

SCHÖN ESSEN

Obst für pralle Haut

Wer viel Obst und Gemüse isst, sorgt nicht nur für einen gesunden Körper, sondern ganz nebenbei auch **für einen frischen Teint** und für pralle Haut.

Fühlt sich Ihre Haut gut an, ist sie strahlend schön? Unser äußeres und einmaliges „Kleid“ ist viel mehr als nur die Hülle des Körpers. Sie ist unser Erkennungsmerkmal und spiegelt unsere Gesundheit wider. Mit Zufuhr der richtigen Vitamine und Mineralstoffe kann der vorzeitigen Hautalterung vorgebeugt und die Wirksamkeit von Pflegeprodukten noch unterstützt werden. Die richtige Ernährung von innen und außen hilft der Haut, fit, glatt, strahlend, rein und schön zu bleiben. Dieses Wissen lässt sich auch im Beratungsgespräch wunderbar einbauen. Womit versorgen wir unsere Haut optimal? Generell gilt, auf viel Flüssigkeit und abwechslungsreiche Kost zu setzen: Reichlich Getreideprodukte, Obst und Gemüse, täglich Milchprodukte, Fleisch in Maßen und ein- bis zweimal in der Woche Fisch.

Für intakte Haut und ständige Zellneubildung hat sich Vitamin A bewährt. Es stabilisiert die Zellwände und glättet. Vitamin A befindet sich in Fisch wie z. B. Lachs, Makrele und im Eigelb. Möhren, Grünkohl, Paprika oder Aprikosen liefern Beta-Karotin, das der Körper dann in Vitamin A umwandeln kann. Vitamin E ist nahezu unschlagbar, wenn es um den Schutz und die Stärkung des Bindegewebes und die Verringerung des Feuchtigkeitsverlustes geht. Es ist fettlöslich und befindet sich in Nüssen, kaltgepressten Ölen sowie in Vollkornprodukten. Vitamin C ist am Aufbau kollagener Fasern im Bindegewebe beteiligt und hilft, freie Radikale unschädlich zu machen, die bekanntlich zur Hautalterung beitragen. Zudem stärkt Vitamin C unsere Immunabwehr. Für Geschmeidigkeit, Glanz und Elastizität sorgt Pantothersäure (Vitamin B5). Da es in den meisten Lebensmitteln vorkommt, ist eine Unterversorgung eher unwahrscheinlich. Unerlässlich sind auch Mineralien. Sie

Insider TIPP

Manuela Jaser-Lietz

Wer zum Thema „grüne Kosmetik“ berät, sollte auch Bescheid wissen um die Power der richtigen Lebensmittel,



findet die Verkaufs- und Motivationstrainerin.

„Mein Tipp für gesundes Essen: Bester Lieferant wertvoller Eiweiße und hochwertiger ungesättigter Fettsäuren ist die Macadamia-Nuss.“

Für glatte Haut, gute Nerven und den Energieumsatz ist Niacin zuständig, ein Bestandteil von Kartoffeln, Vollkornprodukten oder Fisch. Und wer gerne Obst isst, tut seiner Haut ebenfalls reichlich Gutes: Mangos sind reich an Vitamin E, C und B-Vitaminen. Darüber hinaus besitzen sie einen hohen Anteil an Provitamin A. Und auch Äpfel und Kiwis schenken uns wertvolle Vitamine.“

nehmen Einfluss auf die Festigkeit der Haut, da sie den Flüssigkeitsdruck im Gewebe regeln. Außerdem sind sie an der Bildung von Enzymen und dem Stoffaustausch durch die Zellwände beteiligt. Dazu braucht die Haut besonders Magnesium, denn es hält die Zellwände stabil und zugleich durchlässig. Kupfer ist verantwortlich für Festigkeit und Elastizität, da es die Bildung von Kollagen und Elastin fördert. Bei trockener Haut, schlecht heilenden Wunden oder der Neigung zu Ekzemen kann eine Unterversorgung von Zink und Eisen die Ursache sein. Angeblich soll Eisen für vollere Lippen sorgen. Da wirkt Ananas wahre Wunder! In ihr stecken Zink, Eisen, Kalium, Carotin, Phosphor, Magnesium, Jod, Mangan und Kupfer. Mit der Kieselsäure aus Hafer, Gerste und Hirse wird das Bindegewebe gestärkt. Folsäure aus Orangen und Mangos unterstützen die Zellteilung und Zellneubildung. Lieben Sie Fisch? Dann wird es Sie freuen, dass Bückling oder Hering den ganz besonderen Kick liefern: Das wertvolle Selen entgiftet nicht nur, es sorgt auch ganz nebenbei für einen makellosen, traumhaft schönen Teint. ●

