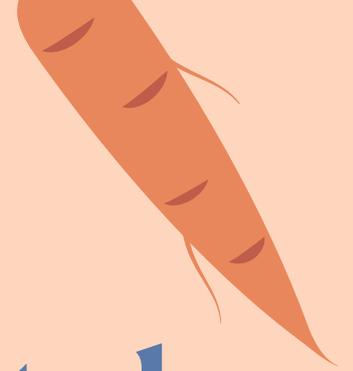
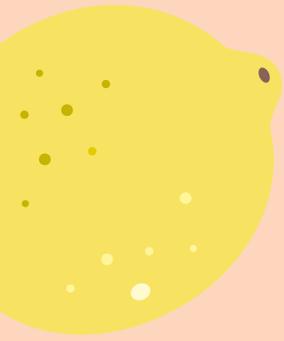


carpe diem



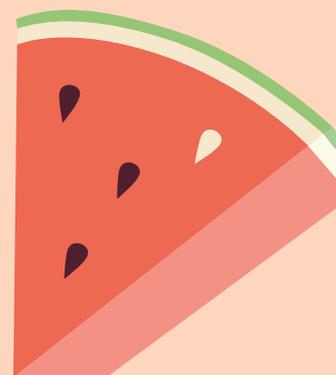
10 Lebensmittel für gesunde und schöne Haut

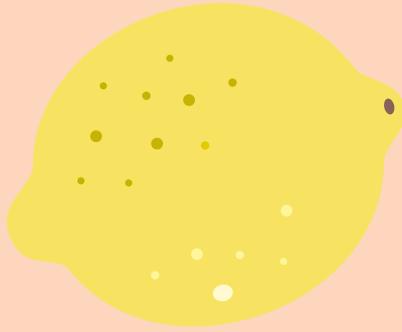


von Ärztin Dr. Alice Martin



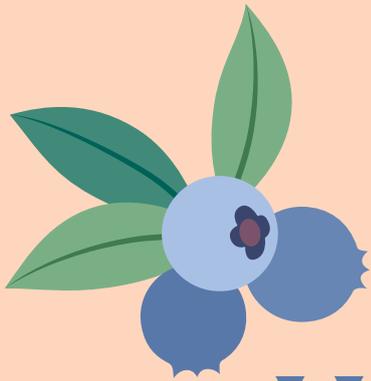
Damit deine Haut ihre vielen Aufgaben erfüllen kann und dabei im wahrsten Sinne des Wortes geschmeidig bleibt, braucht sie vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, ungesättigte Fettsäuren – und ausreichend Flüssigkeit (mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee am Tag)! Folgende Lebensmittel enthalten eine geballte Ladung davon:





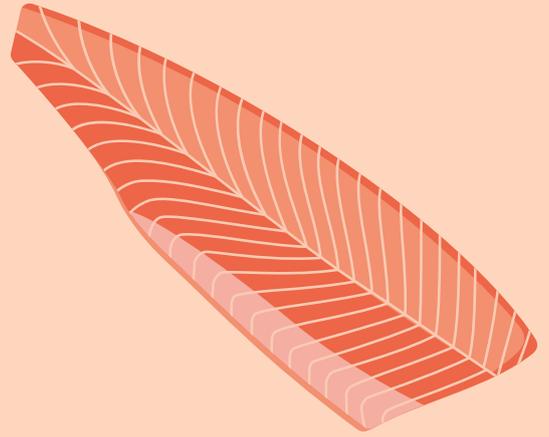
Zitrone

Sie liefert, wie auch andere Zitrusfrüchte, viel Vitamin C. Dieses hilft u. a. bei der Bekämpfung freier Radikale im Körper, die die Hautalterung fördern. Vitamin C unterstützt zudem den Aufbau von Kollagen, das für eine glatte Haut sorgt, und kann Hautunreinheiten wie Akne oder Pigmentflecken vorbeugen.



Heidelbeere

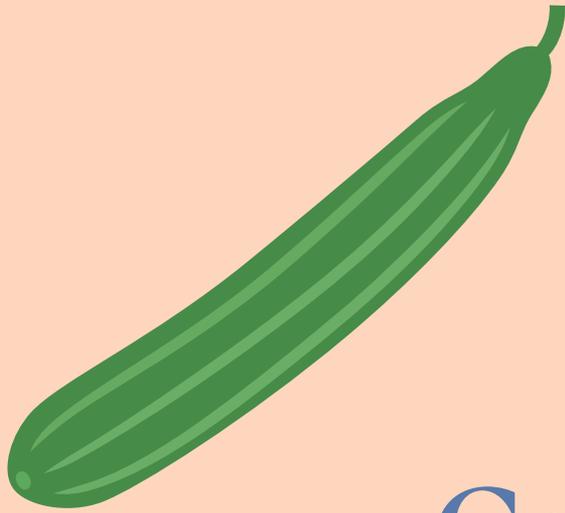
Die „Superbeere“ strotzt nur so vor sekundären Pflanzenstoffen, die u. a. vor Entzündungen schützen und der Bildung von Falten entgegenwirken.



Fisch

Vor allem fettreiche Fische wie Lachs, Hering oder Makrele versorgen dich mit jeder Menge ungesättigter Fettsäuren.

Sie stärken die Hautbarriere, fördern Heilungsprozesse und erleichtern zudem die Aufnahme der reichlich vorhandenen Proteine in unserem Körper.



Gurke

Der hoher Wasseranteil und das enthaltene Silizium füllen den Feuchtigkeitstank der Haut an und stärken das Bindegewebe. Um Augenringe zu reduzieren, können Gurkenscheiben auch direkt auf die Augen gelegt werden.

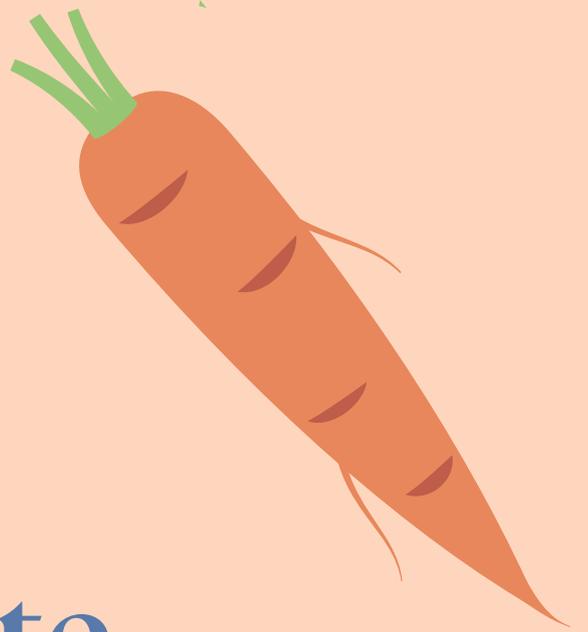
Vollkornprodukte

Komplexe Kohlenhydrate, die langsam verstoffwechselt werden, sorgen für eine gleichmäßige Energiezufuhr und verhindern Blutzuckerspitzen, die sich negativ auf die Haut auswirken können.



Spinat

Das Blattgemüse enthält viel Wasser, aber auch Magnesium, Eisen und u. a. die Vitamine C und E. Das strafft die Haut und beugt Falten vor.



Karotte

Das enthaltene Beta-Carotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt – ein Booster für die Zellerneuerung und ganz wesentlich für die Hautgesundheit!

Ei

**Enthaltenes Zink, Selen und Eiweiß
sowie verschiedene Vitamine
(u. a. Vitamin B5 und E)
verringern Hautunreinheiten.**

Avocado

Diverse Vitamine (etwa B3 und E)
fördern die Regeneration der Haut
und beugen verschiedenen entzündlichen
Reaktionen (Dermatitis) vor.
Omega-3-Fettsäuren verringern Rötungen
und beruhigen Reizungen –
ein Frischekick für das Hautbild!



Wassermelone

Sie besteht aus bioaktiven Substanzen
(das sind gesundheitsfördernde
Inhaltsstoffe mit regulierender Wirkung)
und enthält viel Wasser. Dadurch spendet
sie Feuchtigkeit und schützt vor UV-Licht.