



Foto: Corbis

REIS

für straffe Kurven

Reis ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium. **Wegen seiner entwässernden Wirkung** wird Reis verstärkt auch in Körperpflegeprodukten eingesetzt.

Tief gemasert im Gewebe sitzt die Form aus Fett geformt, heute soll sie glatter werden, harter Würdiger, geht zur Hand! Und eines davon heißt Reis! Hier besonders für seinen geringen Natriumgehalt und seine damit entwässernde Wirkung bekannt, enthält Reis u.a. auch Eisen, Magnesium und Phosphor – Inhaltsstoffe, die der Haut gut tun. Insofern auf dem alten Schönheitsgötterthron asiatischer Frauen wurden Reis-Dermabrasionspeelings entwickelt, um die übermäßige Anmut jugendlicher Haut zu besänftigen. Die Schlüsselwirkstoffe dieser Produkte sind Reiskorn und Lila Reis, der antioxidativ wirkt.

Die Haut wird glatter, wenn man die Mikrozirkulation anregt, also die Durchblutung der kleinsten Blutgefäße anregt. Diese Mikrogefäße leiten das Blut und mit ihm lebenswichtigen Sauerstoff und Nährstoffe zu jeder einzelnen Zelle und transportieren im Gegenzug Endprodukte aus dem Stoffwechsel und Giftstoffe ab. Eine verlangsamte Mikrozirkulation kann zu Wasseransammlungen führen – Massagen und Peelings bringen sie wieder in Schwung. Empfehlenswert ist eine Knet-Roll-Massage. Dazu wird die Haut der Oberschenkel eine Weile gekniffen und dann von unten nach oben gerollt. Ziel dieser Übung ist die Stärkung des Bindegewebes. Hierbei unterstützen auch pflegende Anti-Cellulite-Produkte mit Zusätzen von Koffein, Efe, Weizelab, Guarana oder Roskostasie. Sie helfen dabei Fett auszuspalten, aufzulösen und die Mikrozirkulation anzuregen. Weitere gern eingesetzte Wirkstoffe sind u.a. Vitamin A, Koffein-Protein oder marines Glukosamin, Vanavonol, Gingko biloba und Silikon. Koffein, grüner Kaffee und Yohi-Mate-Extrakt.

Im Grunde ist Cellulite eine durch die geschlechtspezifische Hautstruktur bedingte Veränderung. Trübsich, dass rund 80 Prozent aller Frauen Cellulite-Dellen haben – nicht oder weniger ausgeprägt. So mag das auch von Mutter Natur angelegt ist, im Fettgewebe die sollen Reserven für Schwangerschaft und Stillzeit zu sichern, so wenig erscheint es uns. Von Dellen zu glatter Haut – das bringt nur mit Kosmetikum und Disziplin. Ganz ohne Sport und ständigen Durchblutungsvermögen ist dieser optische Mangel nicht zu beheben. Auch die richtige Ernährung zählt: Eisen Sie bevorzugt Nahrungsmittel, die reich an Kalium sind, beispielsweise Kiwi, Obst, Spinat und Fisch. Kalium wirkt nämlich positiv auf den Abtransport von Abbauprodukten aus dem Fettzellen. Vermeiden Sie dagegen zu viel Salz. Natürlich, als Hauptbestandteil von Kochsalz, sorgt für übermäßige Wasserbindung im Körper. Was ja mit Reis wieder zu regulieren wird (s. auch S. 52, Anm. d. Red.)