



DIE

TOP 10

DER BESTEN

ANTI-AGING

SUPERFOODS

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Hinweis zur Form des Dokumentes Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Dokumentes wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Hinweis zu den vorgestellten Informationen

Dieses Informationsprodukt ist kein medizinisches Produkt. Es kann keinesfalls die Konsultation eines Arztes ersetzen oder verzögern. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Zustand es erfordert, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt.

Impressum

Digital Information LLC
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Alle Angaben ohne Gewähr

Die Top 10 Anti-Aging Lebensmittel

Anti-Aging – das ist nur mithilfe von Cremes und Seren möglich? Weit gefehlt! Die Haut ist das größte Organ Ihres Körpers. Daher sollten Sie sie nicht vernachlässigen.

Sie spiegelt Ihren gesamten Lebensstil wieder – wie Sie sich ernähren, wie gut Sie schlafen und wie viel Stress Ihr Leben bestimmt. An Schlaf und Stress können wir manchmal nichts ändern, an der Ernährung allerdings schon.

Ihre Haut wird es Ihnen danken, wenn Sie sie mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Sowohl Ihr Teint als auch die Spannkraft Ihrer Haut werden sich sichtbar verbessern, wenn Sie diese 10 Lebensmittel in Ihren Ernährungsplan einbauen.



Kurkuma, die goldene Wurzel

Kurkuma ist vor allem aus der indischen Küche bekannt. Es ist das Gewürz, das den Gerichten seine wohlbekannteste gelbe Farbe schenkt. Doch es kann so viel mehr. Nicht ohne Grund ist es auch als Zauber- oder Wunderknolle bekannt. Kurkuma ist voller Antioxidantien, die Schutz vor freien Radikalen bieten, die Ihren Körper angreifen möchten. Also ab ins Essen damit!



Kurkuma wird auch in Kosmetikprodukten verarbeitet. Darin sorgt er dafür, dass sich Ihre Zellen schneller erneuern und Fältchen keine Chance haben. Plagen Sie Hautunreinheiten, können Sie sich auch selbst eine Paste aus Kurkumapulver anrühren und auf die betroffenen Stellen auftragen. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten, denn die Wurzel kann eine orangefarbene Färbung auf Ihrer Haut hinterlassen.

In Asien hat man Kurkuma schon vor Jahrhunderten als Heilmittel entdeckt und von dessen Wirkungsweise Gebrauch gemacht. Im Rahmen der ayurvedischen Medizin wird es noch heute unter anderem zur Schmerzlinderung eingesetzt. Angeblich soll die Wurzel sogar bei Krebs und Alzheimer Besserung verschaffen, allerdings konnte das bisher noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Die gesunden Fette der Avocado

Avocados stecken voller Fettsäuren, die wiederum eine Vielzahl wichtiger Mikronährstoffe enthalten. Dazu zählen verschiedene Vitamine, wie Vitamin A, B, C, E und K, die unter anderem dafür sorgen, Ihren Stoffwechsel in Schwung zu bringen, sodass sämtliche Giftstoffe schneller aus Ihrem Körper abtransportiert werden und sich auch Ihre Zellen schneller erneuern können.



Mineralien wie Kalium sorgen dafür, dass Ihre Zellen bestens geschützt werden und freie Radikale vor verschlossenen Türen stehen. Avocados können Sie beispielsweise auf Ihr Frühstücksbrot streichen, sie in einen Salat geben oder einen leckeren Dip daraus zaubern. Sagt Ihnen der Geschmack nicht zu, können Sie sie auch als Maske direkt auf Ihre Haut auftragen.

Brunnenkresse als Nährstofflieferant

Brunnenkresse ist ein scharfes Kraut, das Ihrem Essen einen besonderen Kick verleiht. Hinzu kommt, dass es Ihren Zellen in Sachen Stoffwechsel auf die Sprünge hilft. Sämtliche Schadstoffe können so in kürzester Zeit ganz leicht abtransportiert werden, sodass sich Ihre Zellen in Ruhe regenerieren und wertvolle Substanzen besser aufnehmen können. Diese liefert die Brunnenkresse sogar selbst.



Kalium schützt Ihre Zellen zusätzlich, Kalzium stärkt nicht nur Ihre Hautbarriere, sondern auch Ihre Haare und Nägel und verschiedene Vitamine wirken sich positiv auf Ihre Zellerneuerung aus. Mit Brunnenkresse können Sie Ihren Salat verfeinern oder es sich auf Ihr Brot legen.

Die Tropenfrucht Papaya

Papaya weckt Erinnerungen an einen Urlaub im Warmen. Doch das ist nicht der einzige positive Effekt, den die Frucht hat. Papaya steckt voller antioxidativer Stoffe, die freie Radikale davon abhalten, in Ihre Haut zu gelangen und die verhassten Fältchen zu verursachen. Neben einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium beinhaltet die Frucht das sogenannte Papain. Dabei handelt es sich um ein Enzym, das sich positiv auf den Stoffwechsel auswirkt.



Jugendliche Haut durch Nüsse

Nüsse und allen voran Mandeln enthalten Unmengen an Vitamin E, das Ihrer Haut Feuchtigkeit schenkt, sie vor UV-Strahlen schützt und ihre Zellen repariert. Ein sehr guter Lieferant für Proteine und Omega-3-Fettsäuren sind Walnüsse. Sie sorgen ebenfalls dafür, dass sich Ihre Haut schneller regenerieren kann und verzögern den Alterungsprozess der Haut.



Grünkohl – der Beschützer der Haut

Grünkohl ist ein wahrer Superheld, wenn es um Anti-Aging geht. Er enthält Unmengen an Antioxidantien, die uns vor schädlichen Stoffen schützen und wertvolle Mineralstoffe, die unsere Haut stärken und regenerieren. Nennenswert ist unter anderem das enthaltene Vitamin C, das an der Kollagenproduktion beteiligt ist. Kollagen ist der Hauptbaustein Ihrer Haut und gibt ihr Spannkraft. Mit anderen Worten – das Wintergemüse glättet Ihre Fältchen.



Grünkohl können Sie beispielsweise als Beilage genießen oder einen grünen Smoothie daraus zubereiten.

Heidelbeeren als Bekämpfer freier Radikale

Heidelbeeren sind bekannt für deren antioxidative Wirkung. Essen Sie die Beeren regelmäßig, haben Schadstoffe keine Chance mehr, in Ihren Körper einzudringen und für Fältchen zu sorgen. Einer dieser antioxidativen Stoffe ist das Flavonoid Anthocyane, das den Heidelbeeren ihre dunkelblaue Farbe verleiht. Die Beeren schützen Ihre Haut nicht nur vor Schadstoffen, sondern stärken sie zusätzlich von innen heraus und lindern Entzündungen.



Rote Paprika – die Vitamin C Bombe

Paprika gibt es bekanntermaßen in verschiedenen Färbungen zu kaufen. Es gilt, je röter die Farbe ist, desto reifer ist sie. Und je reifer sie ist, desto mehr Vitamin C enthält sie. Dieses Vitamin ist an der Produktion von Kollagen beteiligt und damit für die Spannkraft Ihrer Haut verantwortlich. Hinzu kommen Carotinoide, die der Paprika nicht nur ihre rote Farbe geben, sondern auch Ihre Haut stärken und Ihre Sehkraft verbessern. Am besten können sie ihre Wirkungsweise entfalten, wenn Sie die Paprika einer möglichst fettfreien Mahlzeit hinzufügen.



Karotten als Hautstraffer

Karotten enthalten den Stoff Beta-Carotin, der der Grund für deren orangene Farbe ist. Außerdem entsteht daraus Vitamin A, das Ihnen eine strahlende und straffe Haut schenkt, da es den Stoffwechsel und damit die Zellerneuerung anregt.

Karotten eignen sich wunderbar als Snack zwischendurch, als Beilage oder auch zur Zubereitung eines frischen Saftes.



Grüner Tee gegen Hautalterung

Grüner Tee, aus dem beispielsweise auch Matcha-Pulver hergestellt wird, gilt als Superfood, denn es wirkt dem natürlichen Hautalterungsprozess entgegen, senkt den Cholesterinspiegel und auch den Blutdruck. Die wertvollen Vitamine, Carotine und Flavonoide, die er enthält, bilden eine natürliche Schutzbarriere um Ihre Zellen und hindern schädliche Stoffe vor dem Eindringen und der Verursachung von Fältchen.

Grünen Tee können Sie nicht nur trinken. Sie können ihn auch aufgebüht als Haarspülung benutzen und Ihren Haaren neuen Glanz verleihen.

