

AUSGABE 4/2016/17

medpex

Mein Wohlfühlmagazin

Winter

MADE IN THE BLACK FOREST

Zu Besuch bei
Annemarie Börlind

VOM GLÜCK, GEMEINSAM ZU ESSEN

Kulinarische Abenteuer
in Tel Aviv

ZÖLIAKIE

Glutenfrei genießen

HÜTTEN- ZAUBER

Gemütlicher Abend mit
Freunden





Schönheit von innen

Wer heute gut aussehen möchte, hilft nicht nur mit Cremes, Make-up oder künstlichen Mittelchen nach, sondern auch mit der passenden Ernährung. Ja, richtig gehört! Sogenanntes Skin- oder Beauty-Food kann uns auf dem Weg zum strahlenden Wow-Teint oder der Traumähne unterstützen.

Unsere Haut ist ein Spiegelbild unserer Gesundheit, unseres Lebensstils und natürlich auch unserer Ernährung. Wir alle wissen, dass ungesunde Lebensmittel, Nikotin und Alkohol unser Hautbild älter und alles andere als rosig, eben und straff aussehen lassen. Die gute Nachricht: Das Ganze funktioniert auch umgekehrt. Man kann Körper, Haut und Haaren täglich etwas Gutes tun, indem man verschiedene Nahrungsmittel und somit Nährstoffe zu sich nimmt, die wie Beauty-Booster wirken! Die Liste dieser Lebensmittel ist schier unendlich:

ANTIOXIDANTIEN UND FLAVONOIDE

Äpfel sind beispielsweise ziemlich Allround-Talente. Sie stecken voller Spurenelemente, Vitamine und Antioxidantien, die unter anderem freie Radikale (aggressive Sauerstoffverbindungen,

die uns schneller altern lassen, das Bindegewebe schwächen oder zu ernsthaften Erkrankungen wie Krebs führen können) binden und neutralisieren können. Die sogenannten Flavonoide, die direkt unter der Schale des Apfels zu finden sind, haben einen ähnlichen Effekt. Deshalb sollte man die Frucht stets gut abwaschen, aber immer mit Schale genießen.

VITAMIN C

Zitrusfrüchte, aber auch Kiwis, Spinat, Tomaten, Brokkoli und Erdbeeren enthalten besonders viel Vitamin C. Dieses wirkt Pigment- und Altersflecken entgegen, indem es das für deren Bildung zuständige Enzym Tyrosinase hemmt. Zusätzlich regt Vitamin C die Kollagenproduktion und den Stoffwechsel an. Sprich, es macht die Haut praller und hilft uns beim Abnehmen.



Essen auf die Haut

Der Trick gegen müde, verquollene Augen: Einfach frische, kalte Gurkenscheiben auflegen und einige Minuten entspannen.



BETACAROTIN UND VITAMIN A

Wo wir gerade bei den Vitaminen sind – Vitamin A, auch bekannt als Retinol, fördert nicht nur unseren Stoffwechsel, es stärkt zudem noch die Zellmembran und lässt unsere Haut glatt und weich erscheinen. Es steckt beispielsweise in besonders hoher Dosierung in **Spinat**, den wir immer in Verbindung mit nativem Pflanzenöl oder auch Butter genießen sollten, da Vitamin A fettlöslich ist.

Selbiges gilt auch für Betacarotin, das vor allem in **Karotten, Kürbissen und Süßkartoffeln** enthalten ist. Dieser Nährstoff wird nicht nur nach dem Verzehr in Vitamin A umgewandelt, sondern wirkt gleichzeitig wie ein körpereigener Schutz gegenüber lichtbedingten Hautirritationen. Prima als zusätzlicher Sonnenschutz!

BIOTIN (VITAMIN H) FÜR HAARE UND NÄGEL

Bei der Kräftigung von Haaren und Fingernägeln wirkt Biotin (Vitamin H) wahre Wunder. Es findet sich vor allem in **Haferflocken** (Wie wäre es mal wieder mit einem leckeren Porridge zum Frühstück?) und frischem Bio-Lachs.

ANTI-AGING UND CO.

Unser Favorit für einen frischen Teint und ein idealer Snack für zwischendurch ist der **Granatapfel**. Er enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die den Abbau von körpereigener Hyaluronsäure, einem wichtigen Feuchtigkeitsbinder, verlangsamen und freie Radikale bekämpfen. Das ideale Anti-Aging-Food! Doch damit nicht genug, Granatäpfel enthalten außerdem Hautverschönerer wie Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Selen und Betacarotin.

Um **Kokosöl** ist seit geraumer Zeit ein riesiger Beauty- und Gesundheits-Hype entstanden – und das zu Recht. Es kurbelt nicht nur unseren Stoffwechsel an und hilft uns so, ein paar Pösterchen zu verlieren, sondern enthält auch viele Antioxidantien. Da haben Falten keine Chance mehr! Kokosöl eignet sich übrigens auch hervorragend zur äußerlichen Anwendung, wie zum Beispiel als Rasiergel, Haaröl, Bodylotion, Gesichtscreme oder zum Abschminken. Versuchen Sie's mal!

ANTIBAKTERIELLE HEILKRÄFTE

Abschließend noch ein honigsüßer Beauty-Food-Trend aus Neuseeland: **Manuka-Honig** wird aus den Blüten des gleichnamigen Strauches, der mit dem Teebaum verwandt ist, gewonnen. Doch im Gegensatz zu herkömmlichem Honig hat er besondere Heilkräfte: Er kann unter anderem Karies entgegenwirken, kleinere Wunden heilen und besitzt antioxidative Effekte. Dahinter steckt ein Wirkstoff namens Methylglyoxal (MGO), eine Zuckerabbaukomponente mit aktiv antibakterieller Wirkung. Beim Kauf ist es wichtig, darauf zu achten, wie hoch der MGO-Gehalt des Honigs ist (je höher der Wert, desto heilkräftiger ist das Produkt). Auch in vielen Pflegeprodukten ist Manuka-Honig enthalten: Er gewährt Hautschutz von außen wie innen. Mmh, Beauty kann so lecker sein! ml //



DAS SCHMECKT IHRER HAUT!

1. Das mild-aromatische Kokosnussöl pflegt von außen und kann von innen aktives Gewichtsmanagement unterstützen. Art.-Nr. (PZN) 10756696, 2. Honig mit antibakterieller Wirkung! Der Manuka-Honig stammt aus Neuseeland und gilt dort als Naturheilmittel. Art.-Nr. (PZN) 10837271, 3. Aprikosenkernöl – die Pflege-Wunderwaffe für Haut und Haar! Art.-Nr. (PZN) 2755731