

1 x 1 der psychoaktiven Aminosäuren: Tryptophan, Phenylalanin und Tyrosin

- Der Neurotransmitter SEROTONIN ist für die Psyche entscheidend. Serotonin macht uns ruhig, gelassen, entspannt, weise und souverän. Der grösste Teil des körpereigenen Serotonins wird von unseren Dickdarmbakterien produziert - und die lieben **Ballaststoffe** (Gemüse)!
- Ein temporärer **Zuckerverzicht** sagt ebenfalls für ein ruhiges Gemüt. Zucker, v.a. Fruktose, hemmt die Fettverbrennung und die Synthese der Ketonkörper. Ketonkörper sind Energieträger aus mittellangen Fettsäuren (Kokosnuss oder -öl) und wirken wie Schalldämpfer auf das Gehirn.
- Der wichtigste Grundbaustoff von Serotonin ist die essentielle Aminosäure L-TRYPTOPHAN. Das ist die kleinste und zugleich seltenste Aminosäure. Bei körperlichem und/oder psychischem Stress wird sie sehr schnell aufgebraucht.
- L-Tryptophan macht mehr Serotonin. Ein guter Serotonin-Spiegel macht uns psychisch belastbar (es wird deshalb auch Glückshormon oder besser Chefhormon genannt), wir empfinden weniger Schmerzen und der Schlaf verbessert sich. (Tryptophan bestimmt die Schlafentiefe durch Erhöhung der Melatoninproduktion). 1-2 g nüchtern vor dem Schlafen. „Hilfpolizisten“ bei den obigen biochemischen Prozessen sind: Magnesium, Zink, Vitamin D3 und etliche der B-Vitamine.
- Fühlen Sie sich oft energielos und ohne Antrieb? Dann kann Ihnen die Aminosäure L-PHENYLALANIN zu einem natürlichen Energiestoss verhelfen. Phenylalanin ist die Vorläufersubstanz von L-TYROSIN. Aus der Tyrosin entstehen die antriebsfördernden Substanzen Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin (sog. Katecholamine für die Kampf-oder-Fluchtreaktion).
- Wollen Sie **weniger graue Haare**? Dann sorgen Sie für mehr L-Phenylalanin, es ist auch die Grundsubstanz für Melanin, das unserer Haut und unseren Haaren die Farbe verleiht.
- D-PHENYLALANIN (D = rechtsdrehendes Molekül, d.h. spiegelverkehrt) ist **schmerzlindernd**, da es ein Enzym hemmt, das die Endorphine (körpereigene Morphine) abbaut.

Literatur:

- Ross, Julia. Was die Seele essen will. Die Mood Cure. Klett-Cotta 2010.
- Dr. Strunz, Ulrich & Jopp, Andreas. Geheimnis Eiweiss. Heyne 2014.