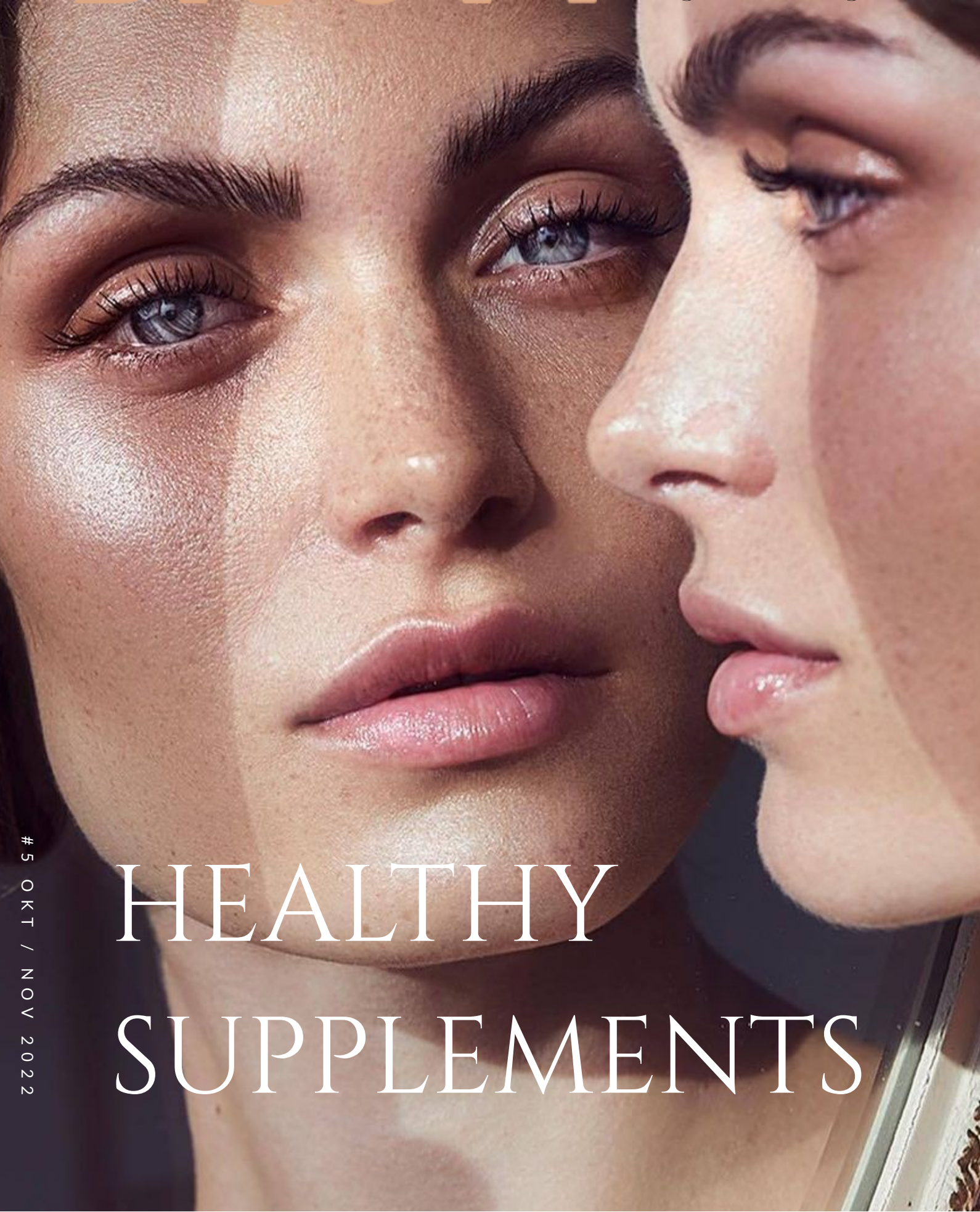


BIOUTY360°

Digital Magazine



HEALTHY SUPPLEMENTS

5 OKT / NOV 2022

Mit Vitaminen & Co sich schön essen, kein Problem!

von Anja Siebert

Schon Kleopatra, eine der Pionierinnen in Sachen Schönheit & Anti-Ageing schrieb in ihrem Kosmetikon über Tipps, wie die Haut jung und schön bleibt. Ob es ihre täglichen Bäder in Eselsmilch waren oder die überwiegend vegetarische Kost. Wir haben heute zwar ganz andere Lebensumstände, doch der Wunsch nach einer schönen, makellosen Haut ist geblieben.

In Brasilien wird die Acai Beere angepriesen. In Asien der grüne Tee. Und wir so?

Zur täglichen Unterstützung einer schönen Haut dienen die richtigen Fette, Proteine, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Am unspektakulärsten ist jedoch das tägliche stille Wasser trinken. Genügend, über den Tag verteilt. Gönnen Sie ihrem Körper täglich mindestens 8 Gläser Wasser. Dazu eine Kanne grünen Tee, da er antioxidative Polyphenole enthält, die die freien Radikale im Körper binden und dadurch unschädlich machen.

Das sind zwei effektive Möglichkeiten für eine schöne und länger jungbleibende Haut.





Mein Lieblingsgemüse ist die Salatgurke. Sie enthält Silizium, für ein straffes Bindegewebe, viel Vitamin A (für die Regeneration der Zelle und Antioxidans), Vitamin C (für die Kollagenproduktion & Antioxidans) und Vitamin E und K. Ein frischer Gurkensaft mit Ananas, Apfel oder Paprikaschoten zu mixen, die Haut sagt danke. Eine Kur mit täglich Salatgurken als Salat oder Saft ist ein wahrer Jungbrunnen für die Haut (mein Geheimtipp für eine schöne Halspartie).

 **Es kommt nicht nur darauf an, was Sie täglich trinken & essen, sondern auch auf das, was Sie NICHT trinken und essen.**

Auf den „Beauty“ Teller gehört 60 % Gemüseanteil, am besten bunt, 15 – 25 % Proteinquelle (über die Woche verteilt 80% aus Gemüse, 20 % optional Fisch/Fleisch). Die restlichen 20 % Kohlenhydrate, wie Quinoa, Süßkartoffel, Kartoffel. Darüber dann eine Handvoll Sprossen & Saaten. Sie sorgen für Omega-3-Fettsäuren (gut für die Zellwand) und enthalten viele Spurenelemente. Wer so seine Mahlzeiten kulinarisch auf eine schöne & gesunde Haut ausrichtet, wird sich viel öfter im Spiegel anlächeln. Das Schönste, dunkle Schokolade, +80%, ist ebenfalls ein Schönmacher von Innen. In ihr stecken Polyphenole (Zellschutz), Magnesium, Vitamin B1 und B2.



Wie nun den täglichen Speiseplan optimieren, um die Haut zu unterstützen?

Mit einem großen Glas Wasser & Zitronensaft starten. Morgens unterstützen wir so die Ausscheidungsphase. Dann kein Frühstück oder später bei richtigem Hunger eine proteinreiche Mahlzeit mit Komplexen Kohlenhydraten.

Ein Müsli oder Porridge mit Nüssen, Saaten, Beeren & Omega-3-Öl.

Mittags zum Lunch warm oder kalt viel Gemüse plus Proteine. Salat mit Tofu oder Fleisch, Fisch, Espresso (antioxidative Wirkung)

& ein Stück Schokolade.

Abends dann etwas leichtes, gerne eine Gemüsesuppe oder ein Glas Gemüsesaft mit einem Omelett oder Gemüse im WOK.

Dreimal die Woche für den Darm entweder Kefir, Klmchi oder Sauerkraut oder fermentiertes Gemüse.

Füttere dein Darmmikrobiom mit einem reichhaltigen Angebot. Wir vergessen oft, dass sowohl die Haut als auch der Darm ein Mikrobiom haben, das ein gutes Angebot braucht, um für uns beste Freunde zu sein.

Fazit: Je mehr Gemüse, zuckerarmes Obst (z. Bsp. Beeren, Granatapfel, Sanddorn, Avocado), genügend Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und komplexe Kohlehydrate täglich gegessen werden, desto besser wird die Haut von Innen versorgt.



ANJA SIEBERT ist seit mehr als 30 Jahren in der Kosmetik Zuhause, vom eigenen Geschäft über Trainings für Kosmetikfirmen mit deren Depositär:innen bis hin zu Vortragsreisen auf Kreuzfahrtschiffen zu den Themen Ernährung, Entspannung, Hormone & gesunde, schöne Haut. Sie ist Autorin von mehreren Ratgebern zu diesen Themen.

Seit 2021 begleitet sie regelmäßig mit ihrem „21 Tage gesund & lecker“ Online Programm Menschen, die sich einen Neustart für ihren Körper wünschen.



21 Tage gesund und lecker ist Anja Sieberts Online Programm, als Reset für den Körper, die Haut & den Stoffwechsel.



Die Biouty 360°- Leser:innen können einmalig beim nächsten Kurs, Start 09.01.2023 mit dem Code

[Biouty360](#)

8% Rabatt einlösen.

[anjasiebert.de](https://www.anjasiebert.de)

Insta [anja_siebert_official](#)

