

HUMAN DESIGN

AMINOSÄUREN

Codon: Genetischer Code

Die körperlich nährenden Frequenzen

- Codon ist die kleinste funktionelle Einheit der DNA/RNA
- Die DNA Sequenz/Abfolge ist ein Binär Code (00,01,10,11)
- Aus 3 aufeinanderfolgende Basen kodiert eine Aminosäure (aus 4 verschiedenen Grundbasen entstehen Kombinationsmöglichkeiten)
- $4 \text{ hoch } 3 = 64 \text{ Codons } (4 \times 4 \times 4)$
- Es gibt aber nur **20 Aminosäuren** und nicht 61 Aminosäuren plus 3 Stopp Signale (64 Codons), da aus mehreren verschiedenen Codons die selbe Aminosäure kodieren kann!
- Die 64 Tore des Human Design entsprechen genau den 64 Codons der DNA

4 Grundbasenbausteine:

- Adenin (11)
- Uracil=Thymin (00)
- Guanin (01)
- Cytosin (10)

Stopp-Codon:

- 12,56,33
- Ende der Proteinsynthese

Einteilung der 20 Aminosäuren

Essentielle Aminosäuren:

- Lysin (1,14)
- Phenylalanin (2,8)
- Leucin (3,20,23,24,27,42)
- Valin (4,7,29,59)
- Threonin (5,9,11,26)
- Isoleucin (19,60,61)
- Tryptophan (35)
- Methionin (41)



kann der Körper **nicht** selbst
bilden, wird über die
Nahrung aufgenommen

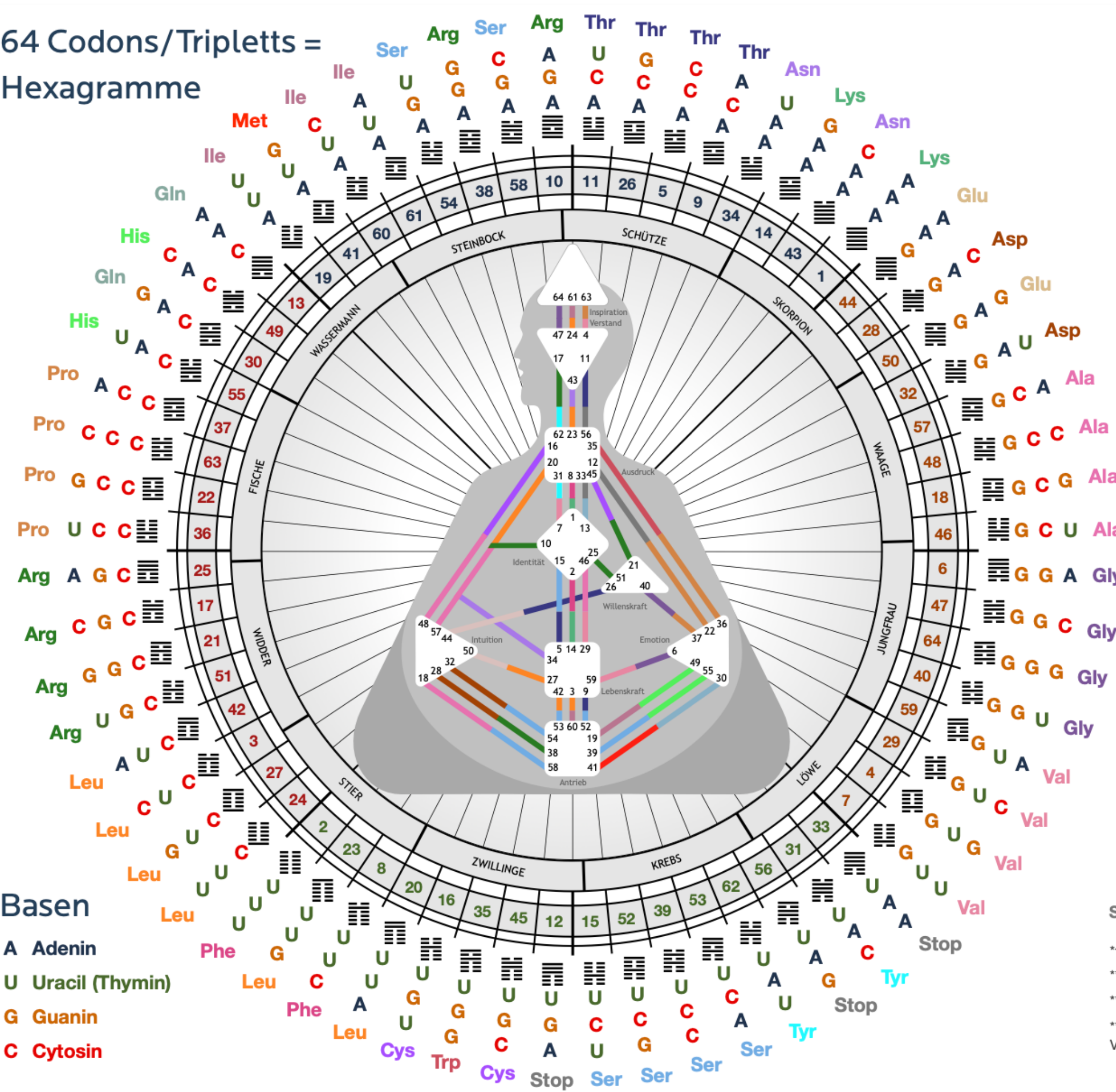
Nicht-Essentielle Aminosäuren:

- Glycin (6,40,47,64)
- Arginin (10,17,21,25,38,51)
- Glutamin (13,30)
- Serin (15,39,52,53,54,58)
- Cystein (16,45)
- Alanin (18,46,48,57)
- Prolin (22,36,37,63)
- Asparaginsäure (28,32)
- Tyrosin (31,62)
- Asparagin (34,43)
- Glutaminsäure (44,50)
- Histidin (49,55)



kann der Körper **selbst** bilden

64 Codons/Tripletts =
Hexagramme



Basen

- A Adenin
- U Uracil (Thymin)
- G Guanin
- C Cytosin

20 Aminosäuren

Essentielle Aminosäuren
(nicht vom Körper gebildet-->Nahrung)

- Isoleucin (19, 60, 61)
- Leucin (3, 20, 23, 24, 27, 42)
- Lysin** (1, 14)
- Methionin (41) - Startcodon
- Phenylalanin (2, 8)
- Threonin (5, 9, 11, 26)
- Tryptophan (35)
- Valin (4, 7, 29, 59)

Semi-Essentielle Aminosäuren****

- Arginin** (10, 17, 21, 25, 38, 51)
- Histidin** (49, 55)

Nicht-Essentielle Aminosäuren
(vom Körper gebildet)

- Alanin (18, 46, 48, 57)
- Asparagin (34, 43)
- Asparaginsäure*** (28, 32)
- *Cystein (16, 45)
- Glutamin (13, 30)
- Glutaminsäure*** (44, 50)
- Glycin (6, 40, 47, 64)
- Prolin (22, 36, 37, 63)
- Serin (15, 39, 52, 53, 54, 58)
- *Tyrosin (31, 62)

Stopcodons / Terminators (12, 56, 33)

*für Kinder und Schwangere essentiell
**basisch
***sauer
****müssen in Wachstumsphasen oder bei schweren Verletzungen mit der Nahrung aufgenommen werden

Codon Sonne



Die 8 essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden

Lysin = Tor 1 & 14

Lebensmittel:

- Rotes Fleisch (Rind, Huhn)
- Lachs (roh)
- Kürbiskerne, Walnüsse
- Erbsen
- Tofu
- Buchweizen, Quinoa
- basisch

Funktion:

- Kollagen Auf- & Abbau
- Gen-Regulation/Ausdruck der Gene der DNA (elektrostatische Wirkung)
- Wirkbeschleuniger bei Schmerzmitteln (Ibuprofen)
- wird auch industriell (L-Lysin) für die Futtermittelergänzung hergestellt

Human Design Tore:

- Tor 1 -> Schöpfung, Yang, Kreativität, Kraft, Leber
- Tor 14 -> Schaffenskraft, Fülle, Ausdauer, Dienen, Dünndarm

Die 8 essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden

Phenylalanin = Tor 2 & 8

Lebensmittel:

- Schweinefleisch, Hähnchenbrustfilet
- Lachs (roh)
- Hühnerei
- Kürbiskerne, Walnüsse
- Erbsen
- Sojabohnen

Funktion:

- Muskelaufbau
- Hormonproduktion von Adrenalin, Noradrenalin, Melanin, Dopamin
- Bildung weiterer Aminosäuren, wie Tyrosin
- Bei starkem Stress funktioniert die Umwandlung/Herstellung von Phenylalanin in Tyrosin nicht mehr

Human Design Tore:

- Tor 2 -> Ying, Flow, Orientierung, Empfänglichkeit, Brustbein
- Tor 8 -> Achtsamkeit, Ausdruck/Stil, Förderung, Adamsapfel

Achtung: aus dem künstlichen Süßstoff Aspartam wird Phenylalanin freigesetzt, normal erfolgt Umwandlung in Tyrosin; bei zuviel PA ist es gesundheitsschädlich fürs Gehirn, speziell auch Wachstumsphasen/Gehirnfunktion & Reifung bei Kindern

Die 8 essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden

Leucin = Tor 3, 20, 23, 24, 27 & 42

Lebensmittel:

- Spirulina
- Chlorella
- Thunfisch, Forelle, Lachs
- Schwein, Rind, Huhn
- Grünkohl
- Hirse, Haferflocken
- Bohnen, Linsen
- Käse: Parmesan, Gouda, Edamer
- Erdnüsse, Cashewkerne

Funktion:

- Muskelenergiehaushalt
- Unterstützt Heilung & Leberprozesse

Human Design Tore:

- Tor 3 -> Veränderung, Transformation, Neues, Bauchnabel
- Tor 20 -> Präsenz, Gegenwart, Ausdruck, Rückenmark
- Tor 23 -> Klarheit, Direktheit, Magie, Hals, Schilddrüse
- Tor 24 -> Selbstreflexion, Denken, Jetzt, Innere Wahrheit, Neocortex, Gehirnrinde
- Tor 27 -> Erhaltung, Andere Nähren, Selbstfürsorge, Verantwortung
- Tor 42 -> Wachstum, Zyklusmensch, Geschlechtsorgane

Die Versorgung/Aufnahme ist an
Vitamin B6 gekoppelt.

Die 8 essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden

Valin = Tor 4,7,29 & 59

Lebensmittel:

- Fleisch & Fisch
- Käse
- Eier, Quark
- Mandeln, Erdnüsse
- Bohnen

Funktion:

- Energiegewinnung
- Muskelzellfunktionen
- Insulinstimulierende Wirkung
(Bauchspeicheldrüse)

Human Design Tore:

- Tor 4 -> Vorstellungskraft, Verstehen, Zukunft, Neocortex, Gehirnrinde
- Tor 7 -> Führung, Strategie, Wissen, Ziele, Zwerchfell
- Tor 29 -> Verbindlichkeit, Hingabe, Grenzen, Ja, Solarplexus
- Tor 59 -> Intimität, Verbundenheit, Sexualität, Fruchtbarkeit, Geschlechtsorgane

Die 8 essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden

Threonin= Tor 5,9,11 & 26

Lebensmittel:

- Rind, Schwein, Huhn
- Thunfisch, Garnelen, Lachs
- Käse, Joghurt
- Eier (hoher Gehalt)
- Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Erdnüsse, Mandeln,
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen

Funktion:

- Nervensystem
- Fetthaushalt
- Leberfunktion
- Haut: Kollagen, Elastin
- Zahngewebe

Human Design Tore:

- Tor 5 -> Rhythmus, Gewohnheiten, Einklang, Geschlechtsorgane
- Tor 9 -> Detail, Fokus, Konzentration, Dankbarkeit, Geschlechtsorgane
- Tor 11-> Ideen, Möglichkeiten, Frieden, Verarbeitung, Hypophyse
- Tor 26 -> Taktik, min. Aufwand max. Ergebnis, Thymusdrüse

Die 8 essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden

Isoleucin = Tor 19, 60 & 61

Lebensmittel:

- Rind, Schwein, Huhn
- Thunfisch, Garnelen, Lachs
- Käse, Joghurt
- Eier (hoher Gehalt)
- Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Erdnüsse, Mandeln,
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen

Funktion:

- Nervensystem
- Fetthaushalt
- Leberfunktion
- Haut: Kollagen, Elastin
- Zahngewebe

Human Design Tore:

- Tor 19 -> Bedürfnisse, Erkenntnis, Verbundenheit, Haare & Nägel
- Tor 60 -> Weiterentwicklung, Beschränkungen akzeptieren, Realismus, Dickdarm
- Tor 61 -> Innere Wahrheit, Geheimnisse, Wunder, Magie, Zirbeldrüse

Die 8 essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden

Tryptophan= Tor 35

Lebensmittel:

- Lachs
- Eier
- Nüsse
- Datteln
- Spinat
- Kartoffeln
- Käse

Funktion:

- Muskelaufbau und Reparatur
- Stimmung: Glückshormon Serotonin
- Leistung & Wohlbefinden
- Produktion von Melatonin (Schlafhormon)
- Entspannung
- Regulation von Schmerzen, PMS, Depression, Aggressivität, Appetit

Human Design Tore:

- Tor 35 -> Fortschritt, emotionale Erfahrungen, Umwandlung, Zuordnung nur Aminosäure Tryptophan

Die 8 essentiellen Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden

Methionin= Tor 41

Lebensmittel:

- Fleisch & Fisch
- Nüsse & Samen
- Hülsenfrüchte
- Eier
- Vollkornprodukte

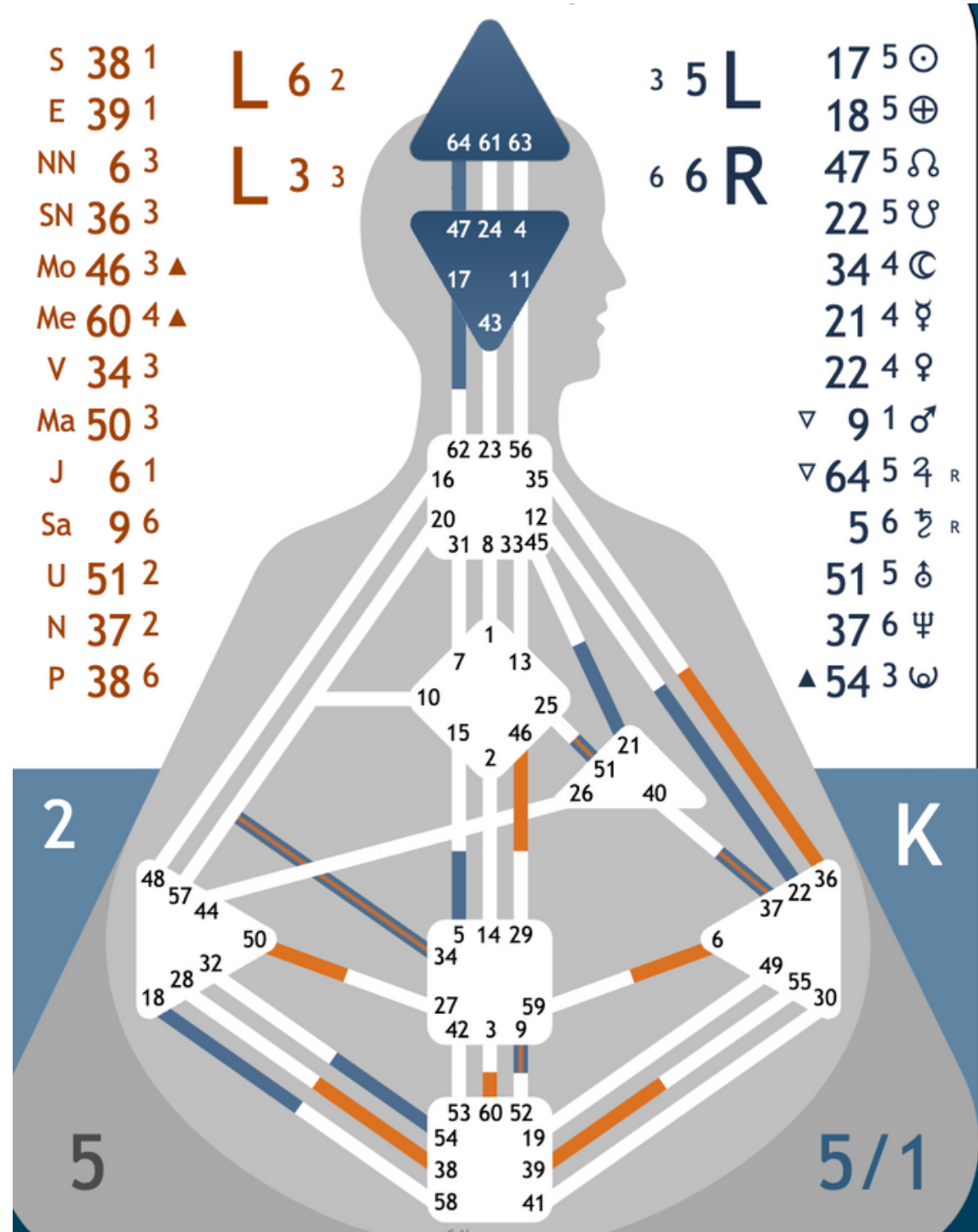
Funktion:

- Eigenschaften & Veränderung der DNA
- Leberentgiftung durch Schwefelproduktion
- Fettstoffwechsel
- Hormone, Nervensystem
- Histaminabbau
- Antioxidative Wirkung gegen Alterung

Human Design Tore:

- Tor 41 -> Hoffnung, Start-Codon, Vorstellungskraft, Überwindung, Nebennieren

Beispiel Aminosäurenbedarf



— ACTIVATED AMINO ACIDS									
HYDROPHOBIC SIDE CHAIN - ALIPHATIC					HYDROPHOBIC SIDE CHAIN - AROMATIC				
Alanine (Ala, A)	46	18	48	57	*Phenylalanine (Phe, F)	2	8		
*Valine (Val, V)	7	4	29	59	*Tryptophan (Trp, W)	35			
*Leucine (Leu, L)	42	3	27	24	Tyrosine (Tyr, Y)	62	31		
*Isoleucine (Ile, I)	61	60	19						
*Methionine - Start (Met, M)	41								
ELECTRICALLY CHARGED SIDE CHAINS - ACIDIC					ELECTRICALLY CHARGED SIDE CHAINS - BASIC				
Aspartatic acid (Asp, D)	32	28			*Lysine (Lys, K)	1	14		
Glutamic acid (Glu, E)	50	44			**Arginine (Arg, R)	25	17	21	51
					**Histidine (His, H)	49	55		
POLAR NEUTRAL SIDE CHAINS					UNIQUE				
Serine (Ser, S)	15	52	39	53	54	Proline (Pro, P)	37	63	22
*Threonine (Thr, T)	9	5	26	11		Glycine (Gly, G)	40	64	47
Cysteine (Cys, C)	16	45							
Asparagine (Asn, N)	43	34							
Glutamine (Gln, Q)	13	30							
					STOP - TERMINATORS				
						12	56	33	

Sonne bewusst (Potenzial) 17: Arginin (Körper selbst), Herz-Kreislauf/ Erde unbewusst (Lebenszweck) 39: Serin (Körper selbst), Gehirnfunktion & Haut/Heilung

Saturn bewusst/unbewusst (Schutz/Geesetze) ; Mars bewusst (Kreativität) 5,9 : Threonin (Körper NICHT selbst)

Merkur unbewusst (Körperhaltung/Kommunikation) 60: Isoleucin (Körper NICHT selbst)