

Gut gelaunt und gesund geschlafen.

Melatonin wird überall im Körper gebraucht.

Melatonin wird in der winzigen Zirbeldrüse in der Mitte unseres Gehirns produziert.

Von dort aus gelangt es überall in den Körper und wirkt als Taktgeber und sorgt für gute Abläufe.

1. Es ist ein wichtiger **Schutz für die Energiekraftwerke, den Mitochondrien, in unseren Zellen**
2. Es reguliert den **Tag-Nacht-Zyklus** unseres Körpers
3. Es **macht lebenswichtige Prozesse wie Regeneration** während der Nacht möglich.
4. Es **schützt unser Herz-Kreislauf-System**
5. Es **verlangsamt den Alterungsprozess**

Biochemisch werden die Melatonin Hormone aus der Aminosäure Tryptophan gebildet und dies erfolgt vorwiegend bei Dunkelheit. Dieses Wissen nimm bewusst mit in Deinen Alltag.

Iss dich gesund und glücklich! Wie das geht das?

Tryptophan ist eine Vorstufe von Serotonin und **Melatonin**.

Tryptophan kann nicht vom Körper selbst gebildet werden.

Aus dem über Lebensmittel aufgenommenen Tryptophan und dem Mikronährstoff Zink wird unser Glückshormon und wichtiger Neurotransmitter Serotonin gebildet. Neurotransmitter sind Signalgeber von einer Nervenzelle zur anderen Nervenzelle.

Und wo wird Serotonin zum größten Anteil gebildet?

Das Serotonin wird zu über 90 % im Dünndarm und Dickdarm aus der Amminosäure Tryptophan hergestellt. 😊 **Der Dünndarm, das Bauchgehirn, mein Fachbereich seit Jahren.**

Merke: Diese Botenstoffe sorgen dafür, dass du gut gelaunt bist und guten Schlaf findest.

Tryptophan + Zink → Serotonin 😊 Melatonin

Neben tryptophanhaltigen Lebensmittel, gibt es auch **melatoninhaltige Lebensmittel**.

Pilze sind unter den Lebensmitteln, die Melatonin enthalten ganz weit oben. 100 Gramm getrockneter Steinpilz enthält ganze 680 Mikrogramm Melatonin. Zusätzlich liefern Pilze für die Produktion von Serotonin und Melatonin wichtige B-Vitamine.

Melatonin ist auch in Oliven und Olivenöl enthalten. Daher kann ein Oliven-Snack am Abend durchaus müde machen und als Schlafmittel dienen.

Getreide wie Vollkornreis und ganzer Hafer oder auch Hafertee helfen ebenfalls beim Einschlafen.

Leinsamen und Sesam enthalten Melatonin und wichtige Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren wirken entzündungshemmend und antioxidativ.

Ein guter Schlaf, das Immunsystem und Regeneration! Wie gehört dies zusammen?

Schlaf ist sehr förderlich für eine gute Regeneration und Melatonin fördert den Schlaf.
Jede Stunde Schlaf vor 23.00 Uhr unterstützt die Regeneration im doppelten Sinn.

Melatonin dient zum Schutz an zwei großen Verteidigungslinien

Das Verteidigungssystem setzt Immunzellen ein

a) die Entzündungen auslösen. b) die Entzündungen bekämpfen

Beispiel: Ein Krankheitserreger, Giftstoffe, tote Zellen, Pollen, Stürze und Stöße, eine Verletzung oder betroffene Organe wie eine Keimansammlung in der Blase, den Nebenhöhlen, etc. senden Signalstoffe aus und sorgen für eine lokale Entzündung. Ein Heilungsprozess geht in Gang. „Ent-Zündung“ bedeutet, dass eine Hitze entfacht wird, um schlechtes zu verbrennen und eine Reinigung einzuleiten.

Geronnenes Blut, verletztes oder abgestorbenes Gewebe alarmieren spezialisierte Abwehrzellen (Makrophagen, auch Fresszellen). Während die Makrophagen fleißig mit den Aufräumarbeiten beschäftigt sind, beginnen andere Immunzellen mit der Reparatur von Zellen.

Nimm jetzt die Chance wahr!!!

- **zur umfassenden Pflege der Darmschleimhaut**
- **den Zell Sauerstoff für den Zellschutz und ein gesundes und abwehrstarkes Immunsystem aufzubauen**
- **dem Entgegenwirken von „oxidativen Stress“ bei Müdigkeit und Erschöpfung**

Deine Gesundheit ist eine professionelle Beratung wert.

Ich freue mich auf Deinen Anruf unter **Tel. 06128 – 8600 920.**

Beratungen sind auch über Skype und Zoom machbar.

Mehr lesen: www.lebens-pfade.com/darmregeneration

[Wissenswertes auf meiner Homepage öffnen und Du findest mehr zu Deinem Thema](http://www.lebens-pfade.com/wissenswertes)
www.lebens-pfade.com/wissenswertes