前，技术
 可供潜在的oneironauts（梦想探险家）使用的工具包括：
 状态测试，意图，反射意图，自动提示，轻度
 （清醒梦的记忆诱导），WBTB（床唤醒），
 野性（唤醒引起的清醒梦），猫（周期调整）
 技术）等。这些心理技巧涉及训练
 在做梦的过程中你的思想变得更加认知
 你可以变得清醒。除了这些完全精神上的
 梦面具形式的电子技术
 被发明。其中包括DreamLight，NovaDreamer和
 造梦者。电子设备旨在暗示梦想家
 在快速眼动睡眠期间（视力或听觉），帮助他们
 意识到他们在做梦并且变得清醒。

第9页

前言

3

幸运的是，还有足够的增长和扩展空间
 来自新技术和创新。我自己对
 以电子方式帮助引发清醒梦，导致了
 清醒梦诱导系统（LDIS）。这个系统是我的尝试
 改善基于梦境面具的多功能性和可靠性
 关于现代电子，成像技术和软件。两点之后
 有效的原型和一些非常令人鼓舞的测试结果，我可以
 自信地说，一流的系统是可能的，
 为梦想中的消费者负担得起的产品。

到目前为止，我已经提到了两种可供选择的途径
 一个铁人，精神上和电子上。这两种方法
 学习清醒的梦已在oneironauts中找到了位置

工具箱。但是，还有第三种令人兴奋的途径
巨大的增长潜力—这是神经化学方法。

神经化学是神经科学的一个分支，涉及
研究大脑中的化学过程。通过研究这些
科学家正在努力理解的基本过程
记忆，情绪，认知，行为和
像阿尔茨海默氏症这样的大脑疾病。一些分子被
研究对象是：谷氨酸，组胺，GABA（ γ -氨基丁酸）
酸），乙酰胆碱，5-羟色胺，多巴胺，去甲肾上腺素和硝酸
氧化物。这些神经化学物质以及其他化学物质是令人着迷的参与者
持续不断地在我们大脑中运行的电化学反应
怀孕的构想。

在我们中起重要作用的相同神经化学物质
唤醒状态也存在于我们的睡眠状态。神经科学
导致人们对化学反应进行了更清晰的了解
睡眠周期中的大脑。褪黑激素等化学物质发生变化

第10页

4

补品的力量

在正常睡眠期间进行，并帮助管理我们的
昼夜节律。还存在其他化学物质，
数量，主要发生在清醒梦中的快速眼动睡眠中。的
这些化学物质中，神经递质是最重要的
它们在整个大脑神经中传递电化学反应
途径。

尽管没有科学研究可以将特定种类联系起来
和大量的神经递质进行清醒的梦，我想
关系确实存在。很多时候，一个铁人会
勤于练习诸如MILD的心理技巧，或将其与
梦境面具，只能体验令人沮丧的结果。有时
他们尝试多种技术，但仍在挣扎。这些技术有效
对某些人而言是极好的，对另一些而言则是极小的；唯一的区别
可能是REM睡眠期间某些神经递质的水平。如果

有一些方法可以安全地增强其中的某些REM睡眠期间神经递质的成功率可能会上升，把挫折变成喜悦。

头条新闻是有办法增加这些通过摄入某些膳食补充剂的神经递质。这些补品包括清醒梦的技术，我称之为清醒梦做梦补品（LDS）。LDS是非处方维生素和有助于帮助大脑获得神经化学物质的补品有利于做清醒梦的状态。

毫不奇怪，LaBerge还对这些神经递质，并确定了一种补充剂在提高乙酰胆碱（ACh）水平方面非常有效抑制乙酰胆碱酯酶（一种分解酶乙酰胆碱分为胆碱和乙酸盐）。AChEI的存在

第11页

前言

5

（乙酰胆碱酯酶抑制剂）的作用是通过增加其水平和激活乙酰胆碱。胆碱能神经元参与合成并相信可以调节我们的觉醒水平。服用有效提高ACh水平的补品会影响觉醒梦想的大脑，从而使其变得更加意识到的能力。

LaBerge能够从临床上证明摄入某些AChEI确实提高了变得清晰的能力。他的研究只是LDS技术的冰山一角，并强调了这一事实某些补品有利于提高一个铁人的几率变得清醒。提供许多非处方补品影响各种神经递质；这使得LDS这项技术相当开放，可以进行实验和完善。我有亲自服用其中一些补充剂，因此享受了一段漫长而难忘的清醒梦。

在与托马斯·尤沙克（Thomas Yuschak）取得联系之后他对LDS技术的工作感到非常满意和印象深刻。他努力找出在服用时的特定补品

在正确的时间和健康的剂量，可以打开许多门需要帮助的oneironaut。可以单独服用，也可以与现有的心理和电子技术，相辅相成方式，补充可以奖励oneironaut与更多功能强大的工具箱。

本书是向读者介绍本书的重要的第一步。

oneironaut一种新颖而令人兴奋的清醒梦技术：一项技术有望使人们更容易自觉地进行梦想，并探索我们内心自我的难以捉摸的方面。

Scot L.Stride
加利福尼亚州帕萨迪纳
2006年10月

第12章

6

--

介绍：

为什么写这本书：我写这本书的主要目标只是分享我从个人经验中学到的东西关于非处方补品在实现高级别的清醒梦体验和/或体外体验。那里是一个清醒的梦者中发现的安静运动某些天然物质为增加梦想提供了催化剂记忆，生动和清晰。不幸的是，几乎没有可作为这些人指南的信息。这导致了很多人猜测，传闻和误导的方法，绝对没有任何壮观。少数有经历过积极的结果通常会发现它们会随着时间而消逝，充其量很少。

此外，有些人将自己的健康置于危险之中因为他们没有完全理解或欣赏正确的方法和使用时必须考虑的重要因素

清醒梦的补充方法。缺少的是综合指南，完全消除了猜测使人们走上正确的发展道路。这本书是我的尝试这种指导。

第13页

介绍

7

我真诚的认为，清醒的梦可以带来戏剧性的变化对全球社会和整个文化产生积极影响，以及可以帮助我们睁开眼睛，了解我们内心深处的潜力。在为了做到这一点，高级清醒梦必须向公众开放。典型的清醒梦者与清醒梦的频率，长度，回忆，生动和控制。本书介绍的方法解决了所有这些问题并为几乎每个人打开体验之门高水平的清醒梦。

在撰写本文时，没有其他书籍可以提供使用自然，一般健康的非处方补品作为生产手段极高的质量和长时间的清醒梦境体验。这使本书与众不同，并有望在唤醒广大公众清醒的奇迹和力量做梦。

这本书是什么，这本书不是什么：

这本书不是补充的全面清单，被证明对做梦和/或清醒有积极影响做梦。有很多补充，其中有一些影响我们梦dream以求的方式和梦想，创造目标并非我的目标

较长且相对无用的清单。相反，我专注于补充对我自己的梦想/清醒产生了最深远的影响梦想的发展，更重要的是，我提供了一种方法比较所有补品的使用机制，而不是他们被称为的名字。通过这种方式，我提供了一种比较别人觉得可能有的其他补品

14页

8

补品的力量

增强清醒梦的潜力。此外，我还包括讨论服用补充剂的影响的章节以及以不同组合使用时。

这本书不是关于睡眠或梦的神经科学。虽然一些基本概念和包含定义以提供更好的了解补品如何发挥作用以增加清醒梦的质量，频率和持续时间，我是有目的的试图使科学讨论降至最低。我的目标是读者可以完全理解并利用这些见解书提供。

这本书不是当今的权威参考。梦想理论；一个引人入胜的话题，但是超出了范围此文本。我将简要总结两大思想流派但是，因为它们都在确定哪个补品可能效果最好。

这本书不是一本适合所有书籍的书。事实证明对我而言出色的工作可能不适合您。即使我会分享我详细的补充时间表，包括确切剂量和消耗时间，您应该将此作为参考只要。您会发现，总的来说，我非常重视我自己的个人健康和幸福。我希望你也这样做。从长远来看，盲目遵守时间表可能会对您造成伤害，所以我试图包括您需要优化自己的知识补充程序以及亲身体验的效果

每个补充说明。

最后，这本书不是基本的清醒梦。我有最初是为有经验的清醒梦者写的

第15章

介绍

9

他们的探索更高层次。如果您还没有经历过那么清醒的梦，我强烈建议您放下这本书，去买一本优秀的书籍，以帮助您入门美好的领域。当您“进入”并亲眼看到了什么清醒梦确实是，然后回到这本书并接受此处包含的方法的优点。清醒的梦是一种技能您必须通过练习来发展，并以正确的速度运动从长远来看，可以使您走得更远。

那么这本书是什么？

这本书是我的经验以及我的掌握方法成功地产生出高水平，持续时间长的透明定期使用法律的特定组合进行梦想柜台和一般健康的膳食补充剂。这本书不仅提供适合我个人的最终食谱，而且还提供详细介绍了我用来确定这些食谱的方法，以便任何人可以为自己智能地开发正确的组合。

清醒梦vs外出体验

关于两者之间的关系有很多争论清醒的梦想和身体体验。有人认为脱身体验是一种特殊的清醒梦。我孤身一人这些人中。人们经常谈论两种清醒梦爱好者之间：DILD和WILD。DILD（梦引起的清醒梦）是更为普遍的清醒梦类型，其中当人们发现奇怪的事物时，他们正在熟睡和做梦突然意识到自己在做梦。DILD开始于

定期的非清醒梦。一个野生（唤醒诱导清醒梦）是

第16页

10

补品的力量

其特点是直接从清醒状态转变为梦境状态而不会失去知觉。一刻你有意识在你的身体中，下一刻你就在你的意识中梦想的身体。在从身体到梦想的过渡期间，您会经历一些强烈的感觉，例如漂浮感，强振动和/或快速加速。这些都一样大多数OBE帐户中经常提到的感觉。此外，当从一个身体过渡到另一个完成后，大约有85%的机会您会发现自己站在你的卧室。此时，您可以在闲暇时的房子。在某个时候，周围环境转变为自发地或通过有意识的努力获得不同的区域设置。这个类型所有经典定义和方法，WILD的OBE都是OBE本书中描述的结果导致约90%的时间出现WILD。至为了简化写作，我将用了解该经验是OBE的代名词。

什么是高级清醒梦？

在我看来，清醒梦的定义过于简单。根据著名作家兼实验者Stephen LaBerge的说法在这个问题上，清醒梦被定义为“在知道的同时做梦你在做梦。”那些在清醒梦中有经验的人但是请理解，体验的质量可能会有所不同从梦想家到梦想家，以及从梦想到梦想，在我一直练习清醒梦的10年左右通过许多标准对我的经历进行排名，包括：梦想，感觉生动，回忆体验的能力以及控制我的推理，情绪和意志的能力；所有停留

第17页

介绍

11

积极参与梦想。另一个重要标准

高级清醒梦是您可以进入的频率

清醒状态。这是对高级清醒梦的比较

平均清醒梦：

使用本书概述的补充方法，我有2个
每周进行3个晚上的高水平清醒梦。梦想
通常持续超过一个小时，有时可能会持续长达一小时
两个半小时。我的感官和他们的感官一样
唤醒生活，我的梦想通常包括利用我所有的
感官。我不断展现出高水平的控制力，其中包括
从我的身体生活中获得我的记忆，甚至完全没有恐惧
在最不利的情况下，成功执行我的能力
梦想的实验，以及轻松操纵我的能力
梦境。这不是吹牛，而是正确的力量
补充剂的组合可以使您梦寐以求。
此外，一旦可以反复经历高水平的清醒

第18页

12

补品的力量

梦想，他们可以专注于释放我们所包含的秘密中。

尽管无疑会吸引许多读者
本书中涵盖了“最好的最好的”部分
梦想增强补品或详述我的部分
个人和准确的方法来实现频繁而一致的，
长期清醒的梦，我建议从头开始阅读这本书
完成。这本书有很多信息，所以您可能想要
完成本章后，请重新阅读前几章
书。这种方法将使您对
话题，更好地为您优化自己的个人做准备
补充时间表。

如果您是清醒梦的新手，我强烈建议您
阅读其他一些描述基本内容的精彩书籍
技术。我的最爱是：

清醒梦者

世界间旅行者的醒来指南

马尔科姆·戈德温 (1994)

和

探索清醒梦的世界

史蒂芬·拉贝格 (Stephen LaBerge) 和霍华德·瑞格 (Howard Rheingold) (1990)

我在此末尾还提供了参考部分
这本书包含一些非常有用的链接和文章。我鼓励
您尽可能多地阅读。

第19话

介绍

13

最后一点

本书概述的补品，提高了清晰度
通过影响大脑中特定神经递质的水平来做梦
睡眠中的大脑。这些补充剂不是致幻剂，
它们不是受控物质。它们在
反对膳食补充剂，并且不诱发任何类型的药物，例如
清醒时服用会中毒。除了尼古丁，他们
不上瘾，通常被认为是健康的
除了你的饮食。已知一组会增加记忆力，
已知另一组可以增加注意力和注意力，第三组
以提高动机和创造力著称，最后一组是
以减轻压力，改善情绪和提高睡眠质量而著称。

本书描述了很多补充。
每个人服用时都有不同的舒适度
补充，重要的是要了解它是没有必要的
尝试这里描述的每种组合。从一两个开始
主要触发组合并从那里构建。

第1部分：

理论背景

第21话

15

1个

开场白

本书的这一部分总结了一些重要的内容
在神经科学领域已经发展的概念。

神经科学是一个充满自己术语的领域
重要的是不要混淆或破坏眼前的话题
包括不必要的定义或高度技术性的讨论。
话虽如此，有些概念和见解
对了解天然补品的绝对必要
可用于增强清醒梦。因此，我试图
保持本节尽可能简单和直接
包括对该主题的基本了解。

我还应该指出，我对
神经科学。一方面，不可忽视的是
扩大我们对大脑的理解和知识
处理数据并影响我们的思想和情感。在另一
但是，不可能高度重视
建立在对其他生物进行破坏性实验的基础上
动物。这种低效而野蛮的做法突显了我们自己的
无知和缺乏真正的理解以及充分
展示了我们自身发展所需的巨大进步。

在介绍一些重要的术语和概念之前
与睡眠和梦的神经科学有关，我们需要
简要回顾一下基本睡眠周期，REM反弹效果以及
关于我们的大脑如何梦想的两种主要理论。

第22话

16

补品的力量

快速浏览这些主题将有助于弄清这些主题的相关性。
介绍的术语和概念。

第23话

17

2

睡眠周期回顾

我们的睡眠通常会周期性地运动，首先是清醒进入深度的再生睡眠，然后回来朝着觉醒，然后再次往下走，依此类推。卧铺通常每晚要进行四到六个这样的循环，每个周期持续70至110分钟。

每个睡眠周期分为两个不同的阶段：非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠。此外，非快速眼动睡眠阶段是

分为四个阶段，使我们从清醒（或REM）过渡进入深度睡眠，然后再次备份。循环合并并从一个平滑过渡到另一个过渡，我们称之为睡眠。

在非快速眼动睡眠的加深阶段，身体随着脑电波变得缓慢而变得越来越放松，有规律地血压，温度和肌肉紧张减少。另一方面，REM睡眠的特征在于心脏和呼吸频率增加，眼睛快速不规则运动，血压升高以及肌肉麻痹从下巴到下

夜晚的第一个周期往往有较短的快速眼动周期和更长的深度睡眠 这种趋势随着夜晚而逆转继续。较晚的周期具有较长的快速眼动周期和较短的深度睡眠期。

第24话

18岁

补品的力量

到了早上，大多数卧铺车厢的大部分时间都花在第1、2和REM阶段睡眠很少或没有深度睡眠（第3阶段和4）。婴儿的独特之处在于他们花费大约50 REM睡眠中他们睡眠时间的百分比。

国立神经疾病与中风研究所提供了五个睡眠阶段的描述。

第1阶段（睡意）—我们进入和离开睡眠大约5到10分钟，并且可以轻松唤醒。我们的眼睛移动得很慢和肌肉活动减慢。

第二阶段（轻度睡眠）—我们的眼睛运动停止，我们的大脑波（电活动的波动可以通过电极）变慢，偶尔会突然爆发

称为睡眠纺锤。我们的心律减慢和体温下降减少。

第3阶段和第4阶段（深度睡眠）—缓慢的脑电波称为delta波开始出现，散布着更小，更快的波浪。到阶段4大脑几乎只产生三角波。这个非常困难在第3和第4阶段将某人唤醒沉睡。没有眼球运动或肌肉活动。人在深度睡眠中醒来时不立即调整，经常感到他们醒来后昏昏沉沉，迷失了几分钟。

REM睡眠—在REM睡眠期间，我们的呼吸变得更快，不规则且浅浅，我们的眼睛向各个方向快速移动，并且我们的四肢肌肉暂时瘫痪。我们的心律增加，我们的血压上升，男性发展成阴茎

第25话

睡眠周期回顾

19

勃起。人们在此期间往往拥有最生动的梦想睡眠阶段。

神经递质控制睡眠周期：特别是

我们感兴趣的是，大脑通过以下方式控制睡眠/唤醒周期在大脑中释放各种化学物质，称为神经递质。这些化学物质作用于大脑中的神经元，实质上“切换开启和关闭”睡眠和清醒的各个阶段。自从睡觉和觉醒受到不同神经递质信号的影响在大脑中 食品，药品和草药会改变这些化学物质会影响我们是否警觉或昏昏欲睡，睡眠，以及我们在睡眠的快速眼动阶段花了多少时间以及我们有多少梦想

3

REM反弹效应的回顾

一个有趣的事实是您的身体努力保持健康。均衡的睡眠时间表。剥夺自己的身体非常困难。深度睡眠或REM睡眠，也不应该。深度睡眠是与身体复兴息息相关，对保持适当的身心健康。众所周知，在生病或受伤的时间，您的睡眠时间表将转变为更长和更频繁的深度睡眠。身体正在康复本身。众所周知，剥夺您的深度睡眠可以对您的身心健康造成负面影响。包括免疫系统减弱，躁动增加和压力，以及普遍较低的幸福感和压力。作为一个清醒梦爱好者，您一定不要在追求中牺牲自己的睡眠。这种方法的最好。如果您在一晚上失去了充足的睡眠，除了第二天感到精力不足之外，您还将

为了在第二天晚上进入更长的深度睡眠，
弥补损失的时间。清醒梦的任何方法
切勿牺牲深度睡眠的数量或质量
值得任何重要的东西。

第27话

REM反弹效应的回顾

21

这种睡眠有一个有趣的反面特性。如果您抑制REM睡眠一段时间，您的强烈鼓励身体，以弥补所花费的时间这种状态，下次您入睡时，您可能会遇到效果简称为REM反弹。REM反弹可谓由于先前的REM导致REM睡眠时间延长抑制。这种效应在酗酒者中很常见和大麻吸烟者。酒精和四氢大麻酚（活性化学品大麻中）可抑制REM睡眠。如果足够高这些物质的水平在睡眠开始时就存在于血液中对于用户的常见情况）将抑制REM睡眠。如果用户决定通过停止使用来清理系统，个人通常会经历数夜增加的REM时间，通常会经历漫长而生动的梦境经验。请记住，最生动的梦境体验（例如以及大多数清醒梦）都发生在快速眼动睡眠中。虽然REM反弹效应是增加REM的一种间接方法时间，它仍然是清醒梦爱好者使用的一种有价值的工具他们的处置。

第28话

22

4

占主导地位的梦想理论

本章中的描述主要基于一篇文章

标题为“梦境和REM睡眠由

马克·索尔姆斯 (Mark Solms) 撰写的《不同的大脑机制》，

圣巴塞洛缪和伦敦皇家学院神经外科

医学院。

关于梦，有两种主要的理论。的第一个理论可以称为REM梦论，即脑干梦理论，或者是胆碱能梦理论。第二个理论可以称为前脑梦理论激活梦理论或多巴胺能梦理论。

第一个理论（我称为胆碱能理论）有自1950年代以来，当REM之间的第一个链接出现时发现了睡眠阶段和梦境。理论很快提出了梦想，REM睡眠是梦to以求的发生。这种信念基于以下事实：正常人的70-95%从REM状态唤醒的受试者报告说，他们一直在做梦，而只有5-10%的非快速眼动觉醒产生了类似的报告。在1970年代中期，人们发现REM睡眠本质上受多种机制控制在脑干中，这一发现导致人们广泛相信

这些相同的机制也负责做梦。

第29话

占主导地位的梦想理论

23

具体而言，确定胆碱能脑干

该机制可以打开或关闭REM睡眠阶段，

因此通过控制特定的释放来梦想

神经递质。根据该理论，REM睡眠（因此

释放一种称为

乙酰胆碱（ACh）与释放不同而关闭

神经递质称为5-羟色胺。由此可以得出结论

神经递质ACh控制REM和梦的理论。

这个理论最令人沮丧的方面是

假设认知在梦中几乎没有任何作用。的

脑干只是引起神经元随机放电，其电

冲动传播到大脑（大脑）的认知中心

它们由其内存系统被动合成为“最佳拟合”

对于其他不一致的数据。换句话说，随机脉冲

到达试图强加给他们意义的前脑。它是这个

产生梦想的过程。尽管该理论解释了

我们有时会经历的不合逻辑且荒谬的梦

根本无法捕捉清醒的梦境体验

做梦者直接影响和控制梦境的情节和背景。

为了支持这一理论，已经表明药物/草药可以

促进ACh在脑干内的释放不仅可以

产生快速眼动睡眠，但也产生梦想。

第二种理论（我称之为多巴胺能

在我看来，它是更精致，优雅和完整的

比胆碱能学理论更强的临床证据

基础。多巴胺能理论试图填补由

胆碱能理论。例如，REM唤醒中的5-30%

不要引起梦想报告，并且至少有5-10%的非快速眼动

第30话

24

补品的力量

觉醒确实引起了梦dream以求的报告与REM梦想报告。根据多巴胺能理论，它是导致梦发生而不是脑干发生的前脑。这个假设有许多重要的后果。很好已知前脑对REM睡眠几乎没有影响。因此，得出的结论必须是：梦想发生。提供依据的临床事实之一这个理论是发生在前脑区域的脑部病变可以完全停止一个人的梦想，而不会影响REM睡眠。还注意到停止的病变做梦的人位于前脑的同一区域前额叶白切术（即额叶切除术）用作行为控制手段。已确认70-90%的这些操作导致完全或几乎完全的损失在科目中做梦。正是大脑的这个区域富含多巴胺能使额叶和边缘结构连接的纤维细胞。该系统是白切术的目标，因为它是相信可以控制目标追求和愉悦感机制。沿该系统的损坏会导致疾病特点是减少兴趣，减少主动性，减少想象力，以及降低未来计划的能力。这些事实强烈建议梦是由多巴胺回路产生的。支持该理论的进一步证据是，当L-多巴（a用于增加帕金森氏病的流行药物脑内的多巴胺水平）夜间，梦的频率和生动度都很大即使REM没有相应增加也增加睡觉。此外，多巴胺能理论表明梦

第31话

占主导地位的梦想理论

25

本质上不是混乱的，而是从特定的高度体现复杂的认知过程。

因此，如果REM睡眠不负责做梦，怎么办多巴胺能理论解决了快速眼动之间的高度相关性睡眠和梦境报告？这个理论表明，而不是REM需要睡眠，更普遍的大脑激活状态在睡眠中是必需的。REM睡眠通常被称为矛盾的睡眠，因为大脑既睡着又同时高度激活。绝大多数梦想报告快速眼动睡眠以外发生的疾病与第一阶段或第二阶段相关2睡眠（即非常轻的睡眠）。所有这些阶段，包括REM，生产线深度再生睡眠与清醒状态之间的边界。

梦可以由人为地产生的事实多种刺激药物的给药，包括两者胆碱能药和多巴胺能药也有相似之处解释。具有至关重要的理论意义的事实是多巴胺能药物增加了频率，活力和持续时间做梦而又不影响频率，强度和REM睡眠的持续时间。这种观察，以及同样重要的事实是额叶的特定区域受损一个特定的建议可以消除梦想，但可以省去快速眼动周期多巴胺能的“梦想实现”机制与胆碱能的“REM-on”机制。

所以根据多巴胺能理论，两个独立必须发生一些事件才能产生梦境：受试者在睡眠期间必须经历大脑激活（其中REM启动是这种激活的一种形式），其次，位于前脑的多巴胺能回路也必须处于接合状态。

第32话

26

补品的力量

清醒梦的爱好者可以从这两个中学到什么理论？

这两种理论提供了方法概述的基础本书，因此重要的是要突出重要的发现与我们实现清醒梦的目标有关。以下列表是这些发现的摘要：

- 大脑控制中特定神经递质的释放
我们处于哪种睡眠状态以及激活我们的内部梦想机制。
- 食品，药品和草药会影响特定水平
大脑中的神经递质。
- 最生动的梦境经历发生在快速眼动睡眠中，但
也可能发生在1期和2期非快速眼动睡眠中。
- 神经递质乙酰胆碱（ACh）具有
打开并保持REM睡眠。
- 神经递质5-羟色胺具有关闭功能
并抑制REM睡眠。
- REM睡眠仅提供所需的两个要求之一
为梦想而发生。
- 第二个要求是多巴胺能回路必须
订婚。
- 神经递质多巴胺可以使多巴胺能
电路。

使用以上指南，应该可以轻松生成长期生动的梦境体验。但是还是有东西等式中缺少。有什么区别常规的从清醒梦中做梦？清醒梦是一种独特的状态：

第33章

占主导地位的梦境理论

27

身体睡着了，头脑却醒着并且自我意识增强。在这种状态下，我们

我们既没有完全入睡，也没有完全清醒，我们同时在这两个州。我相信，当某些神经递质的增加超出了通常的水平与睡眠相关，并且更接近相关水平醒着。乙酰胆碱是关键清醒触发因素，因为，除其他外，它增加了我们的清醒度。另一个优秀清醒触发器是一种称为去甲肾上腺素的神经递质，主要与醒着而不是与入睡有关。它也正是因为这个原因，多巴胺做梦，不一定促进清醒梦（这不是为了破坏多巴胺对清醒梦的深刻影响）以及为什么必须间接使用5-羟色胺来帮助清醒梦增强。

在讨论如何使用补品来调整这些神经递质的水平，以及我们的策略应该遵循以促进高层次的清醒梦，这有助于简要总结每种神经递质的作用（血清素，乙酰胆碱，多巴胺和去甲肾上腺素）发挥作用日常生活。

神经递质与梦

我们的大脑在许多方面类似于计算机。我们的感官收集信息并将数据输入大脑。大脑处理数据，存储数据并产生某种类型的输出。只是就像计算机一样，大脑通过发送数百万个微小的物体来管理所有这些电脉冲在数百万条神经和化学途径。大脑通过以下方式控制和引导这些冲动释放称为神经递质的特定化学物质。

神经递质是大脑中的天然化学物质负责将信息从一条神经传递到另一条神经。如果您将神经和神经递质的作用与电路，神经将由铜代表电线和神经递质将以微小的代表可以将电流导向特定电线组（神经）的开关。神经递质负责激活（或去激活）我们大脑的特定部位。这样，他们有责任叫醒我们，让我们入睡，让我们梦想成真在控制我们的心理状态方面起着至关重要的作用。我们的回忆能力过去，我们的警觉水平以及我们的情绪状态都是直接受内部特定神经递质水平的影响大脑。

有四种主要的神经递质控制我们的清醒和睡眠周期。四种主要的神经递质是：
5-羟色胺，多巴胺，去甲肾上腺素和乙酰胆碱。

第35页

神经递质与梦

29

通过阅读以下各节将清楚地了解到：

这些神经递质控制大脑内的微妙平衡与身体。通常，您吃的所有东西都会影响这种平衡，药物和草药会产生放大的影响。提升或大量抑制这些系统中的任何一个无疑会对您的生活和健康产生负面影响。

但是，小的调制可以产生深远的好处。这是治疗大多数精神疾病（例如阿尔茨海默氏病，ADD，抑郁症，躁郁症，精神分裂症等。

就我们的目的而言，最好在保守主义，遵循“少即是好”的经验法则；超过有效剂量是没有意义的。

血清素（5-HT）：在我们将讨论的神经递质中，血清素在我们的日常生活中起着最复杂的作用，可能最清晰的梦境增强过程中最间接的作用。这是唯一的可以同时充当兴奋性发送器和抑制性递质。血清素在这两个方面都起着重要作用清醒和睡眠。它参与情绪，疼痛，食欲旺盛，深度睡眠。5-羟色胺缺乏症有被确定为抑郁症的原因，某些类型的偏头痛，躁郁症和焦虑症。还低血清素水平倾向于使人们更难以集中思想，可能与食欲不佳（肥胖）有关，并且是引起失眠。

另一方面，与血清素水平升高有关抑郁减少，焦虑减少，放松增加，嗜睡增加，性欲降低，非快速眼动增加

第36话

30

补品的力量

睡眠，并抑制REM睡眠。增加5-羟色胺的药物像百忧解这样的水平可以缓解压力和对抗抑郁，并且正在进行的研究的主要重点。

但是，如果血清素水平过高，则可能经历一种称为5-羟色胺综合征的现象。这是一个严重且可能危及生命的医疗状况表现为精神错乱，轻躁狂，躁动，头痛，昏迷，发抖，出汗，发烧，高血压，心动过速，恶心，

腹泻，肌肉抽搐，反应过度反射，震颤，失眠，睡眠中断和不清醒的睡眠。这个综合征通常是

通常是由于每种药物都会影响血清素能系统以类似和放大的方式，例如通过组合圣约翰草（一种流行的非处方药，可以同时与其他药物一起增强5-羟色胺，多巴胺和去甲肾上腺素的水平血清素增强药物。考虑到这一点，应该永远是意识到合并时可能发生的不良药物相互作用各种补品。信息决策和保守主义是必须。

5-羟色胺与睡眠：5-羟色胺在调节中起重要作用睡觉。随着我们进入睡眠状态，血清素水平开始升高，在我们深入到非REM睡眠。此时，我们的血清素水平开始下降从深度睡眠返回到更轻的阶段当我们进入REM睡眠时，它会完全消失。因此系统中5-羟色胺的含量直接影响您所处的睡眠阶段。5-羟色胺含量更高通常意味着更深

第37部分

神经递质与梦

31

非快速眼动睡眠水平。因此，血清素增强药物被广泛用于治疗失眠。

5-羟色胺与梦想：食品，药品和草药补品反复表明，增加血清素水平会导致更生动的梦想。必须问这是怎么可能的似乎增加的血清素水平减少了花在治疗上的时间REM睡眠（最生动的梦往往会发生的阶段）。最常见的解释是基于5-羟色胺的梦由REM回弹作用引起。5-羟色胺梦往往会发生在早上药物耗尽的时候

血清素水平正在下降。这表明在上半
夜间，当这些水平升高时，快速眼动睡眠
被抑制，更多的时间花费在更深的非快速眼动睡眠中
阶段。随着血清素水平的下降，人体可以弥补体内的缺乏
通过长期保持较低水平的睡眠来维持快速眼动睡眠
时间。这导致更长和更强烈的快速眼动睡眠
早上的时间。即使进入睡眠阶段
重新整理了一下（在上半夜睡得更深，
下半夜更多的REM睡眠，净效果是
平衡一夜的睡眠。此外，根据我的经验
增加5-羟色胺水平的补品往往会产生更多
平静而轻松的梦想。还有一个明显的增加
生动，令人耳目一新。血清素的负面影响
梦想是，他们似乎比那些人更难记
与其他神经递质有关。这突出了一个有趣的
要点：生动的感官体验并不意味着对它的生动记忆
经验。

第38页

32

补品的力量

5-羟色胺和清醒梦：5-羟色胺可以影响清醒梦
多种方法；有些是积极的，有些是
负。从积极的方面来说，增强血清素的补充剂可以
引起REM反弹，可延长REM的持续时间
在早上几个小时内睡觉（或更具体地说：
补品大部分已经用完了）。记住最清醒的梦
发生在快速眼动睡眠期间，因此较长时间的快速眼动会导致
拥有清醒梦的机会增加，并且在更长的时间里
一般。此外，增强血清素的补充剂可以增加
您的睡眠质量。尽管这可能尚不明显，但我们将
看到讨论的一些补品大大增加了
快速眼动睡眠所花费的时间。如果也服用这些补充剂
在深夜，有可能会大大减少

深度非快速眼动睡眠。这将导致感觉能量被剥夺明天。如果这些类型的补品可以减少这种感觉在4或5个小时的睡眠后服用，因为深度睡眠发生在上半夜。此外，如果这些类型的补充剂是在4或5个小时的睡眠后服用的，如果就寝前服用5-羟色胺增强补充剂，结果可能是长时间保持平衡的睡眠度过了一个清醒的梦想。这是一个非常重要的因素在尝试拥有三个或更多高级清醒梦时考虑每周次数。如果您在任何一个晚上的睡眠都不平衡会在第二天晚上（或几个晚上）尝试重新平衡自己。如果你进一步剥夺自己的深层非快速眼动睡眠，您的身体将尽力甚至更难以自我平衡。结果是您开始感到由于这种冲突，您越来越失去精力你的身体进入。最终身体将开始获胜，你的清醒

第39部分

神经递质与梦

33

梦想将在持续时间和频率上受挫。虽然这是一个血清素增强补剂的间接益处，这是需要加以考虑并加以利用。

血清素助剂的负面特征

如果它们会大大降低您变得清醒的几率在清醒的梦境尝试中仍然存在于您的系统中。为此原因必须对剂量和剂量都小心谨慎这些类型的补充剂的消耗时间。请记住REM睡眠通常与高水平的睡眠有关乙酰胆碱和血清素水平降低。因为方法本书中所描述的取决于直接从清醒中摆脱出来进入快速眼动睡眠以启动清醒梦，重要的是尝试过程中血清素水平不要太高。

5-羟色胺和补品：口服5-羟色胺不合格
进入中枢神经系统的血清素能通路

因为它没有穿过血脑屏障。但是，那氨基酸色氨酸及其代谢产物5-羟色氨酸（5-HTP）合成5-羟色胺，可以并且确实通过血脑屏障。相信5-HTP比大脑中5-羟色胺水平升高的色氨酸，因为它更容易越过血脑屏障，因为它是血清素的直接前体。另一个有趣的补充通过血清素能途径起作用的是褪黑激素。褪黑激素是血清素被代谢成大脑中的物质：血清素→褪黑激素。有一些研究表明褪黑激素不能抑制REM睡眠，尽管我个人怀疑这是案件。所有这三种物质都可以通过饮食获得

第40话

34

补品的力量

补充和所有已被引为引起生动的梦想。我没有尝试过色氨酸，但是在5-HTP和褪黑激素。这些物质将在本书后面的部分将详细介绍。

多巴胺：多巴胺以其兴奋剂和令人愉悦的效果，并且似乎在学习和控制身体的运动和平衡。多巴胺在人体自然奖赏系统中起着核心作用因此是激励的关键因素。

由于与多巴胺水平升高，几乎是每一种滥用药物，包括海洛因和其他鸦片，酒精，可卡因，苯丙胺和尼古丁会在某种程度上激活多巴胺系统。多巴胺水平升高会使人们欣喜，自信，积极进取，更加警惕。甚至有人建议多巴胺水平的提高导致言语能力增强流利和创造力。

多巴胺水平降低往往会使人更加疲劳，健忘，通常缺乏动力和活力。低于平均水平多巴胺水平也有助于降低自尊和性欲。

有许多与之相关的精神疾病多巴胺失衡。例如，精神分裂症被认为是至少部分是由于多巴胺和帕金森氏病已被证明与多巴胺缺乏症。情绪障碍，包括某些类型的

第41话

神经递质与梦

35

抑郁症也被认为与多巴胺缺乏有关在大脑内。

另一个有趣而重要的因素是老化该过程会通过以下方式对多巴胺能神经元造成不可避免的损失氧化应激。大脑的多巴胺含量一直保持稳定45岁，然后每十年线性下降约13%。当多巴胺的损失达到帕金森氏症的30%左右时症状可能浮出水面。这也可能部分解释了为什么一般而言，在年轻时对生活和性欲的性欲更强比他们年纪大的时候

多巴胺与睡眠：与5-羟色胺不同，多巴胺似乎并不多巴胺在调节睡眠周期中起主要作用依赖神经元仅在二十多个四个小时。

多巴胺与梦想：对人体最有趣的影响多巴胺引起的梦来自以下报道服用多巴胺增加药物的帕金森氏病患者，L-多巴，作为他们治疗的一部分。已经表明，增加睡眠期间的多巴胺水平可能对

做梦，使梦更生动，持续时间更长，也许更多噩梦。即使多巴胺增加，这也是事实水平对REM睡眠没有明显影响。的影响多巴胺对梦的影响与对REM的影响相对应睡眠已导致现代梦想理论的转变。不再做科学家认为，REM是唯一需要的，甚至是必要的

第42话

36

补品的力量

为了做梦。尽管可能是这种情况，但请不要忘记如果清醒梦确实发生在快速眼动睡眠中，则占大多数。

我自己对多巴胺梦的经历是非常有趣。多巴胺梦往往充满行动并始终坚持必须克服某种对手。此外，多巴胺的梦想往往是完全的参与性，因为您总是积极地参与到行动中而不是从旁观者被动地观察它。描述时多巴胺梦，他们常常听起来像噩梦（吸血鬼，蛇，枪战，物理攻击是常见的梦境），但多巴胺梦的经历与我认为是完全不同的。我在多巴胺梦中的情绪状态是极度自信和完全没有恐惧的人之一。即使总是有对手在场，典型的主题是我站起来，直接面对对手，然后占了上风。当我醒来我倾向于感到胜利，自信和积极性。

多巴胺和清醒梦：多巴胺在产生高水平的清醒梦；但是它通常不充当清醒的梦境触发器。我的意思是，增加多巴胺水平在大脑中似乎不会导致更频繁的清醒梦经验。话虽如此，多巴胺水平的提高导致了如果您成为梦想，则对控制梦想的能力产生深远影响

清醒。普遍存在的增强的信心和缺乏恐惧
非透明多巴胺梦也存在于透明多巴胺中

梦想。人们常说你可以做一个清醒的梦，因为
只要您相信就可以。由于以下原因增加了信心
多巴胺使您有能力相信自己确实可以做到

第43部分

神经递质与梦

37

任何东西。结果无非是奇迹！考虑一下
飞行的例子。每个清醒的梦想家都最有可能
某个时候或另一天的天空。但是仅仅因为你会飞就不会
表示您可以飞翔。许多清醒的梦想家的选址很差
控制和笨拙的经历，以及大量的
经验可能更好地描述为浮动而不是
真的飞。当多巴胺水平升高时不是这种情况。
高速，高精度超人式飞行成为常态
而不是例外。还请考虑更改您的情况
梦想的环境。最常见的完成方法
这是为了让清醒的梦想家开始有意
环境不断变化以满足他们的需求。许多清醒的梦想家
与此斗争。多巴胺再次具有深远的影响。只是
光是纺纱就令人难以置信，轻松超越世界一流水平
速滑运动员的速度，加速度和持续时间。当然最好
部分是您想去的地方，您已经到达。这只是两个
增强梦境控制的无数示例中
可通过多巴胺能途径获得。

多巴胺和补品：口服多巴胺不合格
进入中枢神经系统的多巴胺能途径
因为它没有穿过血脑屏障。立即
多巴胺的前体是一种称为L-多巴的化学物质，它确实会通过
通过血脑屏障。L-多巴有两种类型。一种
只能通过处方获得的纯化的合成形式，以及
存在于几种豆类中的天然形式。

迄今为止含有最高左旋多巴含量的物种称为 Mucuna Pruriens。这种草药可以作为膳食补充剂使用，

第44页

38

补品的力量

已标准化为不同浓度的左旋多巴含量。

还有其他易于获得的多巴胺前体

（即苯丙氨酸和酪氨酸），但 Mucuna Pruriens 提供增加多巴胺水平的最直接方法。我会讨论

本书后面的部分将详细介绍 Mucuna Pruriens。

乙酰胆碱 (ACh)：乙酰胆碱是第一个神经递质

在1900年代初期被确定。乙酰胆碱在

刺激肌肉，记忆，思维，学习以及

调节睡眠和控制情绪。在大脑内

人们认为乙酰胆碱在形成，储存，

和回忆。由于这个事实，乙酰胆碱是

大量的研究，是目前的基础

治疗阿尔茨海默氏病和痴呆症。由于其在

刺激肌肉，但是乙酰胆碱也成为目标

由几种强毒药。例如，库拉雷是一种毒药，

阻断乙酰胆碱受体并可能导致严重的肌肉

麻痹。另一方面，某些类型的神经

气体可防止乙酰胆碱分解并导致

严重的肌肉痉挛。

乙酰胆碱水平略有升高与

良好的记忆力，学习能力以及在REM中花费的时间增加

睡觉。乙酰胆碱水平降低与不良反应有关

记忆力（阿尔茨海默氏病），思维不清晰，差

推理能力，疲劳和抑制的REM睡眠。

另一个有趣且重要的事实是，随着年龄的增长，

我们大脑中存在的乙酰胆碱水平趋于下降。这个

对我们记住甚至思考的能力有负面影响

第45话

神经递质与梦

39

清楚地。在晚期阿尔茨海默氏病中，记忆几乎完全停止了功能，乙酰胆碱的水平可以比正常水平低90%有丰富的临床证据表明人们应该补充饮食乙酰胆碱促进营养以帮助确保敏捷的头脑因此，他们在高年级期间的生活质量很高。

乙酰胆碱和睡眠：ACh在调节胆碱中起主要作用睡觉。随着我们进入睡眠状态并达到其水平，ACh水平开始下降处于深度非快速眼动睡眠阶段时的最低水平。如我们重新回到REM睡眠状态，ACh水平增加并达到与REM睡眠时的苏醒状态相比乙酰胆碱和血清素以相反的关系共同作用控制我们的睡眠。

深度非快速眼动睡眠→高血清素+低乙酰胆碱

REM睡眠→低血清素+高乙酰胆碱

乙酰胆碱和血清素的这种配对产生了不同的睡眠阶段具有重要意义。至体验深层的非快速眼动睡眠的复兴，这不是足以提高您的血清素水平，但必须加上乙酰胆碱水平降低。体验梦rich以求的快速眼动状态，仅仅提升自己乙酰胆碱水平，但必须与降低血清素水平。这个微妙之处在选择一个时间来开始一个清醒的梦。自体尝试在第一部分进入较深的非快速眼动阶段

第46部分

40

补品的力量

晚上，通过增加大脑中的血清素水平来做到这一点，最好不要试图人为地提高乙酰胆碱水平（通过补充）。这样做对提倡清醒几乎没有帮助做梦，从根本上剥夺了您需要的深度睡眠。所以而不是让您的身体与自身发生冲突，它远不止于此有效让身体自然休息4或5个小时后用补品刺激胆碱能系统。

乙酰胆碱和梦想：乙酰胆碱对

做梦和增加乙酰胆碱水平的补充剂往往会带来漫长而生动的梦境体验。乙酰胆碱起双重作用在增强梦境中的作用：增加快速眼动睡眠的时间加上改善了对梦境体验的记忆。中的角色在讨论梦dream以求的好处时，记忆常常被忽略乙酰胆碱。甚至可能内存提升更大角色使您更轻松地记住梦想。不管是在以下方面发挥更大作用的记忆增强或REM增强梦想的增强尚待辩论，但事实是，梦想的增强ACh水平导致无法实现长期生动的梦想体验否认。

乙酰胆碱和清醒梦：乙酰胆碱具有深远的意义

对清醒梦的影响。增加ACh水平的补品有能力在以下情况下真正触发清醒梦境体验正确使用。他们通过允许您直接从在不失去意识的情况下将状态从生动的梦境唤醒。回想一下通常讨论的两种清醒梦爱好者之间：DILD和WILD。DILD的特征是

第47页

神经递质与梦

41

做梦的人在清醒之前就已经在梦里了。在这些情况下，梦想家通常会认识到一些奇特的东西，然后突然意识到他们在做梦。狂野是其特征是连续不断的意识

梦想家从有意识状态转变为梦想状态。它是通常说清醒梦中约有90%是DILD只有10%是野生动物。DILD的一个问题是通常您需要进行大量练习，然后才能很好地诱导他们。你的心已经睡在梦里了，你必须学会唤醒它以便变得清晰。另一种说法是您已经失去了意识，现在您必须学会掌握它再次回来。另一方面，有了野生动物，您的意识不间断。不必发现您很清醒。你已经从一开始就是对的。它消除了清醒一起做梦。问题是当您放下心灵趋于像身体一样快地入睡，并且需要需要多年的沉思和练习才能熟练掌握过渡到睡眠状态时，请保持头脑清醒和警觉。它是一个令人惊奇的事实，可以提高ACh含量的补品可以在过渡过程中为您提供极大的帮助！这使得逆转成为可能清醒梦的统计数据，当使用补充剂时，大约清醒梦中有90%可能是野生动物。即使您不尝试野生动物，乙酰胆碱含量越高，自我意识越强，识别梦境迹象，从而拥有更多DILD。

乙酰胆碱和补品：由于其在保留方面的强大作用记忆力和保持敏捷的思维能力，可增强ACh的补品大脑中的血脂水平通常被称为大脑食物。有三种

第48部分

42

补品的力量

常见的补品类型：

大脑中的乙酰胆碱（ACh前体）

乙酰胆碱在大脑中的作用（ACh激动剂）以及那些

防止脑内乙酰胆碱的分解（AChE抑制剂）。
 尽管ACh可以将这三个都用作清醒梦境触发器
 前体似乎不如ACh有效
 激动剂或AChE抑制剂。所有这三种类型将在
 下一节。

去甲肾上腺素（NE）：去甲肾上腺素（也称为去甲肾上腺素）

人们已经认识到在关注中起着重要作用，
 专注和记忆。特别是去甲肾上腺素与
 不分心自己正在做的事的能力
 有很强的工作记忆。对于遭受苦难的人
 加法/多动症，处方如利他林的药物，以帮助
 增加大脑中去甲肾上腺素的水平。

去甲肾上腺素比其他的更有效
 神经递质，尤其重要的是要区分
 大脑中的去甲肾上腺素和
 在血液中。一般来说，去甲肾上腺素是一种大脑化学物质，
 大脑是储存和释放大脑的地方。但是，如果水平在
 大脑超过一定阈值时，去甲肾上腺素开始
 从大脑排泄并进入血液
 随身携带。此过程称为“溢出”。
 当去甲肾上腺素进入血液时，它起着“飞行或
 战斗”的实质。它增加了我们的心跳和呼吸频率，并且
 会使我们充满紧张感。

第49部分

神经递质与梦

43

去甲肾上腺素和睡眠：去甲肾上腺素通常与
 清醒而不是睡觉。苯丙胺通常会释放
 大量的去甲肾上腺素，太多会使它变得非常
 难以入睡。话虽这么说，但人们希望
 深度睡眠期间，去甲肾上腺素水平会降低

随着人们逐渐走向清醒和快速眼动而增加。这不是确实如此，因为去甲肾上腺素系统基本关闭了

在典型的REM睡眠中。

去甲肾上腺素和梦想：通常，去甲肾上腺素是被认为与梦境的关系比其他三种类型的梦境少神经递质（血清素，多巴胺和乙酰胆碱）。

通过个人经验，我发现了深远的影响

去甲肾上腺素可以做梦。补充营养

去甲肾上腺素水平（在大脑中）可产生与乙酰胆碱增强补品。梦experiences以求的经历长而生动。与乙酰胆碱不同，去甲肾上腺素似乎不引起快速眼动睡眠，而是支持它并延长它。

去甲肾上腺素和清醒的梦想：去甲肾上腺素可以有一个对清醒梦的深刻影响。以正确的剂量服用，它可以起作用可以像乙酰胆碱一样清醒梦境然而，去甲肾上腺素不仅能引发清醒梦，而且还可以做更多事情。它帮助您在很长时间内保持清醒状态。在此外，它可以让您在梦中保持专注和警觉，极大地增强了从您的记忆中回忆细节和记忆的能力在梦中唤醒生活。这可以让您保持

第50话

44

补品的力量

持续关注完成任何目标，实验或其他目标为梦想做准备的作业。有然而，使用去甲肾上腺素增强补品的几个关键。它们必须以非常小的剂量使用，并且在以下情况下最有效自然进入REM睡眠时服用。由于去甲肾上腺素确实似乎不像ACh那样启动REM，可以使用两者共同产生一个极其有效的清醒梦境触发器。

去甲肾上腺素和补充：很少有非
可以增加去甲肾上腺素水平的处方药
不会同时影响5-羟色胺和多巴胺的水平。一种
一类物质称为 α -2肾上腺素能阻滞剂
防止脑部间接增加去甲肾上腺素水平
去甲肾上腺素与 α -2神经细胞受体的结合。
不幸的是，几乎没有天然补品
处方。一种可用的补品是一种叫做
育亨宾，如果以极小的剂量服用，则非常有效。
育亨宾将在下一章中讨论。

简介：这四种神经递质均起着至关重要的作用
在清醒和睡眠周期中，包括做梦和清醒
做梦。我们可以利用每个人的优势来建立
在最佳情况下获得增强的清醒梦
经验。

5-羟色胺：在清醒梦中扮演间接角色。越来越多
血清素会通过主动增加非快速眼动睡眠时间
抑制REM睡眠。尽管路径是间接的，但血清素

第51章—更

神经递质与梦

45

通过使用REM，系统仍然可以用作清醒的梦境辅助工具
反弹效果。血清素也可用于增加整体
通过允许梦想家更好地平衡时间来保证睡眠质量
花费在非快速眼动和快速眼动睡眠阶段。

多巴胺：最有可能在梦中扮演基本角色
尽管多巴胺本身似乎并不像一个清醒的梦
触发。但是，多巴胺大大增加了
梦想家在清醒梦中通过大幅增加而拥有
信心和动机水平。

乙酰胆碱：在增加记忆力和促进快速眼动睡眠。乙酰胆碱可以作为清醒梦的触发器通过允许梦者从醒来更容易移动意识直接成梦。

去甲肾上腺素：这种神经递质通常被认为具有与唤醒状态而不是睡眠状态有关的更多尽管我的实验表明它是用于梦想的增强。去甲肾上腺素可以作为清醒梦的触发器自然进入REM时服用或可协同使用与ACh。去甲肾上腺素可以大大增强注意力和注意力在一个清醒的梦中。去甲肾上腺素也有助于记忆您在梦境中的清醒生活，反之亦然生活处于清醒状态。

第52话

第2部分：

个人补遗

在接下来的章节中，我将讨论有关

对我的清醒影响最大的专柜补品

梦想的发展。第2部分的目标是介绍每个通过总结其关键特征来补充各个补充，典型剂量，可能的副作用等。我也会评论这些补充剂在我清醒梦中扮演的角色发展。

一般来说，请谨慎行事并常识涉及任何形式的膳食补充剂。我强烈建议您在服用补品之前咨询医生，特别是如果您有（或认为您可能）有任何医疗状况，或出于健康原因正在服用处方药。

6

重要定义

有一些定义和概念有助于了解。请记住，并非所有补品都是一样的即使标签说它们做的完全一样。为了帮助了解它们的用途后，我列出了十个主要特征互相比较补品和我自己的梦想目标增强。

血脑屏障：使用补充剂来增强梦想要求它们对大脑的化学有一定影响。的人体调节哪些物质可以通过该系统被称为“血脑屏障”。这个障碍起到了

仅允许某些物质从过滤器中通过的过滤器类型血液进入大脑。物质很多，因此很多补品，即不易穿过血脑屏障的补品。这些种类的物质对提高透明性几乎没有用处梦想的发展。不幸的是，大多数神经递质自己没有越过这个障碍，因此口服例如，血清素或多巴胺对大脑中的血清素或多巴胺水平。概述的补品这本书中的内容很容易越过血脑屏障，并采取行动通过使用以下几种方法之一在大脑中的神经递质水平如下所述。

第54页

48

补品的力量

作用机理：神经递质，如乙酰胆碱，不容易通过血脑屏障，所以必须补充能够进入大脑，然后增加神经递质水平。有几种补充作用的机制可以用来完成这项工作。了解这些机制将帮助确定哪些补品最有潜力产生积极的结果，并提供有关差异的见解补品可能会协同合作以进一步增强清醒的梦想发展。

四个主要的行动机制是先驱，激动剂，拮抗剂和再摄取抑制剂。

前体：前体是一种物质或成分，从中创建了另一种物质。换句话说，前体是形成不同物质所必需的成分。例如，多巴胺不能穿越血脑屏障，但其中的几前体呢。一旦多巴胺前体穿过血脑屏障，可用于生产多巴胺。自从

多巴胺现在正在大脑内部产生，即血脑屏障不再起作用。

本书描述的四种神经递质中的每一种都可以直接受到使用前体的影响。一般规则是前体是最终产品，它将更有效率地工作（当然，它可以穿过血脑屏障）。以下总结了血清素的主要前体，乙酰胆碱，多巴胺和去甲肾上腺素。

第55章—更

重要定义

49

1. 5-羟色胺前体：

色氨酸→5-HTP→血清素→N-乙酰5-羟色胺→
褪黑激素

在5-羟色胺合成线内，除了5-羟色胺和n-乙酰5-羟色胺穿过血脑屏障并且可以作为非处方补品。由于5-HTP在链上更接近于血清素本身，它往往是提高大脑中血清素水平的最有效前体，尽管色氨酸也是一种选择。可以看出从图中可以看出，血清素水平升高也会导致褪黑激素的增加，尽管它很容易通过血脑屏障，褪黑激素补充剂可能更高效。

2. 乙酰胆碱的前体：

维生素B5→CoA→乙酰
补充胆碱→磷脂酰胆碱→胆碱
胆碱+乙酰→乙酰胆碱

乙酰胆碱是通过添加乙酰基而形成的
到胆碱分子上 维生素B5是主要前体
需要形成乙酰基。大多数正常饮食包括
足够的维生素B5，所以您可能有很多
在任何给定时间的大脑中的乙酰基

第56章一更

50

补品的力量

用于帮助形成乙酰胆碱。情况并非如此
但是，胆碱。

只有两种类型的胆碱补充剂可以有效地交叉
穿过血脑屏障：GPC和CDP胆碱。的
这两个GPC绝对是清醒梦的最佳选择
由于第8章中强调的原因而进行了增强。
补充剂会增加卵磷脂的水平
大脑然后恢复到胆碱形成
乙酰胆碱。

3.多巴胺和去甲肾上腺素的前体

苯丙氨酸→酪氨酸→L-多巴→多巴胺→
去甲肾上腺素→肾上腺素

多巴胺不通过血脑
障碍，但它的所有三个先驱都可以。三者中，左旋多巴
是迄今为止提高多巴胺水平的最有效方法
在脑内，尽管苯丙氨酸和酪氨酸是
可能的选择。纯左旋多巴仅适用于
处方，但有几种豆
天然含有左旋多巴。迄今为止包含的类型
左旋多巴含量最高的称为Mucuna Pruriens。uc豆

瘙痒症可以作为非处方药补充。
 从上图可以看出，多巴胺是
 去甲肾上腺素的直接前体，因此
 多巴胺的前体也是去甲肾上腺素的前体。
 与多巴胺不同，去甲肾上腺素可以通过

第57页

重要定义

51

血脑屏障，尽管只能通过处方获得。
 您还是不想使用它，因为一旦进入
 血液，去甲肾上腺素引起大量不良反应
 诸如心跳加快，血压升高，
 高血压等。去甲肾上腺素最好保存在
 大脑。

激动剂：激动剂是模仿物质的作用的物质。
 通过与天然的特定受体结合而产生神经递质
 发生的物质。换句话说，激动剂是完全不同的
 与神经递质之一具有相同作用的化学物质。
 神经递质通过与特定类型的受体结合而起作用。的
 神经递质的形状决定了它是否适合和
 绑定（锁定）到受体。您可以将神经递质视为
 钥匙和一个接收器作为锁。钥匙必须具有正确的形状
 以便装入并激活锁。激动剂本质上具有
 与神经递质的形状相同，因此也可以与
 受体并激活它。因此，激动剂产生相同的
 结果是神经递质本身。不幸的是，非处方
 激动剂稀少。我包括的唯一激动剂是尼古丁（通过
 补丁）。尼古丁是一种强大的乙酰胆碱激动剂，可以
 产生出色的清醒梦结果，但是当然有一些
 严重的弊端。第9章将详细介绍尼古丁。

拮抗剂：拮抗剂是一种阻断下列物质作用的物质：
 另一种物质。与钥匙和锁的类比保持一致，

而激动剂可以插入锁中并打开它，而拮抗剂可以放进锁中，但不能打开。相反，它会阻止正确的

第58页

52

补品的力量

钥匙（激动剂或神经递质）打开锁。这类作用可以间接导致特定神经递质的积累不要让它们被有效利用（用完）。阿尔法2拮抗剂（有时称为alpha-2受体阻滞剂或alpha-2肾上腺素能阻滞剂）阻断通常用于控制去甲肾上腺素的释放。通过阻断这些受体，大脑被骗去认为去甲肾上腺素比实际上存在，导致释放更多大脑中的去甲肾上腺素。育亨宾是一种alpha-2拮抗剂并将在第12章中讨论。

再摄取抑制剂：再摄取抑制剂是一种防止神经递质的破坏，使其停留在您的系统更长。由于神经递质不断产生时，再摄取抑制剂可以增加使身体更快地建立系统中的神经递质比它正在分解。再摄取抑制剂可能是在打击大量精神疾病中医生的最爱选择抑郁症，ADD和阿尔茨海默氏病等疾病。尽管大多数再摄取抑制剂是基于处方的，很少有可以作为柜台补给的。其中之一特别是加兰他敏，是清醒梦的有力物质增强。加兰他敏将在第7章中详细讨论。

您应特别注意再摄取抑制剂被称为MAO抑制剂的物质。单胺氧化酶（MAO）是一种有助于分解5-羟色胺，多巴胺和去甲肾上腺素。因此，MAO抑制剂可阻止分解这些物质导致三者均增加

第59页

重要定义

53

神经递质同时（或多或少相等）。

使用这种方法进行清醒梦有三个缺点增强。首先，您无法直接控制每个调整个别神经递质。其次，你通常不想要在增加血清素的同时增加血清素水平多巴胺或去甲肾上腺素水平。血清素可降低REM。只要血清素消失后，是否有可能经历快速眼动反弹效果。第三，MAO抑制剂往往会引起许多药物互动，这意味着您需要格外小心将这些物质与其他药物，草药甚至一些食物，因为有可能经历潜在的危险反应。我指出这一点的原因是因为MAO抑制剂很常见，偶尔会被清醒梦的爱好者。诸如圣约翰草，热情药草花，肉豆蔻，甘草根和许多其他被认为是MAO抑制剂，并已被定位为潜在的清醒梦增强物质。我的方法是基于寻找个体补品对于四个单独的神经递质中的每一个，因此我通常尝试远离MAO抑制剂。

摘要：我介绍了四种主要的变更机制

大脑中神经递质的浓度：前体，激动剂，拮抗剂和再摄取抑制剂。我们将学习如何制作使用这些机制中的每一个以产生出色的清醒的梦境经历。

血浆水平达到峰值的时间：口服后，补充必须从胃进入血液。一般而言，

第60话

54

补品的力量

血液中补充剂的浓度从零开始（在时间），然后逐渐上升到某个最大值一段时间后集中注意力，然后开始减少接近零。达到血浆水平峰值所需的时间是从您吞下药丸开始，因为血液中的浓度达到最大状态。这个概念非常重要在决定服用补充剂的最佳时间时。一般来说，你希望在清醒时达到最大浓度
理想诱导。有些物质会在血浆中达到峰值血浆水平时间短（少于1小时），而其他时间可能会花费更久，更长。

消除半衰期：这是花费的时间

补充剂的血浆浓度将减少一半。例如，L-多巴（多巴胺的前体）在1中达到峰值血浆水平摄入后至1.5小时。同样，降低血浆浓度此后大约每九十分钟分一半。摄入一小时后达到峰值浓度；九十分钟后浓度是一半；再过九十分钟，山顶浓度是最大浓度的四分之一；九十分钟后来八分之一，依此类推。消除半衰期本质上是某种物质在您的系统中保留多长时间的程度。我会在第18章中指出，以尽量减少脱敏和宽容问题最好是采用让各种
每个清醒梦之后，补充剂会完全清除您的系统尝试。“完全清除”是指每个补充剂已降至其最大值的3%或以下。

第61章一更

重要定义

55

因此，我建议尽可能
补充具有短消除半衰期的产品。

浓度曲线：绘制达到血浆峰值水平和时间的
消除曲线上的半衰期信息，提供了良好的视觉效果
时间与血浆之间关系的表示
特定补充剂的浓度。这些曲线提供了
我们将在接下来的章节中看到大量信息。的
以下浓度曲线是加兰他敏（
AChE抑制剂，可增强大脑中的乙酰胆碱水平。

加兰他敏的血浆浓度峰值时间为1小时，消除半衰期为7时的浓度曲线
小时
该浓度曲线直观地显示了加兰他敏的含量
快速吸收到血液中，大约48小时
从身体清除之前需要。

治疗剂量治疗剂量定义为
达到预期效果所需的药物。治疗性
清醒梦发展所需的剂量通常小于

第62章

56

补品的力量

与更常见的原因相关的治疗剂量
使用补品。这很好，因为副作用和

较小的剂量几乎总是减少药物相互作用。

毒性，副作用和治疗指数：实用

人类已知的每种物质都有足够大的毒性。的副作用也是如此。重要的是要了解在治疗剂量下副作用的严重程度和发生频率。治疗指数是一种用来试图了解治疗方法的工具。剂量与副作用之间的关系。治疗性指数定义为最小有效剂量与药物的最大耐受剂量。如果治疗指数更大多于一个副作用。如果比率等于或小于那么几乎肯定会发生副作用。当然另一个重要的措施是副作用的严重程度范围从几乎不明显到威胁生命。

药物相互作用：药物相互作用定义为

一种药物对另一种药物的代谢，作用或毒性的影响。有时单独服用的药物耐受性很好，但是当一起产生不良效果。当然，有时两个药物可以相互协调作用，并提供更大的比单独服用时更有益。由于我通常结合补充，了解任何药物相互作用非常重要可能会发生（无论好坏）。这是我尝试过的原因之一寻找仅在四种中的一种或多或少起作用的补品神经递质。这种方法可以更好地进行总体控制，更少的互动。如前所述，一些交互是有益的

第63页

重要定义

57

和期望的。例如，通过合并产生的协同作用带有AChE抑制剂的ACh前体可产生非常好的引发清醒梦的几率。最重要的一点记住是要保持知情。根据法律，制造商必须披露所有已知的药物相互作用。特别是在寻求协同作用时

组合，总是从低剂量开始，以了解如何是协同的。

宽容和脱敏：宽容和脱敏

彼此相关但互不相同。哪里脱敏是一种生理现象，可以耐受更多的学习现象。一些补充剂可能导致各种神经递质受体位点的脱敏。应该发生这种情况，有必要服用更大剂量才能同样的效果。较大剂量会导致进一步的脱敏，反过来又需要增加剂量。如果允许这个周期继续下去，最终将达到负面的一面效果开始出现。在这一点上，补充不再有效。

宽容有些不同。例如，如果有人喝酒睡前喝杯咖啡，他们很可能会为几个小时，直到咖啡因的作用消失。咖啡因的作用通过阻止一种叫做腺苷的化学物质的作用。腺苷是与本文讨论的神经递质类型不同本书，但被认为是主要的睡眠神经递质。它有证明咖啡因，除非大剂量服用在很长一段时间内，不会导致脱敏腺苷受体。但是，如果继续喝一杯咖啡，

第64章

58

补品的力量

睡前夜复一夜，最终一个人开始入睡没有太大的困难。这种学到的行为是我们自然的一部分适应过程。还有甚至更少的有形的公差。例如，您第一次服用补品时相信会引起清醒，很可能会。这是基于强大的对成功的期望以及强烈的情感成分。如您一夜又一遍地重复实验，最终

期望和情绪开始正常化，补充失去其有效性（即使在生理上仍然有效）。

幸运的是，您可以遵循一些简单的准则避免脱敏和宽容。我在不能建立容忍度或允许进行脱敏。对于清醒的梦者来说，这是一个极其重要的话题，整章专门介绍最有效的方法。

梦增强阈值和洞察力触发：该

梦境增强阈值（DET）是用于表示梦境增强阈值的术语。不同剂量的特定补品在增强梦想。这是一种主观措施，旨在记录最低剂量的补品对梦见生动和回忆。方法是尝试改变特定物质的剂量并记录其水平影响梦想的生动性和回忆性（以及许多其他因素）。当达到对梦境产生积极影响的剂量时，我会标记它已通过DET。此信息对于比较不同补品的整体功效以及优化最终补充时间表。

第65话

重要定义

59

清醒触发器是我定义的另一个术语，代表特定补品在触发清醒梦中的功效。并非本书中包含的所有物质都是清醒触发因素，也不应该。高级清醒梦比只是做一个清醒的梦。当然，触发器是极端的重要，但梦想控制和推理能力也很重要在梦中。

第66章一更

60

7

加兰他敏

概述：加兰他敏被列为AChE抑制剂。乙酰胆碱酯酶（AChE）是破坏性物质脑内的乙酰胆碱下降。通过抑制这种故障，乙酰胆碱可以增加含量。加兰他敏（以及其他AChE抑制剂）由于它明显的能力可以增加记忆力并真正改善阿尔茨海默氏病症状。加兰他敏不仅抑制

乙酰胆碱的分解，也有证据表明
以及乙酰胆碱激动剂。这意味着加兰他敏给
使大脑内ACh的表观水平倍增。
请记住，乙酰胆碱在使用过程中处于最高水平
清醒和快速眼动睡眠。通过增加ACh水平，您将趋向于
如果您不入睡，可以直接进入REM
使您的身体陷入冲突。正常的睡眠周期开始于运动
快速进入更深的（非REM）睡眠阶段。服用
加兰他敏在睡前服用不如在睡前有效
相对于4或5个小时的睡眠后。睡前服用
当您想要进入时，您正试图迫使您的身体进入REM
沉睡。您变得清醒的几率大大降低，
您实质上是在剥夺自己的优质睡眠。

第67章一更

加兰他敏

61

在睡眠4或5个小时后服用时，加兰他敏可以起到
清醒触发器，它使您可以直接从清醒中移动
进入无意识的梦境 这使得
加兰他敏在产生野生动物方面非常有效。其中一个
使加兰他敏如此有效的特征是
被人体迅速吸收。

作用机理：加兰他敏是一种乙酰胆碱酯酶
（乙酰胆碱酯酶）抑制剂。乙酰胆碱酯酶是化学物质
会破坏大脑中的乙酰胆碱。因此加兰他敏
引起大脑内的乙酰胆碱增加
大脑制造ACh的速度比分解速度要快。那里
有证据表明加兰他敏也可以作为
乙酰胆碱激动剂。

浓度曲线：加兰他敏的特点是快速吸收和相对长的消除半衰期。它达到了

摄入后60分钟血浆水平最高，但大约需要48分钟小时从系统中完全清除。

第68章一更

62

补品的力量

加兰他敏的浓度曲线，峰值血浆时间= 1小时，消除半衰期= 7小时

对梦的影响：加兰他敏对梦的影响深远

做梦。加兰他敏将引起极其生动而漫长的梦想。如果加兰他敏被允许从您的系统中完全清除（即每隔一夜或更短时间服用一次）梦似乎很正常，令人愉快的（尤其是如果使用吡拉西坦来对抗脱敏，参见第10章）。如果不允许加兰他敏彻底清除身体和/或如果开始出现宽容/脱敏，梦

可能会变得更像电影，集市或噩梦般的电影（像病态的毕加索图片）。这是您的绝佳标记
 需要从使用该物质和
 总体上刺激胆碱能系统。这可以完全是
 如果每隔一天进行一次清醒的梦境尝试，则避免
 或更少，并且如果使用吡拉西坦来抵消加兰他敏的影响
 直接进行清醒的梦境尝试（请参阅第10和18章）。

对清醒梦的影响：正如我已经提到的，加兰他敏可以
 用作清醒梦的触发器。还有其他几种物质

第69页

加兰他敏

63

也可以触发清醒感（尼古丁，GPC和小剂量的
 育亨宾），但出于多种原因，我倾向于加兰他敏。

副作用：列出了许多副作用

加兰他敏：恶心，呕吐，腹泻，头晕，减少
 食欲和体重减轻。这些都是剂量相关的。由于
 它对记忆力有正面影响，通常将加兰他敏用于
 降低每剂量高达24毫克的阿尔茨海默氏病的影响
 天。清醒梦的爱好者会发现不超过8毫克
 触发清醒梦的必要条件。我使用的8毫克剂量水平
 已经注意到三个主要的副作用：

- 1.我从肚子里听到一些奇怪的声音。这是
 比烦人更有趣。
- 2.可能会导致肌肉抽筋和/或痉挛。那里
 有几次我清醒后醒来
 梦想，当我站起来时，我马上得到了查理马
 在我的一头或两头小腿上。这可能发生了2或3
 时间百分比。抽筋很快消失，但是
 抽筋后一天多，肌肉会感到紧张。
- 3.第二天消耗了能量。加兰他敏会给
 极大地促进胆碱能系统，进而可以

剥夺您深层活力的睡眠阶段。很多
 最好在大约4或5个小时的睡眠后服用加兰他敏。
 这将大大提高您变得清醒的几率，也
 让您的身体在第一部分中获得所需的深度睡眠
 的夜晚。通过服用5-HTP可以进一步增强
 在睡觉之前。5-HTP抑制
 上半夜，快要花光了

第70页

64

补品的力量

加兰他敏。加兰他敏抑制深度睡眠
 下半夜。结果或多或少
 平衡一夜的睡眠。这种方法已经取得了巨大的成就
 晚上服用加兰他敏后感觉的不同。

用法用量：我几乎只使用过8毫克胶囊。多于
 这是不必要的，应避免使用以将其最小化
 耐受/脱敏，避免任何负面影响。我有
 还进行了4毫克的实验，仍然非常生动
 梦想，虽然我目前经常使用8毫克。

特别说明：请注意，加兰他敏仍保留在您的系统中
 大约48小时。这意味着您的乙酰胆碱水平是
 大大超出了您为清醒梦留出的时间。这个
 会导致宽容和脱敏问题。一个人可以避免这种情况
 如果他们遵循第17、18和19章中列出的详细时间表。

加兰他敏有几种形式：纯
 加兰他敏，加兰他敏结合胆碱形式；和
 加兰他敏与其他补品合用。出于以下原因
 在下一章中变得很清楚，我建议结合
 加兰他敏与胆碱的混合物或预先制成的混合物
 个别地。尽量避免购买预先混合的加兰他敏
 除了胆碱以外，还添加其他补品。

另请注意，还有另一种AChE抑制剂是
无需处方即可使用。该物质是石杉碱甲和
已经在中医中使用很长时间了。在
目前，我尚未对此物质做过任何实验，但
它可能是加兰他敏的替代品。

第71页

加兰他敏

65岁

简介：我将加兰他敏用作清醒梦的触发器。为此
工作加兰他敏应在深层质量4或5个小时后服用
睡觉。由于加兰他敏需要整整48小时才能完全清除
在您的系统之外，不应连续两个晚上使用它。
如果梦想变成电影和/或集市，考虑考虑一些
天休息。清醒梦后可直接使用拉西坦
试图抵消加兰他敏的影响并减少
对耐受性和/或脱敏的敏感性。

第72章

66

8

胆碱补品

概述：胆碱与维生素B密切相关

家庭，被美国食品和药品管理局视为必需营养素

药物管理局（FDA）。胆碱种类很多

补充剂：胆碱盐（胆碱柠檬酸盐和胆碱

酒石酸氢盐），卵磷脂（磷脂酰胆碱），CDP-胆碱，GPC

（甘油磷酸胆碱）等。在可用表格中，

胆碱盐和GPC已被证明对清醒特别有用

梦想的增强。

胆碱盐：

胆碱酒石酸氢盐和胆碱柠檬酸盐均属于

物质称为胆碱盐。当您看到补品时

简称胆碱，很可能是酒石酸氢盐或

柠檬酸盐品种。这两种类型是最常见且最常见的

提供昂贵形式的胆碱补充剂。虽然盐

穿过血脑屏障，通常说他们这样做

效率低下。它们的运输受浓度控制

血液和大脑之间的梯度，通常大脑具有

足够高的胆碱浓度，仅允许一小部分

补品的输入。但是，如果大脑集中

降低胆碱的运输效率。

第73页

胆碱补品

67

一旦进入大脑，游离胆碱就会迅速转化为乙酰胆碱。因此，低水平的胆碱转化为低水平的乙酰胆碱。反之亦然。由于在非快速眼动阶段，乙酰胆碱水平低于正常水平，游离胆碱的转运如果可用，将得到改进。

胆碱盐的优点是它们是被人体更快吸收。这允许它们被使用与加兰他敏协同作用。除了总体水平，大脑中的乙酰胆碱酯（AChE）发病率的重要因素是增加乙酰胆碱。加兰他敏抑制AChE的分解，但不会增加产量。添加一种盐罐通过更快地产生ACh来开始积累过程。这明显增加了变得清晰的可能性，并且可以从什么方面加强过渡过程（请参阅第22章）。通常单独服用加兰他敏。

GPC :

尽管胆碱盐可以迅速开始积累过程，随着乙酰胆碱浓度的升高，它们很快失去了效率。为了保持积累过程的持续，另一种类型需要补充一个不依赖于低水平的乙酰胆碱。已知只有两种类型的胆碱补充剂可以通过正常情况下有效的血脑屏障：CDP-胆碱和GPC。两种补品都是乙酰胆碱的前体，但是在这两个方面中，GPC在清醒梦方面更胜一筹。增强。首选GPC的三个原因是：

第74页

68

补品的力量

1. 达到GPC血浆水平峰值的时间为3小时。鉴于达到血浆CDP-胆碱水平的时间为6小时。
2. GPC的消除半衰期约为1.5小时。除去CDP胆碱的半衰期约为4.5小时。
3. 我已经成功地将GPC用作清醒梦境触发器，但是CDP-胆碱从未为我或我触发过清醒的梦甚至根本没有影响到做梦。也是GPC与加兰他敏协同工作，可提供极好的机会变得清澈而CDP-胆碱则没有明显的影响。

如果您想增加记忆力，两种补品可能工作相同。但是，如果您要开发高质量的清醒的梦想，GPC具有明显的优势。CDP-胆碱的事实等了很长时间才达到峰值血浆水平对于清醒的梦想家来说，这远非理想。要使用CDP-胆碱，极有可能需要在睡前服用，因此血浆峰值水平将会在清醒梦境尝试的时候到达。虽然这可能似乎是一种可行的方法，请考虑一下正在发生的事情尝试前几个小时的深度睡眠质量。乙酰胆碱身体试图将水平面缓慢而稳定地上升保持低水平的睡眠，使深度恢复活力阶段。结果是睡眠质量下降。

GPC代表甘油磷酸胆碱，但它也已经叫胆碱 磷灰石 磷灰石 L-α-甘油磷酸胆碱和α-GPC。已使用GPC在意大利和欧洲其他地区广泛使用，但直到最近在美国上市。由于这个事实，大多数

第75页

胆碱补品

69

研究来自欧洲。欧洲的研究非常令人印象深刻，已证明GPC可改善认知功能在几项研究中都针对年轻人和老年人。一些研究表明GPC与Donepezil一样有效，并且优于利伐斯明（均为处方药AChE抑制剂）阿尔茨海默氏病的症状。此外，GPC非常耐受性好，在治疗中没有严重的副作用剂量。

作用机制：胆碱补充剂是乙酰胆碱并通过允许大脑产生更多。

浓度曲线：因为胆碱是许多自然存在的食物来源，很难找到血浆血浆峰值研究时间标准形式（即胆碱盐）。多项研究表明胆碱盐的代谢比其他形式更快（GPC和CDP）。一项研究提到胆碱酒石酸氢盐是吸收速度是GPC的两倍以上消除半条命。GPC具有90分钟的消除半衰期大约需要3个小时才能达到峰值血浆水平。基于根据这些信息，我认为胆碱酒石酸氢盐达到峰值等离子时间约一小时，并且消除了90分钟半衰期。由于结构和代谢途径的相似性，柠檬酸胆碱的代谢方式可能与胆碱酒石酸氢盐。

峰值血浆时间= 3小时且消除半衰期= 1.5小时的GPC的浓度曲线

估计峰值血浆时间= 1 hr的酒石酸胆碱的浓度曲线
消除半衰期= 1.5小时

对梦的影响：GPC对梦和
使梦想异常生动而漫长。我还没有
使用GPC进行市集或梦mar般的梦，但没有尝试过
跟进吡拉西坦，以避免脱敏问题。

第77页

胆碱补品

71

胆碱盐对梦的影响不大
除非将它们与加兰他敏合用，否则可以
加强加兰他敏的作用。

对清醒梦的影响：将胆碱盐与

加兰他敏增加了患野生病的几率。我认为加兰他敏/胆碱的结合是最基本的方法触发所有其他源。

GPC对清醒梦有深远的影响，并且可以用作触发或支持加兰他敏。如果使用作为触发因素，它的优点是更容易入睡比使用加兰他敏或育亨宾时要好。这主要是由于达到峰值血浆水平需要更长的时间。的不利的一面是它不适合野生动物和所有我自己使用GPC的清醒梦就是DILD。

当同时使用加兰他敏/胆碱和GPC时变得非常清晰的成功率很高。这种组合有效令人难以置信的协同合作。有趣的是，这种组合倾向于给我清醒的梦一个配乐，因为我听到了在梦中播放音乐（有时声音很大）。尼古丁（ACh激动剂）也有类似作用，但当然也有严重的作用缺点（请参阅第9章）。

副作用：两种补品都非常好宽容的。现有的大多数GPC研究报告仅在一小部分人服用补品。旁边影响通常包括恶心和失眠。我没有注意到

第78页

72

补品的力量

高达1200 mg GPC或高达1000 mg的副作用胆碱盐。

剂量：大多数GPC研究使用的剂量为1200毫克，每天一次。我自己服用了900毫克的GPC和1200毫克，并已与600剂量的加兰他敏合用mg，900 mg和1200 mg。我在所有的一切下都有清醒的梦想

在这些条件下，但900毫克的剂量比单独服用GPC时的剂量为1200 mg。

胆碱被认为是必不可少的营养素，建议的每日津贴为女性每天425 mg，每天550 男性每天mg /天。胆碱的最大安全水平已设定为3.5克/天。对于清醒梦增强400 – 800 mg 足够。我通常在500毫克的胆碱酒石酸氢盐中使用与8 mg加兰他敏合用。

在加兰他敏/胆碱混合物中加入GPC时，应添加600毫克剂量的GPC可提高其变得清醒和明显的几率增加了清醒梦的时间。在900毫克的剂量下1200毫克我经历了剧烈的加速期（请参阅章节22）和清醒梦中的音乐演奏。音乐似乎1200毫克剂量会更大声。

特别说明：为了形成乙酰胆碱，两种成分是需要：胆碱+乙酰。补充胆碱但是您的身体从哪里得到乙酰基？答案是来自维生素B5。大多数饮食中都含有大量的维生素B5，但是补充好饮食可能不是一个坏主意早晨服用多种维生素（不是在做清醒梦时）

第79页

胆碱补品

73

尝试)。我做了一些实验，以维生素B5的形式服用清醒梦中的Panteteine（B5的活化形式）尝试，但我不建议这样做；很难入睡我的其他实验表明我不需要它（尽管我在我的日常饮食中摄取B5）。

维生素B5→CoA→乙酰

GPC→ 磷脂酰胆碱→胆碱

胆碱+乙酰→乙酰胆碱

摘要：GPC和胆碱盐（酒石酸氢盐和柠檬酸盐）是出色的补品，支持清醒梦。结合一个加兰他敏的胆碱盐增加了发生胆碱盐的几率WILD，并且是本文档中描述的所有其他组合的基础书。GPC可以用来触发清醒梦，尽管我通常当我单独使用GPC时，会体验DILD而不是WILD。我的使用GPC的最喜欢方法是与加兰他敏/胆碱结合使用睡后4或5个小时服用。当我以这种方式使用GPC时，我发现600毫克是最佳选择（尽管我偶尔使用900毫克）。GPC和加兰他敏/胆碱使我在变得清醒时获得了很高的成功率。请注意，我不会在连续的夜晚使用它们，而是使用吡拉西坦紧接着我清醒的梦（见第10章）。两者均为GPC胆碱盐的耐受性极好，几乎没有明显的副作用。

第81章一更

75

9

尼古丁

概述：尼古丁是一种很有争议的物质。

我个人只在少数情况下使用尼古丁，但这是其中之一我尝试过的第一种物质，因为我有一些深刻的结果，为了完整起见，必须将其包括在此处。

尼古丁可通过贴剂或口香糖作为一种反协助，以帮助戒烟。尼古丁起乙酰胆碱的作用激动剂，这意味着其作用与大脑内的乙酰胆碱能快速有效地穿过血脑屏障。尽管尼古丁不会引起癌症，但是

定期使用会上瘾，即使小剂量也有毒。更重要的是，尼古丁会导致短期和长期

乙酰胆碱受体的脱敏，因为这些

受体对于清醒梦是至关重要的，不考虑这个事实是明智的

轻轻。除了警告，尼古丁可以对清醒产生深远影响

做梦时使用（1）在极少数情况下（2）小剂量服用（3）

当采用主动方法抵消脱敏时。

尼古丁产生的作用类似于GPC，因为它可以用来

触发清醒梦，并且与

加兰他敏。虽然我的经验表明尼古丁是

尼古丁比GPC更有效

副作用，因此在控制剂量时必须格外小心。

第82章

76

补品的力量

作用机理：尼古丁是乙酰胆碱的激动剂，

表示它进入大脑并

乙酰胆碱。

浓度曲线：如果尼古丁是通过贴剂给药的，则

浓度曲线看起来与口服曲线有些不同

管理补品。应用贴剂时，血浆水平为

尼古丁呈线性上升，直到达到峰值血浆水平

然后在一天剩余时间内缓慢下降（在补丁

是有效的），然后在补丁发布后迅速下降

删除。

尼古丁贴片用于戒烟时的浓度曲线。

尽管这是试图退出的用户的典型曲线
抽烟对于仅使用烟斗的人来说并不是典型的曲线
尼古丁贴片可促进清醒梦。因为快速
使用尼古丁时可能发生的脱敏是明智的
在进行清醒梦尝试时先戴上补丁，然后将其卸下

第83页

尼古丁

77

立即。例如，补丁可以在之前的凌晨4点应用
从醒来后立即在早上7点将其删除
清醒的梦。如果您希望能够使用此方法，则必须
持续取得显著成效。以下浓度
曲线将典型用户与清醒梦爱好者进行比较。

尼古丁贴剂的浓度曲线，用作清醒梦补充剂

尼古丁（通过贴片）的特点是相对缓慢
吸收（约7.5小时达到血浆峰值水平）与
消除半衰期短（约2小时）。

对梦的影响：尼古丁对梦有深远的影响。
非清醒的尼古丁梦似乎比那些更令人不安
由GPC或加兰他敏产生，视觉逼真度为
有时缺乏。

第84章

78

补品的力量

对清醒梦的影响：尽管尼古丁可以触发清醒
自己做梦，当与
加兰他敏。如果我有一个词来描述尼古丁的影响
在我清醒的梦中，那将是“音乐”。特别是当尼古丁
结合加兰他敏，我清醒的梦似乎有一个
配乐中充满了美妙而完全原创的音乐。

副作用：在我尝试过的所有补品中，尼古丁具有
最坏的副作用。但是，如果补丁是
低剂量，仅在清醒梦尝试期间佩戴。一般来说，
尼古丁过多会使您感到不适。一般列出的副作用
有：头晕，恶心，喉咙痛，口干或流水，浇水
眼睛，头痛，便秘和皮肤刺激性
磨损)。当我第一次开始使用尼古丁作为清醒的梦之助时，我会
睡觉前把补丁贴上。经过整整八个小时
戴上补丁我会感到不舒服。我的肤色是
字面上是绿色的。但是，当我开始放置
在大约凌晨4点修补，然后在大约三个小时将其删除
后来。不仅副作用消失了，而且效果更好
和更好的睡眠质量

用法：尼古丁贴剂通常具有三种强度：7毫克，

14mg和21 mg。我已经尝试了14毫克和7毫克品种。他俩效果很好，但7毫克的副作用却少得多。剂量

通常代表24小时内释放的平均总剂量

有效期（或16小时，具体取决于品牌）。

第85章—更

尼古丁

79

特别说明：尼古丁贴剂的一种可能替代品是尼古丁胶。口香糖在较短的时间内可提供较大的剂量，但磨损更快。我没有对尼古丁做过任何实验胶。

摘要：尼古丁不会引起癌症（香烟中的焦油是罪魁祸首），但是它对成瘾者具有极强的成瘾性和剧毒儿童和宠物。实际上，如果您要使用尼古丁仅仅作为清醒梦的辅助手段，您很可能永远不会上瘾，如果您妥善保管补丁远离孩子，您无需担心毒死任何人。如果您使用最低剂量的贴剂（7毫克）并保持它只打开了几个小时，您很可能不会注意到任何严重的问题副作用。有一个很重要的原因就是不要非常使用尼古丁但是，这通常是因为会导致您的烟碱样受体（一种乙酰胆碱受体）：绝对不是每天（甚至每周一次）。就我个人而言，我很少由于这一事实和GPC，最近这些天使用尼古丁产生相似的结果。我承认尼古丁可以对拥有清醒梦的能力产生深远影响。如果你要考虑使用尼古丁，我强烈建议您跟进使用促智的吡拉西坦（请参阅下一章）以帮助抵消脱敏。

第86页

80

补品的力量

第87章

81

10

拉西坦

概述：拉西坦是一种非常重要的物质

清醒的梦者可以支配他们，但并非出于您可能的原因认为。吡拉西坦不增强梦境（或清醒梦境）

所有；事实上，事实证明，它极大地抑制了梦。如果你想证明给自己服用健康剂量的吡拉西坦

与加兰他敏一起（对梦产生深远影响）

看看你是否还能记得曾经做过的梦。拉西坦

但是，会降低乙酰胆碱受体的脱敏性，并且

由于这个原因，它允许更频繁的清醒梦尝试，当正确使用。

吡拉西坦属于一种叫做促智药的药物。促智药通常被定义为“智能”药物，因为据信它们具有

对您的大脑以及思考和思考能力有积极影响

记得。它们也被定义为具有极低的毒性

这意味着即使大剂量服用也安全。不是全部

促智药是平等的，而吡拉西坦是唯一的

我发现其中有大量的研究

它如何影响胆碱能系统（乙酰胆碱）。吡拉西坦是

被认为会导致乙酰胆碱被更有效地消耗，并且

甚至会增加乙酰胆碱受体的密度。

第88页

82

补品的力量

此外，拉西坦已被证明可以抵消使用卡巴胆碱时使烟碱受体脱敏（ α ）强大的ACh激动剂，可迅速使ACh受体脱敏。这个使吡乙酰胺成为极其强大的工具有两个原因：

1. 加兰他敏和GPC均可提高乙酰胆碱水平和留在系统中的时间远远超过尝试清醒梦。最好是在清醒梦的尝试已经结束。吡拉西坦可以让你做这个。（有关详细信息，请参见第18章）。
2. 已知尼古丁会引起短期和长期的影响烟碱受体的脱敏。拉西坦已经可以抵消这种脱敏作用。

使用吡拉西坦的另一个好处是，它可以保护你的乙酰胆碱受体，所以你可以保持高水平清醒梦，有证据表明，这样做可以使您变得更聪明。吡拉西坦已在欧洲和亚洲广泛使用和研究。但是美国很少进行研究。FDA尚未批准的吡拉西坦，但这并不意味着在该地区购买是非法的。我们。购买三个月的补给品是完全合法的吡拉西坦供您自己使用，有几家美国公司目前库存。我在参考资料中包含了几篇文章您应阅读本节以了解以下方面的所有好处拉西坦。

请记住一个非常重要的观点。最好不要清醒梦境时，您系统中的任何吡拉西坦。这个将在本书的第3部分中详细说明。

第89章一更

拉西坦

浓度曲线：拉西坦的特点是快速

吸收和相对长的消除半衰期。吡拉西坦是

大约30小时后，您或多或少会完全退出系统。这个

信息很重要，因为吡拉西坦不应该

在进行清醒的梦境尝试时进入您的系统。

峰值血浆时间= 1.5hr和消除半衰期= 5hr的吡拉西坦的浓度曲线

拉西坦与加兰他敏重叠的浓度曲线（时间为0时的加兰他敏，
然后在时间= 4小时后服用一次吡拉西坦）

对梦的影响：抑制梦和记住梦。
拉西坦不是用来增强梦想，而是用来抵消

其他乙酰胆碱引起的脱敏和耐受性

加强补品。

对清醒梦的影响：拉西坦对清醒有负面影响

尝试时，请梦见它是否在您的系统中。这是唯一的
我所知道的物质已被临床证明可以抵消

脱敏。正确使用它可以增加

您可以使用Galantamine，GPC尝试进行清醒的梦，
和/或尼古丁。

副作用：与大多数促智药一样，拉西坦被称为

几乎完全没有毒性。这意味着它不会

即使在极高剂量下也有明显的副作用。如果大剂量
服用（一天超过3000毫克），建议

降低剂量而不是突然停止服用。

吡拉西坦会增加流向大脑的血液，如果您服用大量
单次服用时，您可能会因头痛而头痛

重新收缩血管。如果可以完全避免

剂量散开并降低而不是一次服用

大剂量。有关如何服用的更多详细信息，请参见第18章。

拉西坦。

剂量：大多数参考文献称每天2400-4800 mg的剂量

一天作为最大推荐剂量。最大剂量

不符合产生负面副作用的剂量，但

第91章一更

拉西坦

85

而不是使用户受益的最大剂量。那里

有几项研究表明，服用4800毫克以上

吡拉西坦对记忆的正面影响较小。此外

最佳剂量可能与年龄有关。一项研究表明

年轻人的最佳剂量为2400 mg /天，为4800
老年人的毫克/天。每天都要进行人体研究

每天最多20克的剂量，动物研究已经

巨大的剂量/重量比。我通常一次服用2400毫克

经过一次清醒的梦境尝试之后。这使我能够

成功地抵消了耐受性和脱敏性，并且没有

导致头痛。

特别说明：FDA未批准将吡拉西坦用作

对抗精神疾病的一种手段。这并不意味着美国

医生们质疑吡拉西坦对胆碱能系统的影响。

这些研究有据可查。FDA也没有要求

吡拉西坦有任何不良副作用。缺乏批准

认为没有足够的证据表明

拉西坦是对抗某些精神疾病的可行方法

疾病。作为清醒的梦想家，我们的主要目标是提防

脱敏和耐受；任何精神上的提升都是边缘

效益。FDA未批准吡拉西坦的事实可能是

变相祝福，因为如果FDA批准吡拉西坦，

将很可能仅可通过处方获得。吡拉西坦也是

称为消旋体的物质家族的一部分。所有的赛丹

以类似的方式工作，因此也有其他家庭成员，例如

阿尼西坦和奥拉西坦，也可能防止脱敏

和容忍效果。但是，在这三个中，我发现了更多

第92页

86

补品的力量

关于吡拉西坦的积极作用的临床研究

在胆碱能系统上。

简介：拉西坦在清醒中起着重要而间接的作用

梦想的发展。它用来抵消

使用其他胆碱能补充剂时可能会发生

加兰他敏，GPC和尼古丁。没有拉西坦很重要

在进行清醒的梦境尝试时在您的系统中。也是
重要的是减少剂量，以避免遇到
如果每天服用大剂量头痛。详细的方法
正确使用吡拉西坦已在第18章中介绍。

第93章一更

87

11

uc豆

概述：Mucuna Pruriens是一种豆类生产植物
在阿育吠陀（印度药）中使用了超过4500
年份。这是为数不多的天然含有植物的已知植物之一。
化学称为左旋多巴。尽管多巴胺不会通过血液

脑屏障，左旋多巴确实如此，它是多巴胺。这个事实使Mucuna Pruriens在增加大脑内的多巴胺水平。有很多即使您不是，也要补充一些左旋多巴来补充饮食对清醒梦感兴趣。多巴胺在维持您的运动技能，随着年龄的增长，多巴胺水平下降显着。帕金森病是这种情况的极端案例由于缺乏适当的多巴胺，运动受到严格限制功能。帕金森病的第一道防线是左旋多巴。用含有左旋多巴的物质补充饮食可以帮助您让您保持活跃并感觉年轻。此外，多巴胺使您感觉良好，并在建立信心和动机。因此，即使清醒梦不是您的目标，L-dopa包含补品可能对您有好处。当然在做梦时，多巴胺起主要作用是相信多巴胺网络必须致力于梦想首先发生。

第94页

88

补品的力量

当谈到清醒梦L-多巴（通过Mucuna Pruriens）增强您控制梦想的能力，这是我所没有的其他任何物质遇到。

Mucuna Pruriens与合成L-

在美国通常规定的多巴。合成左旋多巴必须与另一种称为卡比多巴的化学物质合用。卡比多巴是保持左旋多巴不合成多巴胺所需的在它穿过血液屏障之前。由于多巴胺不能穿越这个屏障，如果过早将左旋多巴转化为多巴胺，则不会进入大脑，因此对您没有好处。此外，L-多巴的副作用通常是由于多巴胺是在肠道而不是大脑中产生的。uc豆

出于未完全理解的原因不需要Carbidopa，但是有许多研究表明Mucuna Pruriens是作为合成的左旋多巴/卡比多巴有效。这允许较低剂量的左旋多巴导致出现不良反应的机会较低效果。

作用机制：毛豆una自然含有化学左旋多巴。L-多巴是多巴胺的直接前体。大脑中左旋多巴的增加会导致多巴胺的生产。

浓度曲线：Mucuna Pruriens的特点是快速吸收，消除半衰期短。血浆达到峰值服用90分钟后即可达到水平，并且几乎超出了您的水平系统在12小时后。

第95章一更

uc豆

89

血浆峰值时间= 1.5小时且消除半峰时间的M豆毛uri的浓度曲线
寿命= 1.5小时

对梦的影响：左旋多巴会引起生动的梦等Mucuna Pruriens。但是一般来说，剂量需要

大手术前治疗帕金森氏病的治疗范围观察到对梦的影响。我自己的实验表明需要大约400毫克的左旋多巴（通过Mucuna Pruriens）来激发多巴胺梦。多巴胺的梦想令人着迷，是我个人最喜欢的非清醒梦类型。他们总是行动非常激烈，完全参与（这意味着梦想家已经完全沉迷于行动，而不仅仅是观察它）。多巴胺梦似乎有一个共同的主题：梦者处于某种威胁状态，必须克服一些对手的类型。在外面，这些梦常常听起来像噩梦，但在里面它们通常以曾经做梦的人充满了自信和胜利的冲动占了上风。我发现这些类型的梦完全令人愉快尽管它们可能并不适合所有人。

第96章—更

90

补品的力量

对清醒梦的影响：Mucuna Pruriens对清醒的影响梦想是间接的，但意义深远。Mucuna Pruriens不充当清醒梦触发。此外，如果服用大剂量的Mucuna与加兰他敏一起，变得清醒的几率似乎有所提高减少。有研究表明左旋多巴可以实际上抑制REM。但是，如果服用少量的Mucuna加兰他敏（或其他触发因素之一）或较大剂量在触发之前花了一些时间，结果几乎难以置信的。Mucuna引起的多巴胺增强瘙痒症导致信心水平显着提高。这个信心的提高导致完全缺乏恐惧和深刻提高控制梦想的能力。

我没有发现其他补品有这个影响。可以穿越墙壁或其他物体进行高级飞行物体看起来异常自然，改变您的dreamscape是变得容易得多。

副作用：Mucuna Pruriens是西方的新手，但在世界其他地方使用了几个世纪。高剂量的Mucuna 瘙痒症会引起过度刺激，增加身体温度，失眠和恶心。有一些研究建议可能会导致出生缺陷的风险增加，因此应该怀孕时不宜服用。

用法用量：Mucuna Pruriens没有每日建议剂量
 尽管大多数公司列出了200-300毫克的L-
 每天多巴（相应的Mucuna剂量取决于%

第97页

uc豆

91

标准化)。有一条重要的经验法则可以用于定义最大允许剂量。帕金森综合症患者经常服用大量左旋多巴，这是众所周知的经过数年的治疗后，他们患有某种疾病称为运动障碍。运动障碍是由突然的，非自愿的，生涩的动作。现在大多数医生都会左旋多巴的最大剂量不超过600毫克/天，如果可能的话在头3-5年内将剂量保持在400 mg或更低，以便减少运动障碍的风险。通常我使用80-200毫克左旋多巴（通过Mucuna Pruriens）与其他补充剂结合使用清醒梦的目的。

特别说明：Mucuna Pruriens可以以种子形式或以标准化提取物。种子因种子而异关于左旋多巴的浓度的种子，所以我不建议使用他们。标准化提取物有10%，30%和50% L-多巴浓度。我强烈推荐较低的低浓度。我尝试了10%和50%的表格，在等效的左旋多巴剂量下使用10%提取物可获得更好的结果。请记住，合成左旋多巴是卡比多巴在

为了防止左旋多巴过早合成为多巴胺。Mucuna Pruriens被证明是有效的使用卡比多巴。随着左旋多巴浓度的增加，模仿卡比多巴的其他化合物的浓度减少，您容易产生更多的负面副作用，而更少对梦的影响。这些知识来自个人经验。在500毫克的左旋多巴，我经历了生动的梦想，没有面子

第98页

92

补品的力量

使用10%的形式会产生效果，但使用50%的形式会产生相同的剂量我感到恶心，对梦境没有任何影响。

维生素B6不应与Mucuna同时服用

瘙痒症（或任何含有左旋多巴的物质）。维生素B6是L-多巴合成多巴胺所必需的成分。如果有服用时消化道中存在大量B6 Mucuna，左旋多巴可能转换得太早，因此不能够穿越血脑屏障。

简介：Mucuna Pruriens不能作为清醒梦的触发器但与加兰他敏或其他清醒梦的触发器。超人风格飞舞，穿越物体，以及改变梦境变得更加重要80-200毫克左旋多巴时，自然，简单，容易Mucuna Pruriens）与加兰他敏一起服用（或1小时前—请参阅详情请参阅第19章）。我发现没有其他补品对梦境的控制产生了巨大影响，例如Mucuna Pruriens。

第99章

93

12

育亨宾

概述：育亨宾可能是最有争议的

我经常使用的物质。育亨宾是主要的活性成分

在育亨宾树皮中，这是一棵非洲原产的树。虽然是最初由举重运动员用来在锻炼过程中增加血液流量，今天主要用于对抗男性阳ot。虽然

育亨宾被归为轻度MAO（单胺氧化酶）

抑制剂，其主要功能是作为 α -2肾上腺素能拮抗剂。

此功能阻止去甲肾上腺素与 α -2结合

受体并导致去甲肾上腺素水平升高

脑。在通常用于阳imp的剂量下，

去甲肾上腺素在大脑中积累过多，以至于出现一种现象发生称为溢出。溢出是其中的过程

去甲肾上腺素从大脑流经血脑屏障

并进入血液。它是去甲肾上腺素的高水平

可以用来抵抗阳imp的血液（不是大脑），但是

也造成许多负面影响。请记住，另一个

去甲肾上腺素的名字是去甲肾上腺素，这是直接的前体肾上腺素（也称为肾上腺素）。这些物质是

之所以称为战斗或飞行物质，是因为它们负责任

对于那种紧张的紧张情绪，您会在对抗之前就解决。

第100页

94

补品的力量

在血液中时，通常会出现手掌和脚出汗，
心律和压力增加，胃中的蝴蝶，
关节轻微疼痛，焦虑等。作为清澈的梦
我们既不需要也不想发生溢出的爱好者。这个
需要从常用剂量中大幅度降低剂量。

当进入大脑时，去甲肾上腺素可改善情绪，机敏性，注意力，
以及工作记忆，并被证明具有深远的影响

在做梦和清醒的梦。我发现理想的剂量是
单药中一般剂量的约1/20。自从我清醒
做梦的方法是每隔一天进行一次尝试，
我要用一个月的时间才能用完一个剂量

（假设我在每次尝试中都使用育亨宾，但我没有）。在
这些小剂量有两个事实很突出：（1）我没有遭受负面影响
（2）对梦境和清醒梦境的影响是
深刻。另一个误解是育亨宾仅是男性
草本植物。事实并非如此，研究表明育亨宾
对男人和女人的影响基本相同，但没有增加
有风险。

作用机理：育亨宾是一种 α -2肾上腺素。
拮抗剂。 α -2受体负责控制
在大脑内产生去甲肾上腺素。当 α -2
受体被拮抗，大脑自然产生更多
大脑中的去甲肾上腺素。

浓度曲线：育亨宾的特点是快速
吸收，消除半衰期短。血浆达到峰值

第101页

育亨宾

95

服用后仅1小时便达到了水平，之后几乎已退出系统
只有5个小时。

育亨宾的血浆浓度峰值时间= 1小时，消除半衰期= 40的浓度曲线
分钟

对梦的影响：育亨宾对梦有深远的影响。

梦想的生动性和记忆力甚至可能比

乙酰胆碱增强补品。但是只能睡觉

用很小的剂量。我曾经用育亨宾做过的梦

尽管我感觉有些

如果剂量大于约1毫克，梦境中的焦虑症。

我注意到育亨宾有一个微妙的地方：它确实

似乎没有启动REM睡眠，但必须协同工作

用它。在正常的REM睡眠中，去甲肾上腺素系统

基本上会关闭并且去甲肾上腺素水平升高

几乎无法将您逼入梦境。但是，如果您自然

进入梦境，梦变得更加生动，

如果去甲肾上腺素水平升高，则表示强。这意味着

第102章一更

96

补品的力量

育亨宾在清晨服用时效果更好
自然时间会花费更多时间的快速睡眠时间。

对清醒梦的影响：我认为育亨宾是其中之一
可用于清醒梦发展的最强大的补充剂。

育亨宾可以在以下情况下用作清醒梦境触发剂
正确的条件，其行为与加兰他敏大致相同
尊重。使用育亨宾作为诱因的缺点是
服用后一定要自然进入REM睡眠。

同样，最有效的剂量作为触发剂也非常接近
会引起失眠的剂量。由于这些原因，我通常使用
加兰他敏是主要诱因，且剂量较小

育亨宾作为补充物质。当以这种方式使用时
效果显着。加兰他敏开始快速眼动睡眠
引发育亨宾效应。一旦清除去甲肾上腺素
改善注意力，注意力和工作记忆（一种短期
记忆力）远远超过仅加兰他敏。这些
特征显着提高了推理能力

梦想。头脑保持清晰，不会那么容易分心。

这样一来，人们便可以进入梦想世界以进行搜索
隐藏的潜力和知识。这也改善了连接
在梦想记忆和物理记忆之间。内
梦想，回忆可以被回忆，甚至比重现容易得多
没有它。这种改进的连接还有助于确保您
进行整个梦想实验
梦想。

第103页

育亨宾

副作用：我建议的剂量是非常副作用

稀有，但请记住，每个人都是不同的。如果溢出发生（您需要减少剂量的迹象）时，您可能会感到热，经历心率和压力增加，感到神经痛您的关节以及汗湿的手掌和脚。在更多在极端情况下，焦虑，震颤，头晕和呕吐可能是有经验的。育亨宾可能容易引发焦虑或惊恐发作个人。过量服用育亨宾可能是致命的—注意流涎，瞳孔扩大，心律不齐和低血压。过量需要立即处理紧急医疗专业人员。

剂量：我认为育亨宾的9mg剂量通常包含在一个单一的胶囊中，非常高。我服用的第一剂是3毫克，我经历了严重的溢出。对我来说，溢出通常停在1.5毫克左右，但实际上不可能跌落在此如此高的剂量下睡觉。育亨宾可以约0.75 – 1 mg用作清醒梦境的触发器。协同使用育亨宾加兰他敏，我通常使用0.35 – 0.5毫克。使用0.35剂量表示您将一个9毫克的片剂分成25片。

特别说明：育亨宾可在柜台购买补充。它既可以作为纯育亨宾树皮出售，也可以作为其他品种出售。标准化为2%，4%或8%的浓缩形式育亨宾。请记住，育亨宾助长了去甲肾上腺素。所有标准化形式通常都包含9毫克的每片育亨宾。我不建议购买纯的育亨宾吠叫，因为您不确切知道育亨宾的含量

首选8%育亨宾形式，因为它是固体片剂而不是装满粉末的胶囊。这使其更容易切成使用剃须刀而不是试图将一个较小的碎片粉末。

摘要：育亨宾是一种 α -2肾上腺素拮抗剂，意味着它可以提高大脑中去甲肾上腺素的水平。典型剂量是清醒梦爱好者的20至25倍。这需要将平板电脑分成更小的碎片。育亨宾可在1毫克左右的剂量中充当清醒梦境触发剂，但这可能会导致失眠。使用0.5毫克或与加兰他敏同时使用可以产生极高的水平清醒的梦想。这种组合似乎比所有方法更好。其他人的目标是在梦中寻找知识。这种结合似乎也使您的身体记忆更加丰富。在梦中可及。

概述：5-羟基色氨酸（5-HTP）是直接的血清素的前体，而5-羟色胺不会穿过血液脑屏障，5-HTP确实如此。由于它具有增加血清素的能力，5-HTP已被用于多种治疗目的，包括抗击抑郁，减轻压力和焦虑，促进睡眠，与某些类型的偏头痛。它也被用来抑制食欲。在一般而言，有关5-HTP的报告是积极的，但请记住5-HTP仅在很短的时间内在美国上市（自1994年以来），尽管它已经在欧洲使用了数十年。

关于清醒梦的发展，5-HTP起着重要作用。我将在第三部分中指出，5-HTP和褪黑激素两者都扮演着独特的角色。正确使用5-HTP将完成以下：

- 1.改善您晚上的整体睡眠质量
 尝试实现高水平的清醒梦。
- 2.通过参加来增加清醒梦的成功机会
 REM反弹效果的优势。
- 3.利用以下手段增加清醒梦的时间
 REM反弹效果。

第106页

100

补品的力量

- 4.增加更多刺激后入睡的能力
 加兰他敏或育亨宾等物质（请参阅第3部分细节）。

作用机理：5-HTP是其直接前体血清素。5-HTP补充剂会导致血清素水平升高

通过提供所需的化学物质来产生血清素。

浓度曲线：5-HTP具有吸收快的特点
消除半衰期短。这些特性使其非常适合睡前服用。它达到了血浆峰值水平
服用90分钟后减少到大约12%
睡眠6小时（约4个睡眠周期）后的浓度。

5-HTP的浓度曲线，峰值血浆时间= 1.5小时，消除半衰期= 1.5小时

第107部分

5-HTP（5-羟色氨酸）

101

对梦的影响：5-HTP对梦的长短和质量。5-HTP使梦境增强最可能是由于REM抑制，然后REM反弹，这导致增加物质穿在早晨时，梦境生动关。5-HTP会迅速增加血清素水平，从而引起深层宁静的睡眠。由于半衰期短，因此5-HTP为5或6个小时后实际上就退出了系统（假设您没有服用大剂量）。这导致早期的REM时间增加早晨，产生更多生动的梦。再说我

发现梦境生动性，尤其是视觉方面是非常清楚。我还发现当自己服用5-HTP时我很容易经历平静而清新的梦想。虽然梦境的生动性很高，我的梦境回忆有点模糊。有时候我发现我的行为更像观察员，而不是积极的参与者5-HTP带来的梦想。

对清醒梦的影响：5-HTP在清醒中起辅助作用梦想的发展。我使用5-HTP的主要原因是为了增加我的我试图做清醒梦的夜晚的整体睡眠质量。一世要做到这一点，就在睡前服用100-150毫克的5-HTP。这会增加我的血清素水平，并有助于有更多时间在上半年的非快速眼动睡眠较深的阶段晚。当我在4或5个小时后醒来时，我几乎总是做梦。然后，我服用引发清醒梦的补品然后回去睡觉 经过几个小时的清醒梦，我爬下床，感到精神焕发和恢复活力。

第108部分

102

补品的力量

副作用：5-HTP最常见的副作用是恶心和胃肠道不适。恶心问题可以解决从低剂量开始，然后逐渐增加剂量。即使在大剂量服用该问题往往会随着时间的推移而减轻。就我个人而言，我从未经历过5-的任何副作用HTP。我通常在睡前或睡前服用100 – 150毫克。

5-HTP不应与抗抑郁药一起服用（包括圣约翰草），而无需医生。这些抗抑郁药中许多都通过增加血清素水平，因此可以扩大影响，并可能导致潜在的危险状况，称为5-羟色胺

综合症。由于时间较短，该补充资料已经发布
长期研究的研究并不多

服用5-HTP的效果。

剂量：没有与之相关的最大推荐剂量

5-HTP。但是，合理的剂量范围可能在50
和300毫克。为了治疗抑郁症，每天最高剂量为500毫克
用过的。在较低剂量下，副作用很少。

特别说明：不应将维生素B6与5-HTP一起服用

在肠道而不是大脑中催化对血清素的反应。

请记住，血清素不会通过血脑

屏障，因此您要保持5-HTP完整，直到屏障

被越过。有一些猜测（尽管没有临床

我可以找到的研究）理论上建立了5-羟色胺

血液而不是大脑可能会导致心脏损害。这个理论

尚未得到确认或拒绝，但除非有问题，否则不应成为问题

109章

5-HTP (5-羟色氨酸)

103

您同时服用大量维生素B6和5-
HTP。

摘要：5-HTP是5-羟色胺的直接前体。增加
血清素水平导致平静放松的状态，并且
临床证明可通过偏爱较深的，非
REM阶段。由于5-HTP的消除半衰期很短，因此可以
就在睡前服用，目的是抑制REM睡眠
并增加了非快速眼动睡眠的时间。随着剂量的消耗
关闭时，会出现REM反弹，通常伴随着更生动
梦想的经历。如果清醒梦的触发因素（例如加兰他敏）是
在这个时候拍摄，变得清醒的几率增加了。
此外，由于清醒梦触发通常会抑制非快速眼动睡眠
支持REM睡眠，5-HTP可以起到平衡时间的作用

在夜晚的每个阶段都花费了更多
平衡一夜的睡眠。通过保持平衡的睡眠习惯，您可以
经过清醒的梦境尝试，不会感到精力不足，可以
增加清醒梦尝试的频率。

第110章一更

104

14

褪黑激素

概述：褪黑激素是一种从
松果体被认为可以帮助我们入睡。以来
褪黑激素的产生在黑暗中增加而在光的作用下减少
经常有人说，褪黑激素可以控制我们
昼夜节律，并能够重置我们的内部时钟。对于
因此，褪黑素有时被用来减少时差。虽然
褪黑素由5-羟色胺合成，而5-HTP合成为
5-羟色胺对睡眠有相似的作用：两者都可以帮助您
入睡，两者都可以引起生动的梦
报废;严重磨损。因此，褪黑激素可以替代5-
HTP尽管我倾向于将其用于其他目的。

褪黑激素成为我的三大特征抑制REM的第二选择。首先，褪黑激素具有半衰期极短。由于褪黑激素的半衰期只有40分钟，必须服用相当大的剂量才能抑制REM 4或5个小时。我估计需要3毫克来抑制REM四个小时。其次，我发现很难入睡褪黑激素耗尽后。第三，我体验得更加生动比起使用褪黑激素，我梦想使用5-HTP。

但是，还有另一种使用褪黑激素的方法可能是一些优势。研究表明，只有0.3毫克的褪黑激素是诱导睡眠所必需的。

第111页

褪黑激素

105

在这种低剂量下，REM睡眠不会受到抑制，因此褪黑激素可与加兰他敏（或其他）同时使用补充）如果回到睡眠是一个问题。当我用育亨宾作为清醒触发因素，我经常会使用很小的剂量褪黑激素有助于入睡。这被证明是相当公平的成功的方法。入睡所需的时间减少了大约一半，而且，我在醒着的时候放松了很多并等待入睡。为此，重要的是要保持剂量低，因为我确实注意到清醒的机会减少了甚至褪黑激素0.5毫克。

作用机理：5-羟色胺是褪黑激素的前体因此，褪黑激素补充剂对血清素的作用可能不大水平。但是，褪黑激素可以帮助入睡并抑制REM睡觉。

浓度曲线：褪黑素的特点是快速吸收，消除半衰期短。血浆达到峰值服用后仅60分钟即可达到水平

6小时后（约4个睡眠周期）。

第112页

106

补品的力量

褪黑素的浓度曲线，峰值血浆时间= 1小时，消除半衰期= 40分钟

对梦的影响：褪黑素在临床上已证明会增加早上在REM睡眠中花费的时间（因为剂量是报废;严重磨损）。从理论上讲，这种现象是由于REM反弹效果。我发现5-HTP可以产生更多生动的梦想而不是褪黑激素，但有很多人发表了评论使用褪黑激素可以增加梦境的生动感和持续时间。如使用5-HTP，我发现更难记住比起使用乙酰胆碱或去甲肾上腺素时的梦想加强补品。

对清醒梦的影响：我使用褪黑激素作为辅助补品。当我服用清醒的梦mix以求的失眠混合物时，我

有时会添加0.3毫克的褪黑激素以帮助我入睡。在这小剂量，不能抑制REM，并且可以保持良好变得清醒的几率。

第113页

褪黑激素

107

副作用：使用尚无严重的副作用

褪黑素补充剂虽然没有长期副作用

经过研究。一些服用褪黑激素的人报告

嗜睡，头痛，头疼，胃部不适，

抑郁或感到宿醉。有动物研究

提示大量服用褪黑激素会干扰生育能力。

用法用量：我认为褪黑激素越少越好。那里

是1、2、3和5毫克剂量的片剂。没有最大值

建议每日剂量，尽管褪黑激素的长期影响

在很大程度上是未知的。我的典型剂量是~0.33mg（切成1mg的片剂）

一分之三）。但是，我不将褪黑激素用于任何一种

定期的。

摘要：褪黑激素是由5-羟色胺形成的激素。它

有抑制REM睡眠的潜力，可用作睡眠

援助。我发现5-HTP在以下方面优于褪黑激素：

产生生动的梦境体验，我发现很难退缩

褪黑激素耗尽后入睡。我的首选使用方式

褪黑激素的剂量非常小（<0.5 mg），可帮助您回落至

进行一些更刺激的清醒梦后入睡

补品。

第114章一更

108

补品的力量

第115章一更

第3部分：

实现高级清醒梦

第116页

110

15**你准备好了吗？**

我记得第一天跳伞就像

昨天。我早上7:30到达放下区，肚子饱了蝴蝶。“我可以这样做吗？”我想知道我满脑子都是兴奋，期待，怀疑和恐惧。然后我继续前进经过长达四个小时的详细课程，反复上课确切地讲，在每种可能的情况下该做什么。一次又一次详细了解了如何从飞机上爬下来，悬在机翼上，如何拱起我的后背，放开，如何停留跌倒时保持精神警觉，如何处理数十种可能发生的潜在问题，如何引导滑道并保持我的方位，最后是如何着陆，这样我才不会受伤。在末尾上课的时候，老师来找我们每个人，问：“你准备好了吗？”我以自信的回答“是”。我感觉准备好了，真的准备好了。

但是后来发生了，我戴上降落伞，走进了在一片大草丛中，爬进了小塞斯纳。我对飞机的第一印象是一辆老式大众甲壳虫机翼，然后发动机启动后，我的印象是需要调整的带翅膀的老大众甲壳虫的那只。我的胃开始疼痛，我的肌肉和关节感到虚弱，不舒服我们起飞，然后绕着圈子飞拖放区。

你准备好了吗？

111

我紧张地看着窗外，看着每个圈子带我们越来越高。跳跃高度约为3500英尺，突然引擎安静下来，飞行员/跳跃大师打开了他的放开一扇风的窗户，然后示意我移动前进到门。说我充满恐惧有点轻描淡写，但我设法使自己保持在一起并爬行到门口。“开门”跳高手喊道。我把旋钮转动，门口发出巨大的鹅口疮。跳跃大师将门锁到位，然后吼叫下一条命令，“位置！”他喊道。事后看来，我现在知道我我当时放置时，局部震动和恐惧变得完全麻木我的脚从侧面伸出3英寸乘10英寸的台阶飞机。我的脚被紧紧抓住的脚跟着将机翼连接到飞机的支柱。风景很棒，但我不能享受它。我一直认为自己害怕身高很高，但我是如此之高，以至于它甚至都不是真实的，我感到麻木。然后我的第二只手紧随其后。我都滑我完全走出飞机时，沿着撑杆伸出双手。风噪音和压力都很大。然后我让我的脚在我身后露天。悬挂在飞机机翼上要容易得多比您想象的要多你强加在支柱上。我在飞机上看了一下就知道无路可退。

跳高手看着我，竖起大拇指起来。有了那个信号，我转过头，抬头看着一个机翼下方的小红点画上去。的接下来的几秒钟完全模糊，我只记得生动飞机的视线迅速缩小，随后出现了一系列

混蛋“我还活着！”我差点哭了。然后我听到一个声音从

我脖子上戴着收音机。“是的，hoo！好跳。你的台词有点扭曲，所以您必须将自己踢出去”的声音说过。“什么？”我抬起头，“天哪！”这一系列的线将我的安全带连接到降落伞上其他保持滑块，一小块布料锁定滑槽打开，从滑入到位。我的想法几乎让我感到恐慌我脑海里狂奔着：“我该怎么办，我该怎么办？”好像在提示广播中的声音再次说：“您将不得不踢出去”。记忆又回来了，我继续大腿踢腿圆周运动。这让我四处转转，直到电线完全解开，并且滑块滑入到位。我呼吸了一个人可能最大的松一口气。为了第一时间我真的很低头。在那里我被吊了大约2500英尺高于地面。唯一的聲音是风声。农场下面看起来就像是各种大小和阴影的矩形绿色。树木使我想起了西兰花散布的小碎片跨板。“提高并释放刹车”广播中的声音。我抬起头，可以看到两条转向绳魔术贴进入了慢速刹车位置。手柄是在我用来握住的白色指关节手柄上方约15英寸处主线。我突然意识到，唯一拥有的东西安全带中的我是两条缠绕在我身上的尼龙条腿。我想：“如果那些破门，我会从这个滑道上掉下来的”再次让我克服了恐惧。我再次抬起头，“冷静下”。我伸出一只手，然后松开刹车由其他。此时，我可以开始操纵滑道了压力终于开始转变为纯粹而强烈的享受。一世

119章

你准备好了吗？

113

发出一系列很大的yah呼啸声，以至于清楚地在地面上听到了（或者有人告诉我）。我滑了下来进行一系列的圆圈，既很大又很紧直到我轻轻掉在地上。好吧，也许不是那么温柔

但是我做到了，并且活着谈论它。

这个故事的重点是要了解智力或技术培训可以让我为真正的从飞机上跳下来的经验。清醒也是如此一般而言，尤其是在做梦时清醒梦。有两种类型的清醒梦：公认的：DILD和WILD。DILD是指一个清醒的事物梦开始于一个普通的（非清醒的）梦。在这种情况下梦想家通常会认识到“某些事情不太正确”，然后突然意识到他们在做梦。它一直报告说，所有清醒梦中约有90%是DILD，只有10%是野生动物。使用补充方法，我发现相反的事实是对的。野生动物占90%以上。野生是指移动的现象直接从觉醒到完全连续的梦想。从物质世界到梦想世界的实际转变可以就像跳下飞机一样激烈。为此原因我可以自信地说，我无法为您做好充分的准备。经验。我只能让您知道我的经历，可能会发生在您身上，并让您知道其他人之前在世界之间穿越并生活着谈论。

典型经验：以下几段总结了四个构成我大部分补充内容的过渡类型

第120部分

114

补品的力量

引起的野生动物。我按从最温和到最高级的顺序列出了它们最激烈的。

1. 最温柔的过渡是梦中的过渡

世界来到我身边，而不是我进入梦想世界。

图像开始在脑海中形成并越来越多

详细而复杂。突然有一个详尽的
我心中充满梦想的环境。在这一点上，我只是
观察者，没有完全融入情节或
梦想的面料。实际的过渡可能很快，
奇怪。梦想似乎环绕着你，你
突然发现自己站在一个充满活力的梦中
世界。例如，请考虑以下经验：
发生在我身上。我躺在我的右边，闭着眼睛
并耐心地等待我清醒的梦想开始。图片
各种细节浮在我的意识之中。一个
最初形成的图像缺乏黑印象
形状和细节。颜色开始变得更丰富，并且
图像开始呈现出熟悉且可识别的形状。
图像开始时是离散且分离的，但随后
开始形成一个单一的复杂视图。这是一个房间。一世
观看的对象成为焦点：床，书架已装满
书，玩具散落在地板上。然后另一种形式
开始出现。形式由多种颜色过渡
变成一个大约七岁的男孩站在我面前。的
细节变得越来越清晰。这个男孩走进
完美的焦点。衬衫脱掉，棕色头发，肤色苍白
只是其中一些细节。突然，男孩转过头来

第121页

你准备好了吗？

115

直视着我，仿佛完全意识到了
我在那里。他的表情太刺眼了，令我和我惊讶
支持。然后我注意到我确实已经备份了！它是
在这一点上，我意识到自己梦dream以求的身体
我自己站在房间里面对孩子。从那里
清醒的经验开始了。这种过渡经验
约占我的野生动物的10%。

2. 梦通常不是梦者而是梦者

做梦者必须去做梦。这是更加深刻的。
这些过渡中最温和的通常会开始
作为一种漂浮的感觉，或至少作为您的某些部分
身体是漂浮的，与众不同
身体。经过这种感觉的练习后，您将学习
实际上你的思想已经形成了你的梦想身体
它与您或多或少地处于同一位置
身体。您的意识已经开始转移到
梦幻世界，但触觉而不是视觉效果。
在这些情况下，有可能将您的梦想之躯带走
从你的身体，然后你只需要站起来
走开 现在是关于脱身的辩论
经验和清醒的梦想。通常当我起床
走开，我在卧室里。我可以在房子周围走走
随我便便，直到周围环境变得不同
自然地或通过有意识的努力来设置语言环境。我在走吗
在我的物理房子周围或我的梦境代表
物理房子？虽然我不能百分百确定
相信后者。我相信头脑很自然

第122页

116

补品的力量

为您创建一个梦想的地方
在这种情况下身体放下。你的
在过渡过程中，意识始终如一。你的
意识记得进来躺在你的
床。所以你的意识相信你是自然的
一旦进入梦想，它仍然在那里。在清醒的梦中，这就是一切
关于信仰。如果您真的相信它，那么它是真实的
梦想。因为我的意识是持续不断的，因为我
确定我站起来走路时躺在床上
我一定要离开我的床。如果您遵循
本书概述的程序，您可以自己决定

因为您无疑会遇到这种现象。
这种经历约占我的40%
野生动物。

3.第三类过渡非常普遍，可能非常激烈。意识再一次保持不变，但这次我经历了我所说的剧烈加速作为进入梦想世界的一种手段。差不多了总是突然有涉及我身体的触觉朝着特定方向以惊人的速度加速。的速度因经验而异，但比您可能更快，更现实想像。此外，我可能突然停下来或改变完全无法预测的方向。一开始你可能对此无能为力，但过了一会儿会影响一点一旦此事件的震惊因素冲破后，您很可能会真正享受该体验（在

第123页

你准备好了吗？

117

至少我会这么做），但前几次可能会让您感到恐惧。不要让它吓到你，这很自然，而且发生在所有时间。现在，当我感觉到加速开始时，我会微笑在我梦dreaml以求的脸上，并尝试通过推动自己越来越快。有时候我觉得我下面的纹理，就像我被拖到地面（不要担心它永远不会受伤）。还有一个少见但完全令人愉快的加速类型当我试图从身体中滑出时发生了就像加速开始一样。结果是旋转塔斯马尼亚恶魔会为之骄傲。通常当加速停止时，我要么陷入梦中，要么在我刚起身走开的卧室里。这个类型的经验约占我的WILD的45%。

4.最后一种转变对我只发生了两次，
因此非常罕见。它涉及一种振动感
从我的头和脊柱的后部开始，并以惊人的速度增长
朝着我的头部移动时变得强烈。就好像是
向后走过电动窗帘。没有
可以解释体验强度的单词。都
时代伴随着瘫痪感，
虽然感觉只持续了约20秒
生活在改变。感觉开始温和，然后增加
呈指数级增长直到你的灵魂被
从物质世界中摆脱出来。然后，
感觉完全消失了。此时，您可以自由起床
并走进梦想世界。

第124页

118

补品的力量

认为这些是唯一的类型是愚蠢的
发生的过渡；他们只是我个人仅有的
有经验的。您认为一个
这些经验的知识描述几乎可以捕捉到
这些过渡的真实经验。他们都在改变生活。
高级清醒梦不是为了温柔胆小，而是
进入一个几乎未知的，几乎像真实的维度
物理的。尽管您不应该害怕未知，但是您
应该始终对此保持最深刻的尊重。

16

了解策略

使用补品来实现高水平的清醒梦
一种策略，如果一个人想最大化变得清醒的几率，而
还可以最大程度地增加尝试次数。我的策略
开发简单有效。从最一般的意义上讲
策略可以分为四个要素：

- 将健康和福祉放在第一位。
- 保持高质量和平衡的睡眠。
- 实现高水平的清醒梦。
- 抵消脱敏的影响
和宽容。

让我们更深入地研究这些元素中的每一个。

将健康和福祉放在第一位：我遵循一些规则
在保健和补品方面永不妥协。

- 1.始终从小剂量开始，然后仅增加到效力点。
- 2.切勿超过建议的每日最大剂量（已设定）通过临床研究）。

第126页

120

补品的力量

- 3.合并之前，请务必先单独服用补充剂他们与其他补品。
- 4.始终跟踪并记录任何副作用，无论有多小他们可能会记得副作用可能是物理上的，精神和/或情感上的。

保持高质量和均衡的睡眠：睡眠常常在我们的生活中经过深思熟虑仍对我们的素质产生深远影响生活。我是父亲，丈夫，全职员工，作家，房主，清醒的梦想家等等。有时试图处理一切似乎既不可能又不切实际。甚至但是，在工作繁忙的时候，我不会牺牲睡眠，也不会睡我的命。我争取至少7个晚上睡7-8小时一周，我尽量不要跌破六个小时。不需要更多的睡眠但睡眠不足，不利于我们的身心，情感健康。为了实现健康的梦想，您每晚需要7-8个小时的睡眠。

这不仅可以改善您的状态思维，而且可以大大改善提高您变得清醒的几率。实现频繁，高水平清醒的梦将要求您改变睡眠方式。这是已经证明，遵循一些简单的规则非常有效。

1. 尝试清醒之前，请务必睡4-5个小时
梦想
2. 不要在夜晚感觉到清醒的梦，
精神上或情绪上疲惫。
3. 如果每周尝试三个以上的清醒梦，
在每次之前的几个小时内积极抑制REM睡眠
尝试。

第127页

了解策略

121

优质睡眠可能是最常被忽视的
清醒梦实践中极为重要的方面。睡眠研究
表明当我们忙碌了一天第一次入睡时，
自然而迅速地进入深度非REM睡眠状态。很少，如果
在此期间发生的任何关于梦dream以求的详尽记录的报告
深度睡眠阶段。请记住，补充剂起着
清醒的梦境触发器不会让您进入深度睡眠；
这就是它们如此出色的原因之一。服用乙酰胆碱
加强补品或去甲肾上腺素加强补品
夜幕降临既不切实际，也不是有效的诱导手段
清醒的梦。完成此操作后，身体将处于
冲突：身体想要深度睡眠，但补品不允许
它。结果是没有清醒的梦和不良的睡眠质量。

请记住，深度睡眠与5-羟色胺升高有关
水平较低的乙酰胆碱和去甲肾上腺素水平。通过允许
自己做一个清醒的梦前要睡四五个小时
触发，您就可以让您的身体完成大约三个完整的睡眠
周期。这是身体开始偏爱的转折点
REM睡眠阶段而非自然睡眠中的深度睡眠阶段。
此时触发时，它与
而不是使身体处于冲突状态。有
在下半年的深部非快速眼动睡眠中花费了一些时间
晚上，服用这些补品会抑制它
什么是自然的。因此，您可能会感到有些精力充沛

经过一夜的补充后，被剥夺了清醒梦。
如果在第一眼抑制REM，几乎可以完全避免

半夜。例如，如果适量服用5-HTP

睡前，大脑中的血清素水平会升高。的

第128节

122

补品的力量

剂量与大脑协同工作，因为它需要深度睡眠
在深夜，血清素水平升高
与深度睡眠有关。大脑自然有一些
短时间的REM睡眠，5-HTP将通过以下方式抑制它们
不断穿越血脑屏障并转化为
血清素，因此保持或多或少的恒定深度睡眠。
当5-HTP逐渐消失时，大脑将要弥补丢失的东西
在快速眼动中花费的时间，并会抑制一些非快速眼动睡眠
清晨。如果在此采取清醒的梦境触发
过渡点，结果或多或少会有分裂但平衡
夜间睡眠：深夜非快速眼动睡眠，
REM（清醒梦）在下半夜入睡。这不仅会导致
在安宁的夜晚入睡，但也可以明显延长
你清醒的梦。

最后，不要在寻找清晰的时候放弃常识
梦想。如果您身心疲惫，
休假，休息一下。生病也是如此。在
在这些情况下，您的身体将需要比平常更多的深度睡眠，并且
你应该让自己的身体自愈。

实现高级清醒梦：还有更多元素
参与实现高级清醒梦境，而不只是
补充。如此之多，以至于我全心全意
预定该主题（请参阅第4部分：增加赔率）。最多
毫无疑问，重要的一点是要拥有正确的心态。
虽然确实是您必须希望它发生才能具有
任何成功的机会，如果您想

使您的成功率达到90%以上。我的主要原因之一

第129页

了解策略

123

成功是如此之高，以至于我知道我会很清醒
我试图在夜晚做梦。当然是我的原因之一
所以可以肯定的是，我已经进行了许多成功的尝试
我的信心。

下一个重要因素是采取以下正确组合
在正确的时间补充。如果您遵循
在接下来的几章中，您将很快找到适合您的内容，
没有。

第三个要素是耐心。在一个清醒的梦中，你
既没有完全入睡，也没有完全清醒；或换一个说法
方式，您同时在睡着和醒着。清醒状态是
处于睡眠的经典定义和
清醒。因此，效果最好的触发器不适合放贷
自己很容易入睡，他们也不应该。一个重要的
成功的关键是保持安静，保持耐心。不用着急。
相信梦想将会实现。这需要一点使用
至。不要自言自语。不要分析情况。不要保持翻转
扑朔迷离的位置。保持放松，耐心地躺在那里。我有
开发了一些练习，旨在将某人从
进入清醒状态。这些练习取得了很大的成就
对我的成功率的影响，将在本部分的第4部分中进行解释
书。

最后，有一种艺术可以使实际过渡到
梦想。从身体向身体过渡的经验
梦想令人敬畏，生活改变。一开始你可能
有夜晚，您会走到最边缘，但错过了
过渡。通常发生这种情况是因为您太兴奋了，
叫醒自己。不要让它让您感到沮丧。经过一段时间，它变得容易得多

第130页

124

补品的力量

很少有成功在你身后。经过一些练习，您会发现您可以使自己摆脱清醒的梦，然后回到许多一晚的时间。

抵消脱敏和耐受性的影响：该

目标不只是拥有一个或两个清醒的梦，还有高水平的梦想。清醒的梦经常发生并持续数年。脱敏和宽容是非常真实的现象，不应被低估了。幸运的是，有一些有效的技术非常好，应该从一开始就将其合并。一世将在第18章中详细说明这些技术，但是哲学可以概括为：

- 服用的剂量不要超过获得结果所需的剂量。
- 始终让补充剂从系统中清除。
- 如果补充剂在您的系统中停留的时间远远超过了清醒梦的梦想，如果可能，积极抵消其影响。
- 不要连续两次使用相同的组合（即替代几种组合之间）。
- 如有必要请请一些时间。

遵循这种简单的哲学，我能够具有较高的清醒度。每隔一个晚上做梦，几乎保证成功。

17

主触发组合

我列出了我使用过的八种不同的补品在我个人清晰的梦想发展中取得成功。那哪里您应该开始自己的清醒梦发展吗？最好的方法使用补品诱发清醒梦是使用已证明的一种清醒的梦境触发器。回想一下，触发器的作用不只是增加梦境的生动感和回忆力；他们实际上促进了清醒做梦。清醒的梦想通过允许您离开而触发工作唤醒状态直接进入梦境（WILD）或通过提升增强的推理能力，使您能够认识自己的梦想标志（DILD）。在第2部分中，确定了四个清醒的梦境触发因素：加兰他敏，GPC，尼古丁和育亨宾。育亨宾增加去甲肾上腺素水平升高，其他三种增加乙酰胆碱水平。这是我的建议：

不要从育亨宾开始：育亨宾被证明是我自己开发的最先进的补品，但不是最好的起点。虽然我发​​现育亨宾是成功触发后，使用起来就比其他人更加困难。育亨宾不启动REM睡眠，因此需要服用后不久，您自然会进入REM睡眠。这需要您对睡眠周期有很好的了解，以便有效地使用它。育亨宾的另一个缺点是成功的清醒梦与失眠之间的一条细线。

使问题复杂化的是，您的情绪状态可能明显影响最佳剂量。如果您感到任何兴奋或期待

在尝试过程中，您的大脑自然会产生更多去甲肾上腺素。您可能会发现相同的剂量晚上导致失眠。由于这些原因，我不建议使用育亨宾作为主要诱因。

不要以尼古丁开头：这些天我很少使用尼古丁，但是我有取得了很大的成功。人们可以轻松地将尼古丁用作一种清醒梦发展的起点。在所有补品中讨论过，尼古丁具有最明显的副作用。它一直可以迅速引起烟碱型ACh的短期脱敏受体并最终导致长期（即永久性）脱敏。这些受体对于清醒梦至关重要，因此最好不要使他们脱敏。

这留下了加兰他敏和GPC。请记住加兰他敏抑制ACh的分解，GPC是前体到ACh。两者结合得很好（我将在本章中讨论）19）。我建议从加兰他敏开始是非常有效的，因为我有更多的经验比起我使用GPC来使用它。GPC的优势在于耐受性极好，但缺点是时间较长直达到达到血浆峰值水平；您可能会睡得太早。如果发生这种情况，您将需要从梦想（即DILD），而不是直接从清醒变成梦想（即野生）。

第133页

主触发组合

127

从加兰他敏开始：我尝试加兰他敏的第一个晚上，做了一个近一个小时的清醒梦。这是一个极端有效触发。加兰他敏对胆碱最有效

补充剂与它结合使用。回顾第七章和第八章
当胆碱与加兰他敏合用时，乙酰胆碱水平升高

更快，增加直接进入REM的几率

(梦)睡觉。胆碱的类型应为胆碱

酒石酸氢盐或胆碱柠檬酸盐，可以预混合购买

加兰他敏或单独补充。不要买

加兰他敏是记忆混合物的一部分或含有褪黑激素

混入您只会使问题感到困惑。我建议服用

4-8 mg加兰他敏与250-500 mg胆碱结合。一世

建议不要服用高剂量的加兰他敏，因为

副作用在12-16毫克水平左右起作用。我用

加兰他敏/胆碱混合物作为主要触发组合

建立所有其他组合。

诱导您的第一个基于补充的清醒过程

梦想：关于如何使用成功的清醒梦的建议

加兰他敏/胆碱触发器。

1.不要在尝试前的晚上喝酒。

晚餐时喝一杯葡萄酒可能没问题，但请保留
最小。

2.晚上10:30左右上床睡觉。

3.安静地睡到凌晨3:30，然后起床。如果你更好

可以自然地唤醒自己，而无需使用闹钟

时钟，但是如果您必须使用一套音量，则音量必须足够大
有效。

第134页

128

补品的力量

4.起床去厕所，然后服用4-8mg加兰他敏

和250-500mg的酒石酸胆碱或柠檬酸胆碱，
一杯水。

5.如果您感到过于grok，请稍微伸展一下（不超过

5分钟）。记住，你不想跌倒

立即回到睡眠状态。你想过渡到睡眠

补充剂开始起作用后。

6.躺在床上。我建议你躺在你的背上

手在你身边。确保您感到舒适。

7.当你第一次躺下时，要三遍你的意图。

告诉自己类似的事情，“我将经历的下一件事将是一个梦想。我会认出梦境并成为清醒。当我在梦中时，我会（填写任何你想要的在这里做）”等等。

8.经过这三遍之后，您的思想就会安静下来。每当

您会发现自己只是在随便停下来思考。

如果您发现自己的内部声音保持不变，请不要感到沮丧说话，只是放手而不必注意它。

9.大约二十分钟后，转到您的身边。藏族

梦想瑜伽建议男人应该在自己的右边睡觉

女人应该在左侧睡觉。藏族的

相信对于男人来说，稍微躺在右侧

压缩身体右侧的能量通道。这个

抑制负面情绪并鼓励智慧

（重要能量）在左通道中流动。反之亦然

女用。事实证明，在我右边睡觉

有效。

第135页

主触发组合

129

10.现在，请从容放松并保持耐心。

可能需要一个多小时才能入睡

你尝试这个。这是由于ACh水平的建立，

以自己的兴奋（兴奋增加去甲肾上腺素

级别）。经过几次成功的尝试，它确实变得更加容易。只是保持冷静，耐心地等待梦想的到来。

您可能会开始在自己的身体中感受到轻微的跳动感

头。如果发生这种情况，不要太兴奋，放松一下，等待。一旦您会在脑海中看到图像来回走动，您将知道自己是越来越接近。保持被动，放松并等待。你可以越多控制自己的兴奋，成功的机会就越大，清醒的梦想越早来。图像将开始变得更加频繁和生动。您可能会开始经历头部和颈部振动或有漂浮感。不要弄兴奋。放松一下，等待。此时，可能会发生过渡。请记住，过渡可以多种形式出现。如果振动会变得非常强烈，或者如果您突然感到难以置信加速的感觉，你可能已经在梦里身体，就可以起身走开。但是，对于前几个尝试您不应该起床。而是继续躺在那里耐心地。这将导致您内心形成一个梦想，充分意识。

在您进行了一些探索之后，我建议您有意识地唤醒自己。这就像决定要做一样容易所以从梦里来。这将有助于保持记忆的新鲜度和生动。然后起床，写下一切。

136章

130

补品的力量

许多人的第一次尝试都会成功。如果不是不用担心，经过几次尝试您就会有感觉。无论您是否成功，至少要等待四天才能尝试再次。时间会在这里对您有利。我强烈建议不要连续两个晚上服用加兰他敏，因为你不给它足够的时间以完全清除您的系统。这个将来可能会导致公差问题。遵循此例程，直到您经历了至少五个高级清醒梦。这一点您已经准备好进行多种触发组合在以下各章中概述。

137章

131

18岁

抵消脱敏和耐受性

脱敏和耐受性虽然相关，但并不意味着同一件事情。而脱敏主要是生理上的效果，宽容涉及到心理方面直接和间接的生理作用。最终结果是相同的但是：补充剂不能像以前那样起作用。

在经历了至少五个高级清醒梦之后您可能已经注意到上一章概述的方法两个细微但重要的变化。首先，在您的gentle动中头可能不像您第一次尝试那样坚强

加兰他敏。其次，您可能可以轻松入睡比前几次尝试后所能达到的要好。这两个事件都是与宽容有关。运动似乎是由于迅速引起大脑内乙酰胆碱水平升高的原因加兰他敏。几次之后，身体对这种快速波动。入睡时间更多地由您控制反应和期望。强烈的兴奋和期待去甲肾上腺素同时在大脑中释放加兰他敏起到增加ACh水平的作用。这使得下降到睡眠比加兰他敏单靠自己要难得多。

第138页

132

补品的力量

另外，由于去甲肾上腺素也可以充当清醒梦触发（请参见育亨宾），您自己的兴奋实际上会增加您成功的几率，甚至产生任何转变的感觉比加兰他敏本身会引起的强度更高。有点儿宽容是可以预期的，是自然的，并且可以很好地处理容易。

另一方面，必须避免脱敏。

脱敏是生理事件。加兰他敏的原因大脑中存在的乙酰胆碱水平升高服药48小时后。这种增加的注意力可以确实引起乙酰胆碱结合的受体开始失去敏感性。这意味着为了拥有相同的您需要增加乙酰胆碱水平的生理作用更进一步（即服用较大剂量的加兰他敏）以获得效果与初始剂量相同。大剂量引起进一步的脱敏，因此恶性循环持续

直到达到足够高的剂量，开始出现不良副作用浮出水面。幸运的是，临床研究表明加兰他敏确实不会引起长期的脱敏。短期脱敏可以通过让大脑内的乙酰胆碱水平来对抗服用一段时间后会恢复正常状态另一剂。

我已经成功避免了宽容和脱敏遵循简单有效的策略：

不要服用比获得结果所需的剂量大的剂量。那里过量服用任何补充剂都没有意义。要去超出产生所需效果所需的剂量最终

139章

抵消脱敏和耐受性

133

导致更快的耐受性建立和脱敏。虽然我通常指的是对我有效的特定剂量，请记住我通过相当严格的反复试验来确定这些剂量。在此期间，我每晚只在11点服用一次补品下午或凌晨4点，以记录梦寐以求的梦境。我开始时剂量很低，经常不得不在许多小块，以达到我认为合适的水平初始点。然后，我努力寻找剂量水平开始对我的梦想产生深远的影响。然后当我开始结合补品，我减少了剂量，然后又开始了建立起来看看有什么用。虽然这是艰辛的锻炼它产生了大量有关这些方法的信息补品可用于产生一些惊人的清醒梦还有什么剂量水平最适合我 我不希望我的最佳剂量等于您的最佳剂量。这是一个好主意从我所含剂量范围的低端开始建议，甚至可能是削减这些建议的更好的主意剂量减半并从那里累积以优化自己的剂量水平。通过将剂量降至最低，您可以

最小化大脑神经递质水平的波动。通过保持这种摆动更多的倾斜，您将确保整个系统保持平衡和强大。摆动得太远不仅会导致会产生身体上的副作用，但也会导致情绪波动甚至分散的思想。

始终让补充剂完全清除您的系统。通过让补品从您的系统中清除，您正在允许您的身体将恢复到正常状态，

第140章一更

134

补品的力量

神经递质恢复到大脑中的正常水平。在一段时间内恢复到正常状态非常好防止短期脱敏的方法，从而确保补充剂可以正常工作。那个问题必须问的是身体需要保持多长时间才能保持自然状态短期脱敏作用减弱之前的状态？这是取决于许多因素的复杂问题，实际上没有简单的答案，但我的方法一直是让身体停留在正常状态至少要坚持补充身体。

在大多数情况下，本手册中包含的所有补品大约十二点后，书已经从身体中充分清除了小时。通过使用上述规则，这将意味着这些可以每天服用补充剂：体内12小时再加上12个小时的身体运动。主要的例外是加兰他敏需要大约48个小时才能清除出来。这意味着加兰他敏不应该更频繁地服用每四天一次，以避免任何短期脱敏问题。

如果补充剂在您的系统中停留的时间远远超过

清醒的梦想，如果可能，积极抵消其影响。的
 加兰他敏的四天规则对我来说非常有效，我已经看到
 如果我尝试缩短两次尝试之间的时间，我的成功率就会下降。
 也就是说，直到我积极开始尝试抵消其影响
 随着我清醒梦的结束。拉西坦是一种非常有用的物质
 帮助正常化胆碱能系统。有很多
 研究表明吡乙酰胺有助于优化

第141页

抵消脱敏和耐受性

135

乙酰胆碱用完了。其中一些研究表明
 吡乙酰胺可以抵消短期和长期的影响
 抵消ACh受体的脱敏作用
 引起脱敏的药物。加兰他敏
 通过阻断物质使乙酰胆碱水平升高
 负责将其分解。由于加兰他敏在您体内
 系统长达四十八小时，因此有理由相信您的
 在这段时间内，乙酰胆碱水平高于正常水平。
 高于正常水平的乙酰胆碱会导致短期
 脱敏。吡拉西坦的功能是不分解
 乙酰胆碱像乙酰胆碱酯酶一样（记得加兰他敏
 会抑制乙酰胆碱酯酶），但可以考虑使用
 乙酰胆碱有助于形成和维持记忆。通过用完
 加兰他敏产生的额外乙酰胆碱，吡拉西坦帮助
 维持较低的乙酰胆碱水平
 下的影响 的 加兰他敏 单独。 的
 拉西坦/加兰他敏的组合可导致更正常水平的
 大脑中的乙酰胆碱，因此发生
 发生脱敏。通过减少脱敏，加兰他敏可以
 经常服用。

正如我在第10章中所述，吡拉西坦似乎
 有效抵消加兰他敏引发清醒的潜力
 梦想。最后一点仅来自我自己的经验，但我
 在很多情况下尝试使用吡拉西坦或

吡拉西坦/加兰他敏组合可诱导清醒梦成功。此外，似乎我梦dream以求的是如果我体内含有大量的拉西坦，那就特别糟糕系统，因此，我建议确保

142章

136

补品的力量

尝试将拉西坦从系统中清除出来清醒梦。

有一些要理解的要点
如何使用吡乙酰胺对抗脱敏。

1. 尽管已知吡拉西坦即使在非常大的剂量，重要的是要降低剂量如果您计划一天服用超过3000毫克，请使用它。吡拉西坦的功能之一是增加血液流向脑。增加的血液产生了一些好处使用吡拉西坦，但如果使用吡拉西坦会导致头痛突然磨损，血流量增加收缩的。如果您分散，可以完全避免全天服用吡拉西坦的剂量。
2. 吡拉西坦在五个小时内具有相对较长的半衰期。这个大约需要36个小时才能完全清除系统。
3. 吡拉西坦的建议每日剂量为2400-4800 mg。临床已证明该剂量范围具有增强记忆的最佳效果。通常使用拉西坦含800毫克胶囊，因此每天3-6胶囊推荐的。
4. 清醒后应立即服用拉西坦做梦的尝试。这是ACh处于其水平的时候高峰期，因此是最关键的应对时间脱敏。我建议服用2400毫克的吡乙酰胺一旦您从尝试中醒来。我已经尝试过

2400毫克/天和4800毫克/天。两种剂量水平似乎同样有效，因此我赞成在服药后立即服用一剂

第143页

抵消脱敏和耐受性

137

唤醒。如果您打算服用更高剂量，可以添加大约每五个小时800毫克。这种方法将使血液浓度逐渐降低，避免可能头痛。

下图显示了4800 mg剂量的拉西坦单剂量加兰他敏。吡拉西坦是每天唤醒时服用2400毫克，然后每五小时服用800毫克。注意整体血液中吡拉西坦的浓度逐渐降低流，并且两种补品都完全清除掉了48小时后身体。

拉西坦剂量与加兰他敏剂量重叠。在上图中的加兰他敏为在凌晨3点服用，2400毫克吡拉西坦在上午8点服用，每个吡拉西坦800毫克在下午1点，下午6点和晚上11点。

请勿连续两次使用相同的组合（即替代在几个成功的组合之间）。如果您采取确切每次尝试清醒时都使用相同的补充剂组合

第144页

138

补品的力量

梦想您的身体开始适应它。这是一种宽容的形式。头脑可能会变得太平庸，过一段时间后，可能会注意到效果开始减弱，尤其是在您每周尝试两次以上。我有最好的方法发现保持新鲜是将其混合在一起。我经常使用加兰他敏/胆碱是主要的触发组合一天晚上，我可能会添加一些Mucuna Pruriens，然后在下一个晚上尝试添加一些育亨宾，也许之后尝试加兰他敏/胆碱本身或含少许GPC。关键是我的身体永远不知道我要扔给它什么，这保持新鲜感。我还会保留每次尝试的详细记录，因此我可以回去看看哪些组合经常产生最大的效果惊人的结果。通过混合事物，身体永远不会真正适应我的清醒梦依然非常强烈。

保持高期望。不要小看你的想法。我记得我做过的第一个非常高级的清醒梦。没有涉及任何补品。我大概有两打低中层清醒梦境体验数年的尝试。在这个特别的夜晚，我把垃圾带到外面抬头看着天空。天空晴朗，空气清脆。一世可以看到土星和木星定义了导致月球的黄道大约有90%充满。瞬间我就确定要去那天晚上做一个清醒的梦 我的确定性很难解释，但是既真诚又全面。当我躺下那晚时，我感到轻松自在和放松。我那天晚上的清醒梦非常深刻，漫长并具有出色的梦境操纵技能。那天晚上过后试图在许多场合重新获得这种确定性，但我只

第145章—更

抵消脱敏和耐受性

139

真诚地每时每刻都感受到它。但是每次我确实感觉到成功地做了一个清醒的梦。现在有了补品，东西容易得多，但心智的作用不容忽视。您不仅需要一点，而且还需要拥有一切，好像你自己的未来取决于变得清晰特别的夜晚。您不仅需要它，还需要期望它。成为确定不满足于其他任何事情。当你每周多次进行清醒梦，会有这些时间你的心不在里面。您可能很累，或者可能没有计划一些特别的事情，否则您可能会全神贯注还有其他的東西。在这种情况下，请帮自己一个忙，晚上休息。保持专注于变得清晰和清晰的目标您的成功率将比您仅在4点起床时高得多早上吃药，然后回去睡觉。

如有必要，请花点时间。有时出于某种原因补充剂是行不通的。这可能是出于宽容或脱敏或者可能只是由于您的事情正在发生生活。发生这种情况时，您应该再休息几天再试一次。额外的两天似乎成就了一个美好的世界。在此期间休息一下，集中精力在下一个清醒时想要实现的目标做梦，让您的身体自然入睡。由于我经常经历过过渡到梦想时剧烈的加速，我将其用作有效性的标志。如果加速似乎不如通常，我通常会再休息一天，然后再试一次。的如果我梦dreaml以求的回忆似乎正在减少，也是如此。对我来说比等到我不成功之前有一个更好的方法一个清醒的梦。休息一下没有错

第146页

140

补品的力量

不时。这将有助于保持清晰体验的质量
非常高。

多种触发组合

希望现在您已经掌握了第一手资料

了解加兰他敏/胆碱组合的功效

作为主要的清醒梦触发器。在本章中，我们基于形成四个难以置信的有效触发器组合的力量。的这些组合之所以如此有效的原因是，它们不仅包含一个触发器。当多个触发器组合在一起时，经历一个清醒的梦。另外，梦的长度和头脑清晰都受到积极影响。

在第2部分中，我确定了四种补充剂是清醒梦触发因素：加兰他敏，GPC，尼古丁和育亨宾。每个本章中的组合包括主要触发器组合（加兰他敏/胆碱），并在其中添加一个或多个其他触发因素为了提高效果。

主要触发条件：

如第十七章所指出的，加兰他敏和胆碱结合形成主要的清醒梦境触发器。我已经包括了此处便于参考和与多重触发进行比较组合。每个触发器描述都包括一个摘要表和一个浓度表。汇总表突出显示了补充使用的有效剂量范围（包括我通常使用的剂量），以及服用补品的最佳时间。

第148页

142

补品的力量

浓度曲线直观地显示了补品会按时间协同工作并显示窗口经历清醒梦的机会。浓度主触发器的曲线表明，胆碱发挥了重要作用角色在最初的一个小时内，然后迅速下降。它协同工作

与加兰他敏一起快速建立ACh含量，改善您的变得清醒的几率。

主要触发组合（加兰他敏+胆碱）的浓度曲线

扩展播放触发器：

这种组合将GPC添加到主要触发器。自GPC有效跨越血脑屏障，需要三个小时达到血浆峰值水平，在胆碱残留的地方吸收：乙酰胆碱浓度升高并保持升高

第149页

多种触发组合

143

更长的时间。这可能会导致清醒时间过长梦想。两个小时或更长时间并不罕见。此外，这在有效剂量水平上，该组合的耐受性非常好使用时从未经历过负面副作用。您可以期待一个强烈的过渡，并可能在听音乐梦想的过程。如果音乐太大声，请减少GPC下一次尝试。

扩展播放触发组合（加兰他敏+胆碱+
GPC）

第150章一更

144

补品的力量

原声触发器：

这种组合将尼古丁（通过补丁）添加到主要触发。尽管尼古丁具有许多负面特征，当与加兰他敏结合使用时，它可以产生惊人的透明梦想。极强的过渡是可能的，并期望生动梦想的记忆。我最喜欢的一些清醒梦得以发展从这个组合。除了视觉和触觉生动之外，这些梦的特点是听觉增强感。在很多情况下，我都经历了配乐梦想可以说是美妙而原始的。要一些

学位，我也曾使用GPC经历过这种现象，但是
尼古丁的音乐似乎更好地契合了我的心情和梦想

情节。如果服用低剂量的贴剂，可以避免不利的副作用

睡眠四五个小时后放在身上，并立即取出

一觉醒。由于短期脱敏，尼古丁

但是，原因通常是，我从

使用此组合后补充。

第151页

多种触发组合

145

配乐触发组合的浓度曲线（加兰他敏+胆碱+
尼古丁）

原因触发的力量：

这种组合将育亨宾添加到主要触发器中。

正确使用育亨宾可以产生极高的水平清醒的梦想。其他一些组合可能增加梦境的长度，育亨宾可以增加思考的能力在梦里。高级清醒梦涉及的不只是只是做一个清醒的梦 它涉及通过头脑清晰，以便您可以有意识地深入了解经验。只需要很小的剂量就可以了。事实上，小剂量是最佳选择。正确的剂量将是没有显着增加入睡所需的时间。太大剂量将使入睡所需的时间超出最佳时间其他补品的时间。这种结合会导致极端强大的过渡。

152章

146

补品的力量

原因触发组合（加兰他敏+胆碱+

育亨宾）

Trifecta触发器：

此组合将GPC和育亨宾添加到主要触发条件。这是我唯一的三重触发组合包括在内。过渡非常激烈，因此要做好准备。对任何人来说都是如此导致长期清醒体验的组合，您可能想要不时有意识地使自己脱离梦想，然后回去。这将有助于记住更多的细节整个梦想。

第153页

多种触发组合

147

Trifecta扳机组合的浓度曲线
(加兰他敏+胆碱+育亨宾+ GPC)

如何使用多重触发组合：

第127页概述的步骤概述了引发清醒梦的基本步骤。“第4部分-改善您的赔率”将进行更详细的介绍，其中包括许多有用的技巧和技术。如果您在服用后不立即使用吡拉西坦，

尝试之间，您应该在两次尝试之间至少休息四个晚上。您可能会发现您需要休息五，六，甚至七个晚上才能得到结果一致。如果您使用尼古丁，建议您等一整再次尝试前7天。如果您使用吡拉西坦，请记住，立即服用第一剂非常重要从尝试中唤醒之后。使用吡拉西坦时，您应该两次尝试之间至少要休息一晚，您可能会发现为了获得一致的结果，需要关闭两个甚至三个晚上。

第154页

148

20

支持补品

本章总结了如何使用Mucuna Pruriens，吡拉西坦，5-HTP和褪黑激素可支持和增强透明性做梦。

增强梦境控制能力：Mucuna Pruriens

如果正确使用，Mucuna Pruriens可以对清醒梦的影响。通过增加体内的多巴胺水平导致增强自信，动力，并且在梦境中几乎完全没有恐惧。有了这个情绪上的刺激，几乎所有可能。我以前提到了Mucuna Pruriens对飞行产生的积极影响，改变梦境，但其作用远不止于此。我有走进熊熊烈火，吸收了火焰的能量，造成了雷暴，将闪电击中了我的手，站在铁轨上，一列超速驶过的火车直达我，爬到山顶到山顶，然后随便走下优势，还有更多。Mucuna Pruriens可以创造一个真正的冒险

在你清澈的梦中。话虽如此，Mucuna可能有点棘手使用。大剂量的Mucuna（100毫克或更多的左旋多巴）与触发将减少您变得清醒的几率（尽管您会最有可能经历极其生动的梦想）。

第155页

支持补品

149

较小的剂量会给您带来优势，但可能不会那么大像大剂量一样对控制产生影响。一种行之有效的解决方案是在扣动扳机之前，大约一个小时要服用Mucuna。

Mucuna Pruriens可以添加到任何触发器中之前列出的组合。如果您要服用Mucuna与扳机同时使用时，您应服用少于100毫克的左旋多巴（请参阅第11章）。如果您想尝试较大剂量（100-200毫克左旋多巴），您应该服用一个小时左右在扣动扳机之前。您可以睡觉或保持清醒两次给药之间的小时数。下表显示了两种方法将Mucuna Pruriens与主要触发器组合在一起。

抵消脱敏和耐受性：吡拉西坦

吡拉西坦可以增加服用频率补充并成功拥有清醒的梦。不带吡拉西坦，每周一两晚左右是极限。用

吡拉西坦，每周三到四个晚上是可能的。即使
但是，吡拉西坦可能需要从您那里多休几天。
每隔一段时间。最好保持您的梦想日程安排灵活。对于
例如，我可能一个梦中有三四个晚上的清醒梦
特定的一周。如果我发现自己的过渡变得越来越弱

第156页

150

补品的力量

随着时间的流逝，我知道我快要干了。为了
回到我开始的地方，我通常会多待几个晚上
在再次尝试之前关闭。您将需要使用自己的
判断哪种方法最适合您。

吡拉西坦的使用细节已在前面描述（请参阅
第18章），但请记住，为了使拉西坦最有效，
从每个人中醒来后，您应立即服用一剂
尝试。当拉西坦达到
处于最高状态，因此将脱敏保持在最低水平。

改善睡眠质量：5-HTP

5-HTP可用作抑制REM睡眠的手段
前半夜。这使您拥有更长的自然快速眼动
尝试清醒梦的时间段。它也是
帮助平衡睡眠。如果您是
试图每周补充多个晚上进行补充
清醒梦。扳机常常会使您感到疲劳
第二天，即使在4到5个小时的睡眠后服用也是如此。什么时候
在触发之前加上5-HTP，您的整体睡眠会更高
品质，唤醒时让您精神焕发。

下表和浓度图表显示了5-HTP
根据主要触发组合使用。的
5-HTP的最佳剂量将是最生动的剂量
在四五个小时的睡眠后梦想成真。5-HTP可以先于
触发组合。

第157页

支持补品

151

抵抗失眠：褪黑激素

如果您发现无法在入睡后重新入睡，采取任何一种触发组合，您可以考虑添加混合一些褪黑激素。我所做的测试表明，剂量的褪黑激素（ <0.5 mg）可以减少入睡的时间一半，仍然保持成功清醒梦的高可能性。大剂量可以帮助我更快入睡，但通常会使我睡眠成功的几率。触发后入睡的理想时间补品是40 – 60分钟。这是大部分时间触发因素正在达到其最大血浆水平，并且倾向于最强烈的过渡发生的时间。如果您发现自己留下来在尝试过程中醒得比这更长的时间，那么褪黑激素可能让您入睡实际上增加了您成功的几率。

158章

152

补品的力量

接近最佳时间。下表显示褪黑激素
可以根据主要触发组合使用。

第4部分：

改善赔率

现在，我将讨论几种可用于大大提高您变得清醒的几率，延长花费的时间处于清醒状态，并增强对梦境的控制力。清醒梦者已经知道其中一些做法一代人，其他人是从我的气功实践中改编的，或多或少的碰碰运气实验开发的很少我清醒梦发展过程中的策略。

21

白天练习

清醒的梦想家被迫接受的第一个事实是
梦想世界与现实世界一样详尽而真实。
一旦意识到这一点，很快就会意识到第二个事实。的
物理世界与主观世界一样主观和微不足道
梦想世界。这两个实现不能完全智能化
并且必须有经验的第一手才能掌握深刻的
清醒梦的性质，以及身体清醒的性质。

在我清醒的梦中，我发现有两个
梦中角色的主要类型：无知和活着。的
无知的角色或多或少地无脑，只是玩弄他们的
在梦中扮演角色，没有实际思考的能力。其
当您处于完全清醒的状态时，无知就会变得十分明显，
尝试与他们交谈。问他们一个问题
需要思考或自我反省，他们傻眼了。甚至
最简单的问题，例如“您在想什么？”，“告诉我
关于您自己”或“您叫什么名字？”会产生无意识和
空的回应。

但是，字符的类型完全不同。他们
往往充满生气，可以表达自己的意见，
可能与您自己的明显不同。他们有能力
适应并思考他们的脚步，有时甚至会变得聪明
斗智斗勇的你。

当我们在梦中但不清醒时，我们就像
第一类人物，无知。我们不知道我们在做什么
做 我们就是这样做。我们不认为；我们不认识我们的事情

应该;我们只是扮演一个我们一无所知的戏剧的一部分。

另一方面,当我们清醒地出现在梦中时,我们类似于第二种字符。我们还活着并且知道情况。我们可以领导并控制局势。我们有从纯粹的决定论者转变了自己,他们没有真正的责任,通过积极引导自由意志的例子情况以及我们的生活。

之后,在梦境中充分体验并实现人们可能会开始注意到物理上的类似特征。考虑一下我们每天进行的日常活动的时间机械的方式,盲目地从事某种活动原因。请记住,目标是变得清晰,而不仅仅是在梦想状态,也处于身体状态,还记得在一种状态下保持透明有助于在另一种状态下实现透明。人们应该努力在每一刻都活着而清醒。身体上以及在梦中。

通常,当我第一次进入清醒梦时,我会注意到,尽管我走来走去,我的视线很朦胧又模糊。我学过通过密切关注我周围的细节,通过观察事物而不是仅仅观察它们,我的愿景突然变成清晰生动的焦点。相同的原理可以在清醒生活中使用。清醒不是特殊的梦想现象 这是一种特殊的生活现象。

除了不断追求清晰之外,还应该不断考虑他们是否正在梦想中

第162页

156

补品的力量

状态或物理状态。并不是你醒着就进入在任何给定时刻的物理状态。梦想世界可以是与物质世界和物质世界一样平凡像梦一样令人兴奋。两个世界都可以精致的细节和美丽,或者淡淡的丑陋。的

真正的清醒梦者知道，这两个世界不容易一眼就能看出来。你可能会想您肯定清醒了，但让我向您保证，有很多你绝对是肯定的时候你会醒着，但完全是从事梦想。简单的测试可以帮助您区分差异，您应该养成以下习惯经常进行这些测试。

一个错误的假设是，梦境没有规则。事实上，不仅存在规则，而且两个世界有很多共同点。对于例如，梦境中没有新的色彩；实际上在那里在梦境中没有任何新的感觉。重力确实存在于梦想世界中；只是你有能力操纵它。痛苦也可以存在于梦境中。都情绪上和身体上。固体物质存在于梦境中；它只是您有能力超越它们。仅有的两个主要区别在于：

- 1.在梦中更容易操纵周围的环境世界。
- 2.对于我们大多数人来说，物理世界更多地是基于重复比梦想的世界循环。昨天可能不是与今天不同（我起床，洗个澡，开车去上班，吃午餐，开车回家，和孩子们玩耍，吃晚餐，然后

第163页

白天练习

157

去睡觉了)。然而，梦境似乎更多或减少周期周期。每种经历都是新的和不同的
一组情况。

在您移动时，请记住这些事情是明智的
身体，进入梦想，然后回到身体。
不断测试您的状态。这个地方看起来很熟悉吗？我是吗
应该在这里？十分钟前我在做什么？如果有

任何暗示不尽如人意的提示，请尝试悬停离开地面一点，或者改变草的颜色，或者穿过墙壁或其他任何东西，直到您完全确信您知道自己所处的状态：物理状态或梦想。不断的实践将蔓延到梦想中，在梦中唤醒您非常有效。

高级清醒梦的真正第一步是设置您的打算在两个州变得完全清醒并不断证明自己在任何给定时间的状态。

第164页

158

22

准备和过渡

如果您选择尝试我在此介绍的一些技术这本书无疑会发现有一些非常微妙的因素最终确定您是否成功。本章总结我通过无数清醒梦中学到的东西尝试（成功和失败）有关实际“融入其中”并取得成功的最大影响

野生。

1. 创造一个和平的环境。

睡眠时间应平和且无干扰。

当您处于将清醒与清醒的梦你需要做的最后一件事就是拥有一些东西从外部世界吸引您的注意力。噪音可能很大因子。凌晨四点可以听到最安静的声音您的想法，并成为令人讨厌的麻烦。你可能想要尝试做清醒梦时戴耳塞或甚至在你的眼睛上戴上面具。你可以越多将自己与外部感官隔离开来，越好快速进入梦想的机会。

2. 不要牺牲睡眠质量。

我已经看到了。人们可能会太忙带着清醒的梦迷恋它。这是新的，很酷，它可能掌握了许多秘密，它们被锁在里面潜意识，但这不值得牺牲您的健康。

第165页

准备和过渡

159

没有健康，您将一无所有。通常睡眠不足带有许多分支。你可能不是可能的最佳丈夫或妻子，或最佳父亲或母亲，或者最好的员工，或者最好的东西。有可能为您的幸福，内心的平静和免疫系统的力量。不要走那条路。它可能经常有高水平的清醒梦，而且仍然保持平衡的睡眠时间表。我坚信大家在清醒梦之间应该休假至少一晚尝试。这不仅可以让您充分消化您的最后一个清醒的梦，为下一个做适当的准备，但是休假一晚上，您可以让自己的身体适应任何事物睡觉吧。

3.醒来适量。

在我自己的实践中，我专注于开发持续实现野生动物的能力。触发器描述本书还增加了实现DILD的几率，并且取决于您要选择野生还是假装服用补品后会影响您的工作。如果您喜欢DILD，您的目标将是通过以下方式避免失眠服用补品后很快就入睡。您应该醒来，上厕所，补充营养，撒谎退后，放松。起床时间越短越好迅速跌回睡眠的几率。避免打开明亮灯。避免爬上或下楼梯以及任何其他活动可能会增加您的心率。其中一些补充剂开始快速起作用，而您醒来的时间越长，越难入睡。故意

第166页

160

补品的力量

避免变得过于机警并学会保持放松状态。这些是快速重新入睡的关键。

野生动物需要不同的方法。你应该既不要醒得太多，也不要太早入睡。下降到睡得太早，补品将无法正常工作足以协助您过渡。也醒来很多，你可能最终躺在床上几个小时失眠。服用后40至60分钟入睡补品是理想的。在这个时间范围内，我发现过渡到最活跃和清晰的持续时间梦想成为最长的。我的方法是醒来，去上厕所，补充营养，躺下。就像在对于DILD，我尽量不要太警惕和希望保持睡意。我保持放松，但是希望很快坠入睡眠，我轻轻地提醒自己

我的梦想目标是什么。在点头之前，我稍微睁开我的眼睛，足以让一些环境光进入我的视野。我的眼睛睁得很小。观察者可能根本不会注意到它。然后我放松让我的眼睛自然闭上并放松。我重复一次或再加倍。每当我接近失去知觉时，我睁开我的眼睛只有一瞬间。这时候五到十自服用补品以来已经过去了几分钟。然后我随便和困倦地练习一种我称之为“手臂和腿气功”，然后是“种子”可视化。两者的这些练习描述如下。在这些练习中，每当我感觉自己要继续睁开眼睛入睡。通过这种方法，我可以留在边界上

第167页

准备和过渡

161

将清醒与睡眠分开，直到过渡发生。

4. 静下心来。

最大的影响力，可防止您后退补充营养后睡觉很烦人。头上几乎没有声音似乎不会闭口。对躺下后，最好花五个或十分钟要完成的是什么梦想，但是之后您需要关闭声音。这个可能有点棘手。您可能会发现自己在想什么时间到了，或者想知道补充剂是否开始起作用，或抱怨您的身体姿势，或其他。的事实是，您与自己对话的时间越长，你就越长要保持清醒。既然你的头脑清醒了，它想成为主动，言语思考似乎是其首选活动。您将需要学习如何使思想平静。的最简单的方法是让您的思想陷入其他困境，非语言活动，例如触觉或视觉练习。但是，即使

然后声音会一次又一次地通过
 赢得您的关注。忽略它，放开它。最大的
 您可能犯的错误是感到沮丧。冷静和
 耐心是在这种情况下赖以生存的语言。只需回去
 进行或不进行触觉或视觉练习
 再想一想。

5.放松身体（手臂和腿气功）。

一种使头脑平静并为行动做好准备的绝妙方法
 从身体状态到清醒梦境的过渡是
 做触觉运动。触觉练习涉及

第168页

162

补品的力量

想象运动的感觉。它们类似于
 可视化，只是它们利用了触摸感
 而不是视觉。请记住，大约90%
 我使用补品的清醒梦让我起床
 离开我的身体完全整合
 在梦中。通过使用触觉练习，您可以
 为这种过渡做好准备。我尝试了很多
 触觉练习的类型：步行，跑步，爬山，旋转，
 浮动等；但最适合我的是那些
 在其中，我想像我梦dream以求的身体从我的身体中滑出
 身体然后滑回去然后重复
 一遍又一遍。这些练习中我最喜欢的一个是
 我想象其中我的手臂或双腿（或双腿）漂浮着
 每次呼气向下，然后每次呼气上升。
 例如，当我呼气时，我感到双腿弯曲
 膝盖迫使我想象中的脚和小腿向下旋转
 离开我的身体 呼气结束时
 假想的膝盖已经旋转了整整90度，
 假想的脚悬在我的身体下面。在吸气时，我
 以相反的方向旋转我的假想膝盖
 抬起我想象中的双腿。在吸气结束时

把我想象中的双腿一直抬起，甚至
 略微穿过我的双腿，使它们悬浮
 高于我的身体 我不断地重复一遍又一遍
 躺在那里。另一个变化是可视化我的手臂弯曲
 以类似的方式或者用我的双手
 双腿并拢。我这样做时通常会仰卧
 锻炼大约10-20分钟。之后我滚

聪明的一休第169集

准备和过渡

163

越过我的右侧并进行“种子”可视化
 练习直到梦想开始。

6.启动（但不强制）可视化（种子可视化）

在这一点上，我非常接近睡眠，
 补品开始起作用。现在该尝试获取
 梦想开始了。主动可视化对我不起作用
 因为专注于主动可视化某物
 最终让我保持清醒。纯粹的被动可视化
 也不能很好地工作，因为有时图像
 不来，我最终听到了我的想法。什么
 我所说的种子可视化效果最好。种子
 可视化是我主动开始但随后又立即开始的一种
 放手，让它自己发展。代替
 积极尝试保持可视化效果，我继续
 撒下种子，直到它们自行起飞。这项技术
 非常有效。我可能会想象一个地方，一个物体或一个
 人足够长的时间才能真正看到图像，然后我让
 走。如果过一会儿什么都没发生，我再做一次，
 再等等。这些可视化的闪光往往使
 其他闪烁开始发生，并逐渐变长
 持续时间。到了我丢下种子然后结束的地步
 几乎进入了一个梦，但随后出来了。然后我播种
 另一个，几乎进入梦境，然后出来。

然后我播种了另一种，在你被我抓住之前
从身体状态到清醒梦的过渡

州。

第170页

164

补品的力量

7.耐心

我描述的方法肯定需要
忍耐。始终保持冷静和放松。不允许
自己即使躺在很远的地方也会感到焦虑
太长。放轻松。梦想将会来临。只要你
耐心会消瘦，您无疑会开始与
你自己和抱怨。这将进一步减少您的
成功的机会。只是躺在那里放松和梦想
将会来。

8.过渡

过渡是指从
身体状态不断进入梦境状态，
不间断的意识线。当您遇到
过渡，您不会失去自己的身份；你也不会失去你的
记忆；您也不会失去思路：即使分裂也不会
第二。这是意识的连续体。过渡中
从身体状态到梦境状态是最
某人可以获得的深刻经验。中的方法
这本书导致了野生动物。唤醒引起的清醒梦包括
从身体状态到梦想的有意识转变
州。这种过渡是藏族瑜伽修行者的梦想
争取。它通常被称为户外体验，
星际旅行或精神探索。虽然
对于所有这些人，这种过渡的经验是相同的
系统，支持它的信念结构可能非常
彼此不同。清醒的梦者认为这是一个

转变成梦想。进入梦境，您会变得更好
 潜入可能容纳许多尚待解决的潜意识

第171页

准备和过渡

165

发现的秘密。藏族认为过渡是
 死亡的排练，以便人们可以学会维护
 物质生活停止后的意识，并希望
 打破轮回的无尽循环。外体
 信徒们认为它是一个离开另一个的身体。的
 星体具有更好的能量类型，具有
 能够行走地球或进入星界的能力。
 精神探索从业者认为这是一段旅程
 知识或治疗目的，您可以在其中
 遇到拥有
 形而上学的的能力。也许其中之一对，也许都不对
 他们是对的，或者也许所有人都是对的。我知道
 经验将永远改变您的生活，而这正是
 遵循本书方法的每个人的指尖。

虽然经验永远不会完全
 有知识的人，我学到了一些交易技巧，
 可以为您提供帮助。本节总结了
 一贯为我工作。

一世。 学会识别何时过渡
 发生：

您会认识几个迹象
 多练习。第一个迹象是梦境图像
 变得更强壮更长。当你不断
 播种您的可视化效果时，
 他们开始起飞。您几乎被吸引了
 梦想，但是你出来了，然后又回来了，
 然后出来。第二个迹象是你可能
 经历剧烈的振动或突然的感觉

第172页

166

补品的力量

加速。这两种经验都可以势不可挡，特别是如果您是新手。他们能持续一分钟或更长时间，看起来像是永恒。我的建议是简单地享受旅程。不要尝试移动。不要害怕或惊慌。躺在那里并尝试放松。

ii. 放松：

如果您不熟悉过渡的感觉，能够放松的想法似乎有点滑稽的，或者至少是不切实际的。但是如果你变得太紧张，或者开始恐慌，或者试图移动，感觉会突然停止，你会说谎在床上难过时，您错过了一个好机会。因此，您真的需要在放松时学会放松经验。这里有一些准则可能会有所帮助：

- 不要开始自欺欺人。像这样说

“哦，我的上帝”，“神圣的\$ * & @”，甚至“保持镇定”，不会帮助您进入梦想状态。

- 您的呼吸应该平稳平稳，但是

尽量不要专注于它。只是做因果和传递检查以确保呼吸平稳。

- 关注感受并沉浸在

经验。换句话说：享受它。

iii. 首先感受自然的感觉：

随着体验的结束，您可能会感到自己像零件你的身体漂浮。对我来说，这很普遍感觉好像我的腿开始向上方漂浮天花板。有时我也觉得

第173页

准备和过渡

167

身体开始翻转，或者也许一只手臂被慢慢上升。感觉很真实。浮动的很温柔，好像重力刚刚停止影响身体的一部分。正在做的身体部位漂浮的感觉也很真实。如果你的腿感觉像尽管它们正朝着天花板上升，但事实并非如此虽然假想的腿正在上升，而身体的双腿躺在床上。没有两套在这种经历中，只有一条腿存在，那就是进行浮动的集合。据您的经验有关，您的身体腿不再存在。

iv。 带走自然的感觉：

最初的漂浮感自然发生。它不是就像您想像中的那样。它只是发生。别让您的注意力重新回到身体上。对于例如，如果您觉得双腿浮起，请不要带你的注意力放在腿所在的床上“本应”是为了查看是否您的“真实”腿浮在水面上。这样做很可能结束经验，您可能会错过很好的机会。而是让双腿走得更远朝着他们前进的方向前进。这是气功锻炼的手臂和腿部关。练习时，您“感觉”到了双腿飘下呼气，然后引导他们倒吸一口气。现在以完全相同的方式像在那个练习中一样，继续引导你的浮动双腿在同一方向上越来越远

第174页

168

补品的力量

因为腿自然地附着在身体的其余部分，随着它们向远处移动，它们结束了抬起身体的其余部分（在这一点你的身体就是你梦dream以求的身体）。真的这么简单。例如，我的腿开始浮起来自然，然后我将它们抬起，所以我整个身体跟随他们向上拉。然后我指导他们下降到地板上，以便我最终站在房间的中间。再举一个例子，我感觉到我的身体自然地开始滚动，我继续前进，所以我从睡觉的地方滚开，然后在房间中间站起来。

v。继续：

外出后，继续前进。过渡是通常大部分或纯属触觉。这意味着你有感觉但您看不到或听不到。一旦下车，您的触觉生动而生动，但您的其他感觉需要先清理一点，然后才能做很多事情。因为您的触觉就是您所依赖的他的观点是，从一开始就让它继续下去是一个好主意向前走。当您这样做时，您可能会注意到愿景开始发展。矿山通常非常朦胧，在这一点上很模糊。我有两个练习在将我的愿景捕捉到方面非常成功生动的焦点。第一个练习是仔细观察对象并尝试查看这些小细节。继续走但继续观察事物并留意微小的功能在他们中。另一个练习是跳起来

当你看着前面的东西时，向下一点你的。这使您保持前进，但不前进

以便同一物体一直停留在您面前，直到它终于成为焦点。通常大约需要10到20在我的视线清晰生动之前跳了起来。这一点您可能会注意到您正站在卧室里并可以在闲暇时到处走走。的细节令人难以置信，完全可以说服你真的是在物理房子里走来走去。一世倾向于认为这是房子的梦想复制品。但是，我将由您自己决定。我懂了无聊在凌晨4点左右在黑暗的房子走，所以我通常在外面冒险。一次在外面有意识地更改我的位置，否则它会发生自发而清醒的梦从那里。

这种出口的另一形式，也许是对于新手而言，更容易成功完成，涉及旋转身体。一旦你感到自己的一部分身体开始向任何方向漂浮，引导该部位绕着大圆周运动，所以你的腿拉到床头板，继续退回踏板，回到床头板，依此类推。如果正确完成，这将产生一个完全真实的旋转感。你不用转快速，只要保持动作尽可能长就可以。当您停下来时，您会发现自己完全在里面梦想。

有一堵墙将现实世界与梦想分开世界。这种分裂是使我们所有人远离的基本特征轻松，轻松地进入清醒梦境。该师是神秘，艰巨，历史上只有少数幸运或有才华的人。这里的信息打开了几乎任何愿意并且能够尝试的人都有经验，并且经验使我们可以问：“是什么造成了这堵墙？第一名？”一个流行的答案是，这堵墙是由意识丧失；当我们入睡时，我们简直就是输了意识和自我不再存在。我有严重的怀疑关于这个理论。在我看来，不是让我们失败的意识，而是我们的记忆。没有记忆会导致身份丧失但不会缺乏身份意识。根据个人经验，我不同意要么是本书开头介绍的理想理论。我相信我们整夜都在做梦。我相信我们在我们每一刻，意识总是持续不断的存在。我相信正是我们的记忆力在睡眠中崩溃使我们几乎失忆。绝非偶然最好的清醒梦境触发器是强大的记忆增强器。今天的理想理论是基于这样的前提：他们从沉睡中醒来，不记得自己的梦想。

第177页

打破墙

171

研究人员推断这意味着他们没有梦想在深度睡眠期间，好像记忆的能力和经历是同一回事。藏族认为这是可能的。在深度睡眠时保持意识，并实际上醒来时记住它。如果我们要成为最好的人能够随着我们清醒的梦想发展而变得，我们必须学习如何打破这堵墙。我已经设计出一种练习

做到这一点，大多数人很少记得自己的梦想。一夜又一夜我们进入一个充满冒险和神秘梦想世界一天又一天的早晨，我们绝对没有回味。最清醒的梦想爱好者保留一份梦想日记以尝试分解这堵墙。努力记住你的梦想确实有帮助，我确实坚持活跃且最新的梦想日记。还有另一种运动但是，至少有十倍的好处。隔墙身体上的梦想是两面的，就像很难在身体上记住你的梦想；同样很难记住梦中的身体。

在每个清醒梦的开始，我练习几分钟“身体上的回忆”。我发现使用补品时清醒梦的方法，事实信息很容易回想起来，比不使用任何补充剂时容易得多。这可能是因为乙酰胆碱和去甲肾上腺素都增强记忆力和最佳清醒梦境会激发乙酰胆碱或大脑中的去甲肾上腺素水平。像我的名字这样的信息地址，家人的名字和生日，甚至我的信用卡数字很容易被喊出来。交易时面临挑战有经验的回忆。试图记住我所做的一切

第178页

172

补品的力量

那天要困难得多。问问自己自己有什么用早餐，您可能会发现自己站在梦中你的嘴张开，说：“呃。。。这种能力可以通过实践得到了极大的改善，随着它的改善，您会发现自己甚至在越来越多的高水平清醒梦中晚上不使用任何补品。我使用的方法是思考关于我准备时想记住的特定事件进入一个清醒的梦。我故意不要记住或排练所有细节；我只是想将事件牢记在心。然后当我达到播种可视化效果的目的时，我这样做是

为自己提供存储器不同部分的简短视觉快照。
进入清醒状态后，我会继续用相同的种子播种梦想
一种视觉快照。这将梦想变成了
重新制定记忆。这是一个了不起的经验。如果离开
无人值守的梦想自然会在切线上消失，但是如果您
不断地撒下种子，它可以使梦想恢复为现实
记忆。不可否认，这可以使任何事件得到最佳回忆
因为您实际上重温了它，而不是仅仅记住它。这样做
定期锻炼可以有效地打破壁垒
分隔两个状态。您会发现自己正在记住
甚至在您不使用的夜晚，也能实现详尽的梦想
补品，您会发现您可以开始回忆更多，
在梦中，从身体生活中获取更多细节。什么时候
你真的开始想起自己在梦中的身体生活
自然会开始更多地进行清醒梦。它成为了
容易识别梦境。这个练习还有一个
对梦回想起重大影响。了解那种生动的感觉
经验和生动的回忆并不是同义词。执行此

179章

打破墙

173

锻炼身体，同时还积极地记住自己的梦想
醒来时，会从两侧破坏墙壁，并
一旦墙壁开始倒塌，透明度就会上升。

第180页

174

24

保持最新日志

除了保留梦想日记之外，您还应该保持日期日志，记录您每次尝试的详细信息变得清醒。经过十几个高级清醒梦，您通过仔细阅读每个试验的详细信息，可以获得很多见识。该日志将突出显示统计趋势并向您显示组合效果最好，各种组合如何影响清醒的梦。我建议您包括以下内容信息：

- 日期
- 您服用的补品
- 每种补充剂的剂量

- 服用补品的时间
- 每次服用前要睡几个小时
 - 补充
- 醒来服用时是否在做梦
 - 补品
- 关于补品的其他重要说明
- 服用后第一次躺下时做过哪些运动
 - 补品
- 跌倒入睡或进入清醒状态需要多长时间
 - 梦想
- 您的睡眠姿势是什么。
- 有关向梦想过渡的详细信息

第181页

保持最新日志

175

- 您是否感到了加速，振动或漂浮感。如果是这样的话
 - 强度
- 评估梦境质量
- 评估回忆梦想的能力
- 为您的视觉生动度排名
- 排列您的触觉生动度
- 对您的听觉生动程度进行排序
- 对您的参与水平进行排名（即您是否刚刚观察到
 - 梦想还是您积极参与）
- 对您的清晰度进行排名
- 是Dild还是WILD
- 对您在梦中控制推理的能力进行排名。
- 对在梦中控制情绪的能力进行排名。
- 对您在梦中控制自己意志的能力进行排名
- 注意是否有身体上的副作用
- 注意是否有精神副作用
- 注意是否有任何情绪上的副作用（哭泣，

- 笑等)
- 列出有关体验的一些一般说明
 - 总结梦想
 - 列出从中学到的任何经验教训或理论
梦想。

尽管该列表看似广泛，但仅需十个
如果您设置了一个简单的电子表格，则需要20分钟才能填写。这是
存档您的开发成果的绝妙方法
保留梦想日记。

第182页

176

25

我从这里去哪里？

希望这本书将打开高水平的世界
梦见更多的观众。但是现在你可以拥有高
一级清醒梦，那又如何呢？梦想只是梦想还是存在
不仅如此？我们可以发现并利用我们自己的隐藏物吗
潜力？我们能否找到有关生死，原因的答案
我们在这里吗？潜力巨大，但领土几乎
完全没有映射。高层次的清醒梦一旦成真
真正的进步将开始发生。我们可以治愈吗
我们自己还是别人在梦中？我们可以有目的地进入吗
另一个人的梦想？我们可以从中带回知识吗
梦想状态变成身体状态？接下来的几十年应该
被证明是非常令人兴奋的，并拥有丰富的发现。我看
希望能成为这种经历的一部分，希望您能参加。

请访问www.AdvancedLD.com，让我知道您的情况
正在做，随时问您可能有任何问题。
另请注意网站上有关

补充方法，我邀请您加入一些研究网站赞助的研究。如果您需要帮助找到任何补品，被提及至在这个书，访问 www.AdvancedLD.com \ links.html 并找到所有我经常使用的分销商以及向我推荐。

第183页

我从这里去哪里？

177

如果您喜欢这本书，请注意即将出版的出版物，将专注于先进的清醒梦技术和应用。也可以随时向我发送问题和评论的电子邮件。

祝你们好运！

汤玛士·尤沙克 (Thomas Yuschak)

tyuschak@AdvancedLD.com

第184页

178

--

参考文献

1. 理论背景参考

一种。睡眠周期

一世。 <http://www.sleepdisorderchannel.com/stages/>

ii. http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep#Sleep_physiology

b. REM反弹

C. 梦想理论

一世。 <http://www.pschoanalysis.org.uk/solms4.htm>

ii. http://psych.ucsc.edu/dreams/Library/domhoff_2001a.html

iii. <http://www.bbsonline.org/Preprints/OldArchive/bbs.solms.html>

iv. <http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro01/web1/MillerJ.html>

d. 神经递质

一世。 http://web.umn.edu/~rhall/neuroscience/03_sleep/sleepneuro.pdf

ii. <http://www.ifsiol.unam.mx/脑/transmt.htm>

iii. <http://www.benbest.com/science/anatmind/anatmind10.html>

iv. http://bipolar.about.com/cs/neurotrans/1/aa0007_msngrs.htm

第185页

参考

179

v. <http://thedeia.org/yourbrain.html>

vi. <http://www.neurosci.pharm.utoledo.edu/MBC3320/nicotinic.htm>

七. <http://www.raysahelian.com/dopamine.html>

2.个别补充参考

一种。加兰他敏

一世. <http://www.galantamine.cc/research/galantamine-research-38.htm>

ii. <http://www.galantamine.cc/galantamine-12.htm>

iii. <http://www.galantamine.cc/galantamine-6.htm>

iv. <http://www.galantamine.cc/galantamine-11.htm>

v. <http://www.galantamine.cc/research/galantamine-research-27.htm>

vi. <http://www.galantamine.cc/research/galantamine-research-11.htm>

七. <http://www.galantamine.cc/galantamine-17.htm>

八. <http://www.galantamine.cc/galantamine-24.htm>

ix. <http://www.galantamine.cc/galantamine-10.htm>

X. http://www.birf.info/home/bi-tools/qlinks_memo.html#Galantamine

xi <http://www.galantamine.cc/galantamine-9.htm>

b. GPC (甘油磷酸胆碱)

一世. http://www.dockidd.com/pdf2/GPCMindBody,4_14_05.pdf

ii. http://www.dockidd.com/pdf2/GPCasInjectable,4_14_05.pdf

iii. http://www.pdrhealth.com/drug_info/nmdrugpro文件/nutsupdrugs/lal_0153.shtml

iv. http://www.lef.org/magazine/mag2003/jul2003_abs_03.html

C. 尼古丁

一世。 <http://www.medsafe.govt.nz/profs/Datasheet/n/Nicotrolpatch.htm>

ii. http://www.quitworks.org/docs/PharmoGuide_商城.pdf

iii. <http://science.howstuffworks.com/nicotine4.htm>

iv. <http://www.as.uky.edu/Biology/faculty/cooper/Bio401G/nicotineDesen.pdf>

v. <http://cds.ismrm.org/ismrm-2001/PDF2/0538.pdf>

vi. <http://www.blackwell-synergy.com/doi/pdf/10.1046/j.1471-4159.1994.63020561.x>

七. <http://jp.physoc.org/cgi/content/abstract/553/3/857>

八. <http://www.drugs.com/Nicotine/index.html>

ix. http://www.trdrp.org/research/PageGrant.asp?grant_id=1853

d. 拉西坦

一世。 http://www.bulknutrition.com/?ingredients_id=41个

ii. http://www.bulknutrition.com/a87_Brain_Food_Piracetam_II.html

iii. <http://www.ceri.com/noot.htm>

iv. <http://emc.medicines.org.uk/emc/assets/c/html/displaydoc.asp?documentid=16509>

- v. <http://www.antiaging-systems.com/a2z/nootropics.htm>
 - vi. <http://www.ceri.com/pira97.htm>
 - 七. http://www.lef.org/prod_hp/abstracts/piracetam.html
 - 八. <http://www.piracetam.com/>
 - ix. <http://www.worldhealth.net/p/1010,2056.html>
 - X. <http://www.piracetam.com/piracetam-12.htm>
 - xi <http://www.piracetam.com/piracetam-26.htm>
 - 十二. <http://www.piracetam.com/piracetam-11.htm>
- e. Mucuna Pruriens和L-Dopa
- 一世. <http://www.parkinson.org/site/pp.asp?c=9dJFJLPwB&b=184301>
 - ii. <http://www.rain-tree.com/velvetbean.htm>
 - iii. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=15478206&dopt=摘要
 - iv. <http://www.healthyeatingclub.com/APJCN/Volume2/vol2.2/kempster.htm>
 - v. <http://www.neuroskills.com/tbi/motor.shtml>
 - vi. <http://www.neurology.org/cgi/content/abstract/61/7/1008>
 - 七. <http://www.raysahelian.com/mucunapruriens.htm>
毫升
 - 八. <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/109672614/ABSTRACT?CRETRY=1&SRETRY=0>

F. 育亨宾

- 一世。 <http://en.wikipedia.org/wiki/去甲肾上腺素>
- ii。 <http://www.biopsychiatry.com/yohimin.htm>
- iii。 <http://www.biopsychiatry.com/yohimbine.htm>
- iv。 <http://www.biopsychiatry.com/norad.htm>
- v。 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=6100759&dopt=摘要
- vi。 <http://www.raysahelian.com/yohimbe.html>
- 七。 <http://jcp.sagepub.com/cgi/content/abstract/34/5/418>
- 八。 <http://www.general-anaesthesia.com/alpha2.html>

G. 5-HTP (5-羟色氨酸)

- 一世。 <http://www.raysahelian.com/5-htp.html>
- ii。 http://www.healthyplace.com/communities/depression/conversations/替代/brain_chemistry_2.asp
- iii。 <http://www.biopsychiatry.com/5htp.html>
- iv。 <http://web.mit.edu/dick/www/pdf/989.pdf>
- v。 http://www.life-enhance.com/article_template.asp?ID=314
- vi。 http://www.holistic-online.com/remedies/睡眠/sleep_ins_melatonin和5HTP.htm
- 七。 http://www.1fast400.com/i60_5-HTP.html

H. 褪黑激素

- 一世。 <http://web.mit.edu/newsoffice/1999/melatonin->

1103.html

- ii. http://www.holistic-online.com/remedies/睡眠/sleep_ins_melatonin和5HTP.htm
- iii. <http://www.charm.net/~profpan/armitage.html>
- iv. <http://jcem.endojournals.org/cgi/content/abstract/89/1/128>
- v. <http://www.raysahelian.com/melatonin.html>

3.脱敏和耐受

- 一种。 <http://cds.ismrm.org/ismrm-2001/PDF2/0538.pdf>
- b. <http://www.as.uky.edu/Biology/faculty/cooper/Bio401G/nicotineDesen.pdf>
- C. <http://www.blackwell-synergy.com/doi/pdf/10.1046/j.1471-4159.1994.63020561.x>
- d. <http://www.currentseparations.com/issues/15-2/cs15-2d.pdf>
- e. <http://jp.physoc.org/cgi/content/abstract/553/3/857>
- F. http://www.trdrp.org/research/PageGrant.asp?grant_id=1853
- G. <http://www.piracetam.com/piracetam-12.htm>

4.其他

- 一种。 <http://members.aol.com/atracypht/syndrome.htm>
- b. <http://www.clevelandclinic.org/health/health-info/docs/0900/0929.asp?index=5580&src=news>

5

5-htp, 33, 49, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 107, 108, 122, 184
 5-HTP, 2, 33, 49, 63, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 107, 123, 150, 152, 184
 5-羟色氨酸, 2, 33, 100, 184

一种

加速度, 37, 72, 118, 130, 168
 加速度, 10, 117, 140, 177
 乙酰, 49, 72, 73
 乙酰胆碱, 23, 27, 33, 38, 39, 40, 42, 43, 48, 50, 51, 55, 60, 61, 64, 67, 69, 72, 75, 76, 79, 81, 82, 84, 96, 107, 122, 126, 130, 132, 133, 136, 173
 乙酰胆碱, 26, 27, 28, 38, 39, 40, 41, 45, 49, 68, 73, 81, 144
 乙酰胆碱酯酶, 60, 61
 ACh, 23, 26, 38, 39, 40, 41, 57, 60, 61, 82, 127, 132, 136
 ACh激动剂, 42岁
 乙酰胆碱前体, 42
 AChE, 42, 55, 57, 60, 61, 64, 69
 AChE抑制剂55, 57, 60, 64
 AChE抑制剂42, 60, 69
 加号, 29, 42, 52
 腺苷, 57
 多动症, 42
 肾上腺素, 94
 激动剂, 42, 48, 51, 60, 61, 75, 76, 82
 警报, 19, 34, 41, 43, 111
 机警, 28, 95
 磷灰石, 68
 alpha-2, 44, 52, 94, 95, 99
 alpha-2肾上腺素能阻滞剂, 44, 52
 Alpha-2拮抗剂, 52
 alpha-2受体阻滞剂, 52
 alpha-2受体94, 95
 alpha-GPC, 68
 磷灰石, 68

阿尔茨海默氏症, 29, 38, 39, 52, 60, 63, 69
 安非他命, 43
 阿尼西坦, 86
 拮抗剂, 48, 51, 94, 95, 99
 焦虑, 29, 96, 98, 100
 食欲, 29, 63
 注意, 13, 42, 44, 45, 97, 129, 157, 160, 163, 169
 醒着的状态, 10
 阿育吠陀, 88

乙

平衡睡眠, 104, 161
 绑定51
 躁郁症29
 酒石酸氢盐, 66, 69, 129
 血脑屏障, 33, 37, 47, 48, 49, 75, 94, 103, 123
血脑屏障, 47
 血脑屏障, 33
 大脑, 13, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 60, 61, 75, 76, 81, 85, 88, 89, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 103, 122, 127, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 173, 184
 脑损伤, 24
 脑干梦理论22
 打破墙, 3, 172

C

咖啡因, 57
 卡比多巴, 89, 92
 CDP胆碱, 50
 CDP-胆碱, 67, 68
 CDP-胆碱, 66
 中枢神经系统, 33, 37
 脑部激活22, 25
 脑激活梦理论, 22
 化学药品, 21, 28, 37, 42, 51, 52, 57, 61, 88, 89

第191页

指数

化学药品, 19, 28, 101
 胆碱, 49, 50, 66, 68, 72
 胆碱, 2, 49, 50, 64, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 128, 129, 139, 142, 143, 144, 146, 147, 148
 酒石酸胆碱, 66, 69, 72, 128
 柠檬酸胆碱, 66, 69, 128
 胆碱盐66, 69, 73
 胆碱补充剂, 2, 66
 胆碱能, 22, 23, 25, 40, 62, 63, 81, 85, 86, 135
 胆碱能梦论, 22
 胆碱能理论, 22, 23

梦境增强阈值 58

梦想杂志, 173, 176, 177
 梦想回忆, 102, 136, 141, 174
 梦境, 10, 25, 45, 61, 129, 157, 158, 166, 168, 174, 178
 梦论, 22, 172
 梦想, 8, 9, 11, 15, 23, 31, 32, 35, 36, 40, 41, 43, 58, 62, 65, 70, 72, 77, 78, 81, 82, 84, 90, 96, 102, 114, 122, 124, 134, 166, 172, 173, 174, 178, 180
 药物, 13, 24, 30, 34, 35, 53, 55, 56, 181
 药物相互作用, 30, 53, 56
 运动障碍, 92

昼夜节律, 105
 认知度23
 浓度, 54、55、76、77、92、101、
 133、138
 浓度曲线55
浓度曲线, 55, 61, 69, 76,
 83、89、95、101、106
 置信度36, 45, 88, 91, 114, 124
 自信的, 34, 36, 111
 冲突, 32, 40, 60, 122
 意识, 10、40、45、61、114,
 117、166、172
 创造力, 13, 34

d

深度睡眠, 17、18、20、30、31、32、40,
 43, 60, 63, 122, 172
 痴呆, 38
 抑郁症, 29, 35, 52, 100, 103, 108,
 184
 脱敏54、57、58、62、64、65,
 71、75、76、79、81、82、84、85、86、120,
 125、127、132、133、134、135、136,
 137、140
 DILD, 9、40、114、127、177
 DILD, 9、40、71、73、114
 多尼采尔, 69
 多巴胺, 24、26、27、30、34、35、36、37,
 43, 44, 45, 47, 48, 50, 52, 54, 88, 89,
 90、91、92、93、181
多巴胺, 28、34、35、36、37、45、50,
 88、90
 多巴胺水平34、35、36、38、47、88
 多巴胺能, 22, 23, 25, 26, 35, 37
 多巴胺能梦理论, 22
 多巴胺能理论, 23, 25
 剂量64、72、78、85、92、98、103、108

È

耳塞, 160
 消除半衰期, 55, 68, 69, 104
 消除半衰期, 54, 55, 61, 62, 70,
 77、83、89、90、95、96、101、106、107
消除半衰期, 54
 情绪状态, 28, 36
 情绪, 10, 15, 38, 58, 177
 肾上腺素, 50
扩展播放触发器, 143, 144

F

恐惧, 11, 36, 91, 111, 112
 飞行或战斗, 42
 浮动, 10、37、115、116、130、164、168,
 169
 飞37、111
 飞行, 37, 91, 93
 焦点, 7、12、13、29、30、38、42、45、95,
 97、115、140、157、165、168、170、179
 专注于43、140
 前脑, 23, 24, 25
 前脑梦理论22
 频率, 7、8、11、24、25、33、56、84,
 104、120
 额叶切除术, 24

G

加兰他敏, 61, 62, 63, 65, 68, 71, 72,
 73, 75, 77, 78, 81, 82, 84, 86, 91, 93,
 97、98、99、101、104、106、126、127,
 128、129、131、132、133、135、136,
 138、139、142、181

192章

加兰他敏, 2, 52, 55, 60, 61, 62, 63,
 64、84、133、136、181
 肠胃不适, 103
 谷氨酸3
 甘油磷酸胆碱, 68, 181
 甘油磷酸胆碱, 68
 GPC, 50、63、66、67、68、69、70、71、72,
 73、75、77、79、82、84、86、126、127,
 139、142、144、145、147、148、181

H

头痛, 30, 78, 85, 86, 108, 137
 头疼29, 100
 健康, 4、6、8、20、29、46、120、121、160,
 185
 高级别, 4、6、7、9、10、11、27、32、36,

补品的力量

157、160、161、163、165、171、172,
 173、176
 清醒梦境触发器93、104、122、126,
 172、173
 清醒的梦, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 13,
 15、26、27、32、40、43、44、59、64、71,
 73、75、76、79、81、84、88、91、95、102,
 114、117、119、120、121、122、127,
 156、159、160、173、178
 清醒梦, 4, 7, 8, 9, 12, 20, 21, 27,
 32、36、40、43、68、71、72、73、75、78,
 79、88、99、100、102、114、116、120,
 121、122、123、125、131、132、134,
 139、140、161、164、166、174、176,
 178
 清醒度6, 6, 27, 41, 58, 59, 61, 63, 106,
 157、175、177

石杉碱甲64
178

一世

抑制剂42、52、53
失眠, 29, 30, 31, 72, 91, 97, 99, 107
失眠, 153

大号

L-α-甘油磷酸胆碱, 68
L-多巴, 24, 35, 37, 50, 54, 88, 89, 90, 91, 92, 93
L-多巴, 50, 183
LDS, 4, 5
卵磷脂66
病变, 24
欧亚甘草, 53岁
176
持续时间长7, 9, 12, 26
长期脱敏133
清醒梦, 4, 6, 7, 9, 9, 10, 20, 21, 23, 26, 27, 29, 32, 33, 36, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 59, 62, 63, 65, 67, 68, 73, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 86, 90, 91, 92, 93, 95, 97, 98, 99, 100, 102, 104, 107, 108, 114, 115, 117, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 130, 133, 135, 136, 139, 140, 142, 155, 156,

清醒触发器, 27

中号

毛, 52, 94
MAO抑制剂, 52
作用机理, 48, 61, 69, 76, 89, 95, 101, 106
机制, 22, 24, 47, 48, 53
褪黑激素, 100, 105, 106, 107, 108, 128, 184, 185
褪黑激素, 2, 33, 49, 105, 106, 107, 108, 150, 153, 185
记忆, 11, 38, 43, 97, 99, 130, 136, 173
记忆, 6, 13, 23, 31, 38, 39, 40, 41, 42, 45, 60, 63, 68, 95, 96, 97, 113, 128, 166, 172, 173
轻度2、4
头脑, 3, 21, 27, 28, 30, 39, 41, 47, 82, 94, 97, 98, 100, 111, 115, 116, 121, 122, 123, 129, 130, 134, 139, 159, 160, 161, 163, 174
单胺氧化酶, 52
心情, 13, 29, 95, 134
情绪障碍, 34
动机, 13, 34, 45, 88
uc豆 (Mucuna pruriens), 89, 91
Mucuna Pruriens, 2, 37, 50, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 183
多重触发, 2, 142, 148
肌肉抽筋, 63
肌肉麻痹38
肌肉痉挛, 38

第193页

指数

音乐, 71, 72, 78, 144

n

恶心, 30, 72, 78, 91, 93, 103
恶心, 63
神经元, 19, 23, 35, 136
神经科学, 8, 15, 180
神经科学, 15岁
神经递质, 19, 23, 26, 27, 28, 38, 45, 47, 48, 51, 52, 53, 57, 134
神经递质, 13, 19, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 42, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 53, 56, 57, 135
神经递质, 2, 19, 28, 51, 180
尼古丁, 2, 13, 51, 63, 71, 75, 76, 77, 78, 79, 82, 84, 86, 126, 127, 142, 145, 146, 148, 182
尼古丁口香糖, 79
尼古丁贴片, 79
烟碱样受体, 82
噩梦, 36

激情花53
血浆峰值水平54、68、71、76、77, 89, 101, 127
苯丙氨酸38、50
苯丙氨酸, 50
磷脂酰胆碱, 49, 50, 73
身体状态, 45, 157, 158, 163, 165, 166, 178
物理世界, 114, 118, 156, 158, 172
松果体, 105
吡乙酰胺, 62, 71, 73, 81, 82, 83, 85, 86, 135, 136, 137, 138, 183, 185
吡拉西坦, 2, 62, 65, 73, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 135, 136, 137, 138, 148, 150, 151, 152, 182
血浆浓度54
毒药38
理性力量, 146, 147
前体, 33, 37, 48, 49, 50, 54, 57, 67, 69, 88, 89, 94, 100, 101, 104, 106, 127
前体38、42、48、49、50、53

噩梦, 90
 噩梦; 35, 36, 62, 71
 非快速眼动睡眠, 17、26、30、31、32、39, 102、104、123
 促智药, 84, 183
 促智药, 81
 去甲肾上腺素, 42, 94
 去甲肾上腺素27、30、42、43、44、48, 50、52、94、95、98、99、107、122、126, 127、130、132、173
去甲肾上腺素28、42、43、44、44、50、50, 51、97、184
 肉豆蔻, 53

Ø

OBE, 10岁
 口服33, 37, 53, 76
 4、6、9、116
 溢出, 42, 44, 94, 98
 溢出94
 氧化应激, 35
 奥拉西坦, 86

P

泛汀, 73
 帕金森氏病, 24, 34, 35, 90
 帕金森氏症, 35岁

前额叶切除术, 126, 142, 143
 前额叶切除术, 126, 142, 143
 百忧解, 30
精神疾病, 34

问

气功, 155, 163, 169
 睡眠质量13、32、45、122

[R

消旋体, 86
 受体, 51, 52, 81
 放松, 130, 166, 168
 放松29, 104
 REM, 2、15、17、18、19、20、21、22、23, 25、26、29、30、31、32、33、35、38、39, 40、43、44、45、53、60、64、91、100, 102、104、105、106、107、108、121, 122、180
 REM梦论, 22
 REM反弹, 15、21、31、32、45、53
 100、102、104、107
 REM睡眠, 17、18、21、22、24、25、30, 31, 32, 33, 35, 38, 39, 43, 44, 104, 123
 再摄取抑制剂, 52
 再摄取抑制剂, 48

第194页

利他林, 42

小号

精神分裂症, 29岁
 精神分裂症, 34
 种子可视化, 165
 种子可视化, 165
 感觉, 118、130、164、167、168、169, 171
 感官, 11、28、160、170
 血清素, 23、27、29、30、31、32、33、35, 39、43、44、47、48、49、52、100、101, 102、103、104、105、106、108、122
 5-羟色胺, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 39, 44, 49, 53, 103, 106
 血清素综合征, 30, 103
 副作用51, 56, 57, 63, 64, 69, 71, 75、78、79、85、86、89、92、94、98、103, 108、121、127、128、133、134、177
副作用, 56、63、71、78、84、91、98, 103、108
 睡眠, 8、13、15、17、18、19、20、21、22, 23、24、25、26、27、28、29、30、31、32, 33、35、38、39、40、41、43、44、45、57, 60、63、65、68、71、73、78、96、98、100, 101、102、104、105、106、107、108,

补品的力量

抑制REM睡眠, 21
 被抑制的21、30、31、38、106、107, 122

†

触觉练习163
 触觉练习164
 触觉117
 理论, 8, 15, 22, 26, 35, 172, 177
 治疗剂量55
 治疗指数56
治疗指数 56
 血浆水平达到峰值的时间54, 55
血浆水平达到峰值的时间 53
 公差, 54、57、58、62、64、65、84、85, 86、120、125、131、132、133、134、139, 140、185
 公差, 2, 57, 132
 有毒, 56, 75, 79
毒性 56
 过渡, 10、17、41、114、115、117, 118、123、124、129、130、144、163, 165、166、167、170、176
 过渡115、116、119、130
 发射器, 29
三连发扳机, 147, 148

120、121、122、123、124、127、129、
130、132、140、160、161、163、165、
172、176、180、184、185
睡眠周期15、60
音轨触发器，145，146
纺纱，37，113，164
圣约翰草，30，53，103
睡眠阶段，19，39，60，122
策略，27，120，133
补充，4、5、6、7、8、11、12、32、33，
37、39、40、44、49、50、53、54、55、58
59、71、72、73、77、88、93、98、103，
107、114、122、123、128、133、135，
139、163、173、176
补充，4、6、7、8、9、11、12、13
15、27、30、31、32、33、37、40、41、43
44、46、47、48、49、50、52、53、54、56，
57、58、66、68、76、78、84、86、88、91，
92、96、97、101、102、106、107、108，
120、121、122、124、125、126、127，
132、134、135、138、139、140、163，
164、173、176
抑制21、26、33、81、91、100、104，
105、106、108、121、122

触发器，13、27、36、40、42、43、45、58、59，
61、63、65、68、71、73、75、78、91、93，
97、98、99、102、104、106、122、126，
128、131、133、136、139、142、143，
145、146、147、150、151、152、153
触发器，59，91，124
色氨酸，33
色氨酸，33，49
酪氨酸38、50
酪氨酸50

V

振动，118，130
振动，10、130、167、177
视野，157，170
可视化164、165
维生素B5、49、72
维生素B5、49、73
维生素B6、93、103
生动，19、21、26、31、34、35、40、43、62，
64、70、90、93、102、104、105、107，
108、112、130、157、170、174
生动的梦，21，26，40，104，108

第195页

指数

生动的梦想，19、31、34、64、90、93，
102、105、107
生动度，6、7、10、24、31、58、77、96，
102、107、177

w ^

觉醒，17、19、27、29、33、43、60，
124、127、160
WBTB，2
减肥63
野生，9，41，114，127，160，177

野生动物，9、40、61、71、73、114、115、116，
118、166
工作记忆，42

ÿ

育亨宾树皮，94，98
育亨宾，71，94，96，97，98，101，106，
126、139、184
育亨宾，2，44，52，63，94，95，96，97，
98、99、126、133、184

第196页