



VIŠNJA CAVLINA

| #FreshGlow



SÄFTE



SMOOTHIES



MÜSLIS



FÜR EINEN
LEUCHTENDEN
TEINT

NÜSSE, SAMEN, GETREIDE & ÖLE

#amaranth

unterstützt die Funktionsfähigkeit der Haut, macht sie geschmeidig und weich. Nicht umsonst findet es auch Verwendung als Anti-Aging-Wirkstoff. Amaranth ist ein Top-Ballaststoff-Lieferant, enthält viel Eiweiß mit hohem Anteil der wichtigen Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Amaranth-Körner sind die perfekte Ergänzung fürs Müsli.

#cashewkerne

Der Gehalt an dem Anti-Aging Vitamin E ist bei Cashewkernen besonders hoch. Sie tragen damit zu einer schönen und glatten Haut bei und bremsen den vorzeitigen Alterungsprozess der Haut.

#chiasamen

weisen einen hohen Anteil an Omega 3 Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien auf. Sie schützen die Haut und reduzieren Entzündungen. Das in den Samen enthaltene Vitamin B3 (Niacin) und Zink helfen bei Rötungen, Ekzemen und Schuppen. Die Mineralien sorgen für eine sanfte und geschmeidige Haut und härtere Nägel.

#haferflocken

Sie enthalten einen hohen Anteil an Kohlehydraten, sowie Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, lösliche Ballaststoffe und Glucane, wie zum Beispiel dem Schleimstoff Lichenin, Vitamin B1, B6 und E, Zink, Calcium, Magnesium und Phosphor. Das außerdem darin enthaltene, für die Blutbildung wichtige Eisen sorgt für eine frische Gesichtsfarbe.

#hanföl und #hansamen

Hanföl hat eines der besten Fettsäure-Muster aller Speiseöle und ist ein echtes Beauty-Öl. Die lebenswichtigen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren liegen im Hanföl im optimalen Verhältnis von eins zu drei vor. Außerdem liefert es die seltene und entzündungshemmende Gamma-Linolensäure, weshalb es sich sowohl für die innerliche als auch äußerliche Anwendung eignet. Die grüne Farbe des Hanföls stammt vom Chlorophyll, welches sich auch z. B. in Moringa oder Mikroalgen (Spirulina, Afa, Chlorella) befindet. Das Beta-Carotin sowie das Antioxidans Vitamin E sorgen für samtige, geschützte Haut.

#haselnüsse

sind besonders reich an Vitamin B und E, das für eine straffe und geschmeidige Haut sorgt. Nüsse enthalten generell das Co-Enzym Q10, welches die Hautzellen zu verstärkter

Aktivität anregt und sie schützt.

#hirseflocken

Die in Hirse enthaltenen Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Calcium und Provitamin A sind besonders wertvoll und konzentriert. Silizium unterstützt die Zellregeneration, fördert die Festigkeit des Bindegewebes und glättet die, macht außerdem volles Haar und feste Nägel. Hirseflocken sind u. a. im Reformhaus erhältlich.

#kokosmilch #kokosöl #kokoswasser

Kokosmilch, -wasser oder -öl sind sowohl innerlich als auch äußerlich anwendbar und machen es somit zu einem tollen Allround-Beauty-Produkt. Kokos macht strahlend schöne Haut, ist feuchtigkeitsspendend, enthält wertvolle und essentielle Fettsäuren sowie antiseptisch wirkende Stoffe.

#kürbiskerne

Kürbiskerne gehören zu den Spitzenreitern der eisenhaltigen Lebensmittel. Eisen transportiert den Sauerstoff ins Blut und in die Zellen. Eisenmangel führt unter anderem zu blasser und trockener Haut. Sie enthalten außerdem das Spurenelement Zink, welches wichtig für das Immunsystem und die Bildung des Bindegewebes sowie der Zellbildung ist. Die Folgen eines Zinkmangels können z. B. eingerissene Mundwinkel oder brüchige Nägel sein.

#leinöl

Fehlen dem Körper essentielle Fettsäuren, so kann es unter anderem zu Hautveränderungen, Haarausfall, Infektionsanfälligkeit und Wachstumsstörungen kommen. Unraffiniertes, biologisch angebautes Leinöl enthält mit ca. 55 % den höchsten Gehalt an Omega 3 Fettsäuren überhaupt. Deshalb eignet es sich für dich, wenn du andere Omega 3 Fettsäure-Quellen wie Kaltwasserfische (Hering, Thunfisch, usw.) nicht magst.

#leinsamen

Leinsamen enthalten Omega 3 Fettsäuren, welche Falten, Hauttrockenheit und Hautirritationen reduzieren, sowie Ballaststoffe, Mangan, Vitamin B 6, Folsäure, Magnesium, Phosphor und Kupfer. Sie sind reichhaltigste Quelle für pflanzliche Lignane, also Phytonährstoffe, die auch antioxidative Eigenschaften haben.

#mandelmilch

sorgt für ein ebenmäßiges Hautbild. Mandeln enthalten viele wertvolle Nähr- und Mineralstoffe wie Kupfer, Kalzium und Magnesium, sind reich an ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen. Die Vitamine B und E versorgen die Haut mit lebenswichtigen Nährstoffen und beugen unschönen Hautveränderungen wie der vorzeitigen Faltenbildung vor.

#mandeln

Mandeln enthalten von allen Nüssen den höchsten Kalium-Gehalt. Das Kalium sorgt für das Wachstum neuer Hautzellen, reduziert Akne und Hautunreinheiten. Mandeln enthalten außerdem viel Vitamin E, was Sonnenbrand vorbeugt, denn Vitamin E wirkt antioxidativ und schützt damit vor Zellschäden durch freie Radikale.

#olivenöl

Olivenöl schützt mit seinen einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Haut vor schädlichen Entzündungen und stärkt die Hornschicht der Haut. Gute pflanzliche Öle enthalten wertvolle Omega 3 Fettsäuren, die in Hautfette verwandelt werden und die Haut so schön geschmeidig halten und Falten vorbeugen.

#paranüsse

Nüsse sind generell wundervolle Helfer bei trockener Haut.

#quinoa

ist kein Getreide, sondern ein Gänsefußgewächs. Die in Quinoa enthaltenen Vitamine und Nährstoffe unterstützen die Regeneration und Neubildung der Zellen, verfeinern die Hauttextur und sorgen für einen ebenmäßigen Teint. Quinoa-Flocken sind u. a. im Reformhaus erhältlich.

#reismilch

Die Proteine und Lipide der Reismilch regulieren den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und unterstützen die Zellerneuerung für einen strahlenden Teint.

#sonnenblumenkerne

schützen die Haut vor Trockenheit und Schuppenbildung. Neben ungesättigten Fettsäuren enthalten sie viele gesunde Mineralstoffe, B-Vitamine und für den Zellschutz wichtige Vitamin E.

#vollkornprodukte

versorgen die Haut mit Kieselsäure, die den Säureschutzmantel aufbaut. Die Ballaststoffe des vollen Korns im Darm entgiften die Haut.

#walnüsse

Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen und das Zellschutz-Vitamin E machen Walnüsse zum Superfood! Die darin enthaltene Pantothenensäure sorgt für eine glatte Haut.

#weizenkeimöl

Weizenkeimöl (in Bio-Qualität) ist mit um die 18 mg Vitamin E pro 10 g besonders vitaminreich und für mich mit das beste Pflanzenöl.

NAHRUNGSERGÄNZUNG & SUNSTIGE PRODUKTE

#aloe-vera-saft

Die Heilpflanze hat eine Vielzahl an wichtigen Nähr- und Vitalstoffen, wie Vitamin A, C, E und B sowie wichtige Mineralstoffe, wozu Kalzium, Magnesium und Eisen gehören. Wichtigster Wirkstoff ist das Polysaccharid Acemannan, ein lebensnotwendiges Kohlenhydrat, welches der menschliche Körper nach der Pubertät selbst nicht mehr herstellen kann und somit über die Nahrung aufgenommen werden muss. Der aktive Wirkstoff stärkt den Organismus gegen Parasiten wie Pilze, Bakterien sowie Viren und wirkt immunstärkend. Eine kleine Menge in Form von Direkt-Saft (Reformhaus) oder ein Stück des Gels in einen grünen Smoothie mixen.

#baobab

Das Pulver aus der Frucht des afrikanischen Affenbrotbaums ist nicht nur reich an Antioxidantien, sondern auch an Ballaststoffen. Es versorgt den Körper zusätzlich mit Vitaminen, Mineralien und wirksamen Antioxidantien. Baobab ist reicher an Antioxidantien als die Açaï- oder Goji Beere. Einfach 1 bis 2 EL Fruchtpulver unter den Joghurt, das Müsli oder den Smoothie mischen.

#chlorella

Die Chlorella-Alge schützt vor vorzeitigem Verschleiß und Verlust an Widerstandkraft und Vitalität durch körperlichen Stress oder Krankheiten. Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Zahl der freien Radikalen. Chlorella wirkt diesen zerstörerischen Prozessen Zerstörung) entgegen und kann durch den hohen Gehalt an Beta-Carotin vorzeitigem Altern vorbeugen.

#honig

beinhaltet viele verschiedene Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium, Magnesium und Calcium und ist gleichzeitig reich an Spurenelementen wie Eisen, Kupfer, Mangan und Chrom und Vitamin C, B1, B2, B6. Honig ist nicht nur gesund, es unterstützt die Hauterneuerung und ist für die Schönheit unerlässlich.

#ingwer

Die Ingwer-Wurzel liefert Magnesium, Calcium, Eisen, Phosphor, Kalium und Natrium und ist reich an Vitamin C.

#maca

Maca (als Pulver erhältlich) macht gute Laune, fit und wach und steigert die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Die Maca-Wurzel enthält viele Nährstoffe, die bei Hautproblemen aller Art, wie Akne und Unreinheiten helfen können. Durch die Stimulation der Fibroblasten der Haut entsteht ein jüngerer Hautbild, die Haut wird glatter

und straffer. Maca kann der Haut helfen extremen Temperaturen zu widerstehen. Maca enthält vor allem Mineralstoffe, die häufig ein Mangel sind: Dazu gehören Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod, Zink und Selen.

#matcha

Die in Matcha enthaltenen Nährstoffe sind essenziell in der Wirkung als Antioxidantien gegen die Hautalterung. Die Bildung von Kollagen und Elastin wird angeregt und es enthält Proteine, die für eine straffe Haut sorgen. Das Pulver lässt sich sowohl unter den Smoothie, das Müsli oder Joghurt mischen.

#maqui

Die als „Superfood“ beworbenen Maqui-Beeren werden hierzulande getrocknet und zu Pulver gemahlen angeboten. Sie enthalten den Farbstoff Anthocyan, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Das Wissen zu Maqui-Produkten ist jedoch sehr lückenhaft – es liegt kaum eine wissenschaftliche Studie vor.

#milchprodukte

Milchprodukte sind reich an Proteinen und Fetten, die zu leuchtender und genährter Haut beitragen. Milch ist gut bei trockener Haut, sorgt für das Zellwachstum und kann stumpf aussehende Haut erleuchten. (Voll-) Milch enthält unter anderem Vitamin A und das B-Vitamin Niacin, welches Hautschäden reparieren kann. Sauermilchprodukte, wie Joghurt, Molke und Buttermilch liefern viel Protein (also Eiweiß) und Calcium. Ziegenmilch ist eine wahre Jungbrunnen-Milch, die die Haut straffer und frischer macht.

#moringa

Moringa, meist als Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform angeboten, enthält viele kostbare und reichhaltige Wirkstoffe, die die Haut regenerieren, nähren, beleben, schützen und sie gesund und vital halten. Mit ihren Antioxidantien und Zeatin wirkt Moringa einer vorzeitigen Hautalterung wirkungsvoll entgegen. Das Ergebnis ist ein strahlend schönes Hautbild mit einer vitalen und jugendlichen Ausstrahlung. Wer Vitamin E lieber ohne hohe Fettgehalte zu sich nehmen möchte, für den ist Moringapulver ideal, denn es hat mit 4 – 8,5 mg Vitamin E für eine Grünstängelgewächse ungewöhnlich viel dieses Vitamins.

#spirulina

Die Spirulina Alge ist reich an Eisen, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren und ist reich an Antioxidantien. Sie versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und die enthaltene Aminosäure regt die Protein-Synthese der Haut an, wodurch die kollagenen Fasern stimuliert werden können.