



Beauty-Food

Wer schön sein will, muss essen!

Hyaluronsäure, Kollagen, Antifalten, Sonnenschutz: Gerade jetzt, wenn wir wieder mehr Haut zeigen, wollen wir gut aussehen und cremen was das Zeug hält. Auch durch die richtige Ernährung kann man Haut und Haare aufhübschen. Überteuerte Nahrungsergänzungsmittel, die einem ewige Schönheit versprechen, sind dabei gar nicht nötig. Was viele nicht wissen: Ganz einfache Lebensmittel können schöner machen.

Hier ein paar Beispiele: Für eine schöne Haut sind **Nüsse** super, Walnüsse zum Beispiel. Sie enthalten unter anderem das Zellschutzvitamin E und Pantothensäure. Sie sorgt für eine glatte Haut. Außerdem in Walnüssen: Viel Omega 3, das auch in fettem Seefisch enthalten ist. Omega 3 schützt und repariert die Zellen, daher gehört **Lachs** auf jeden Fall auch zu den Beauty-Lebensmitteln. Es ist auch reich an Biotin, das für gesunde Haare und Nägel sorgt.

Viel Biotin enthalten auch **Sojabohnen, Eier** und **Hülsenfrüchte**. Sie gelten übrigens als Alleskönner unter den Beauty-Lebensmitteln. In Hirse wiederum steckt wertvolle Kieselsäure, die ebenfalls Haare und Nägel stärkt. Mit Beta-Carotin aus **Karotten** oder **Süßkartoffeln** kann man sich ganz natürlich vor UV-Strahlen schützen und somit auch vor Falten. Der in den **Tomaten** enthaltene Farbstoff Lycopin wirkt stark anti-oxidativ, das heißt, auch er wehrt schädliche Radikale ab und schützt so die Zellen.

Kollagen ist keineswegs eine Erfindung der Kosmetikindustrie, Kollagen ist ein organischer Bestandteil des Bindegewebes und sorgt für eine straffe Haut. Vitamin C wie in **Kiwis, Beeren** oder **Zitrusfrüchten** ist grundlegend für die körpereigene Kollagenbildung. Gegen Cellulite hilft außerdem **Buchweizen** super. Er enthält neben Kollagen auch Lysin, eine Aminosäure, die das Gewebe repariert. In jedem Fall: Viel **Wasser** trinken. Es schwemmt die Giftstoffe aus dem Körper. Und ist die Haut gut durchfeuchtet, bilden sich auch weniger Falten.

Roter Schönheitscocktail

Zutaten (für zwei Portionen)

10 g Ingwer (klein geschnitten)
250 g Dosentomaten
200ml Orangensaft frisch gepresst
50 ml Möhrensaft
Etwas Zitronensaft
1 EL Rapsöl, kaltgepresst
1 Prise Salz, 1 Prise Zucker

Alle Zutaten im Mixer bei höchster Stufe pürieren.

Grüner Schönheitscocktail

Zutaten (für zwei Portionen)

Saft von 1 Limette
1 Avocado kleingewürfelt
1 Handvoll Babyspinatblätter
1 kleine reife Banane
400 ml Mineralwasser

Alle Zutaten im Mixer bei höchster Stufe pürieren.