



Björn Donner

Beauty-Coach, Hairstylist, Visagist,
Kosmetiker, Farb- und Stilberater

info@bjoern-donner.de

Beauty EXPERTEN-TIPP

„Du bist, was Du isst!“

Das sagte mir schon meine Oma ... und Recht hatte sie! Natürliche Schönheit kommt von innen. Und gerade deshalb sind die neuen Superfoods für uns alle so wichtig, sodass ich meine Kolumne diesmal diesen natürlichen „Schönheits-Helfern“ widmen möchte. Hier kommen meine Tipps, wie wir die nährstoffreichsten Superfoods gezielt für unsere Gesundheit, Vitalität und Schönheit einsetzen können.

Für unsere Gesundheitsförderung: Goji, Spirulina, Camu Camu Superfoods führen grundsätzlich zu mehr Vitalität. Die folgenden Lebensmittel sind besonders reich an Antioxidantien.

Goji reguliert den Blutzucker, regt die Produktion von HGH-Wachstumshormonen für ein langes Leben an und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Spirulina boostet unser Immunsystem, regt die Produktion von Stammzellen und Antikörpern an und verbessert unser Blut.

Camu Camu ist eine der stärksten Vitamin-C-Quellen überhaupt, dadurch wird besonders das Immunsystems gestärkt. Zusätzlich hilft Camu Camu bei Erkältungen, unterstützt Gehirn, Herz und Leber.

Für unsere Energie: Maca, Kakao Wer geistig und körperlich Höchstleistungen vollbringen muss, ist oft auf der Suche nach einem Quäntchen Extraenergie. Wer Energy Drinks, Kaffee & Co. meidet, wird hier fündig.

Maca ist ideal für Sportler sowie Menschen mit erhöhtem Energiebedarf und Belastungserscheinungen. Maca steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit, und hilft, besser mit Stress umzugehen.

Kakao wirkt besonders gut in Kombination mit Maca, erhöht die Leistungsfähigkeit und reduziert Stressbelastung. Zusätzlich fördert

Kakao die kognitiven Fähigkeiten, unser Geist wird klar, die Gehirnaktivität erhöht sich.

Für unsere Schönheit: Goji, Aloe Vera, Kokosnuss, Kakaobutter „Wer schön sein will, muss leiden“ trifft auf die folgenden Superfoods ganz und gar nicht zu. Im Gegenteil, alle sind kulinarisch leicht verwendbar und der reinste Genuss.

Goji verleiht unserer Haut durch ihre Fettsäuren ein gesundes, jugendliches Aussehen. Die vielen Antioxidantien schützen unser System vor UV-Strahlung und Freien Radikalen.

Aloe Vera ist eine der besten Quellen von Wasser auf unserer Erde. Das gefilterte Wasser enthält viel MSM, eine Schwefelverbindung, die unserer Haut gut tut.

Kokoswasser ist ebenso eine hervorragende Quelle für Flüssigkeit und enthält besonders viele Elektrolyte. Kokosöl ist ein wunderbares Pflegemittel für geschmeidige Haut und glänzendes Haar.

Kakaobutter ist ein Haut- und Haar-Pflegemittel allerbesten Güte. Sie ist besonders gut für zarte Partien wie Gesicht und Augen geeignet.

Fazit Die genannten „Schönheits-Helfer“ sind nur ein paar Beispiele für das verborgene Potenzial, das in den Superfoods steckt. Die Liste könnte noch lange fortgesetzt werden und die meisten Superfoods sind zu mächtig, um in nur eine Schublade gesteckt zu werden. Wer weiterhin schön und gesund leben und glücklich bleiben möchte, dem rate ich den Gang zum nächsten Superfood-Händler.

Herzliche Grüße

Björn Donner



Camu Camu-Drink

© Esiyarak Foto/olia.com