

1 Esslöffel Glück pro Tag ... TAKEme® Glücksnahrung für gute Stimmung

Wir alle träumen von einem glücklichen und erfüllten Leben.

Bereits in der antiken Mythologie spielt das Glück eine bedeutende Rolle – nicht umsonst wird ihm eine eigene Göttin – FORTUNA – geweiht.

Doch wie schaffen wir es, dass uns die Göttin des Glücks in unserem oft stressigen Alltag gewogen bleibt und nicht abhanden kommt?

Können wir uns „glücklich essen“?

Essen ist mehr als die Aufnahme von Nährstoffen. Essen hat mit Genuss, Freude und Emotionen zutun. Jeder von uns hat ganz spezielle Erlebnisse im Zusammenhang mit Essen oder bestimmten Gerichten. Mache von uns denken vielleicht an den Duft von Omas Kuchen oder andere an das Kekse backen mit den Eltern in der Weihnachtszeit. Jeder von uns hat hier ganz persönliche Beispiele und Geschichten, die Gefühle auslösen.

Essen beeinflusst unsere Stimmung und unser Befinden. Das ist auch wissenschaftlich erklärbar. Die Schlüsselsubstanz für unser Glücksgefühl ist der Botenstoff Serotonin – oft auch als „Glückshormon“ bezeichnet. Verfügt unser Körper über ausreichend Serotonin fühlen wir uns wohl und sind glücklich bzw. zufrieden.

Serotonin als sogenannter Glücksbotenstoff spielt für unser Wohlbefinden somit eine entscheidende Rolle. Sein Wirkungsort ist das Gehirn.

Es wird als sogenannter Neurotransmitter – Nervenbotenstoff – bezeichnet. Es unterstützt die Nervenzellen des Gehirns, damit sie reibungslos miteinander kommunizieren können.

Serotonin aus der Nahrung (z. B. enthalten in Bananen, Ananas) kann allerdings nicht direkt ins Gehirn gelangen – somit tragen serotoninhaltige Lebensmittel eigentlich nicht zum Glücklichen bei – wie so oft fälschlicherweise behauptet wird.

Das Tryptophan – der Vorbote des Glücks

Serotonin wird im Gehirn gebildet. Eine besondere Rolle bei der Serotoninbildung spielt die Aminosäure Tryptophan. Sie ist sozusagen das Grundgerüst für den Glücksstoff.

Um eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Serotonin sicherzustellen, benötigt er genügend Tryptophan – beides ist ursächlich verknüpft mit Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Tryptophan hat nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und sorgt auch für eine gute geistige Leistungsfähigkeit – es hält somit unser Gehirn fit für den Alltag und lässt uns auch Stresssituationen besser bewältigen.

Leider kann der Körper Tryptophan nicht ausreichend speichern (wie auch beispielsweise bei Vitamin C), deshalb ist eine regelmäßige Zufuhr notwendig.

TAKEme® Glücksnahrung – Tryptophan für einen guten Start in den Tag

TAKEme® Glücksnahrung besteht aus ausgesuchten und wertvollen Zutaten, die eine gute Tryptophanzufuhr ermöglichen.

TAKEme® Glücksnahrung gibt es in verschiedenen Sorten – für jeden Geschmack ist somit etwas Passendes dabei.

TAKEme® Glücksnahrung ist ein rein pflanzliches Nahrungsmittel. Das Getreide wird schonend und feinst vermahlen, die Früchte werden gefriergetrocknet und behalten so ihr natürliches Aroma. Damit das Tryptophan gut ins Gehirn transportiert wird, sollte es gemeinsam mit einer richtig dosierten Menge von Kohlenhydraten, wie z.B. Fruchtzucker, aufgenommen werden. Das ausgewogene Verhältnis der Zutaten von TAKEme® Glücksnahrung stellt einen ausreichenden Kohlenhydratgehalt sicher und ermöglicht somit einen optimalen Transfer von Tryptophan ins Gehirn.

1 Esslöffel Glück pro Tag – Verzehrsempfehlung für TAKEme® Glücksnahrung

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, muss TAKEme® Glücksnahrung morgens auf nüchternen Magen genossen werden. Obendrein macht es uns nicht nur glücklich, sondern schmeckt auch noch ganz gut.

Einfach 1 gehäuften Esslöffel mit etwas Wasser verrühren und zügig trinken – dann mindestens einen viertel Liter Wasser nachtrinken.

Mit dem Frühstück empfiehlt es sich noch etwa 20 bis 30 Minuten zu warten – geben Sie dem Tryptophan die Zeit, die es braucht, um seinen Transfer ins Gehirn ungestört zu bewältigen.

Es reicht völlig aus, TAKEme® Glücksnahrung einmal täglich einzunehmen.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Nährwerte: siehe Produktverpackung.

