

REZEPT FÜR ...



LOOX-EXPERTE

Barbara Plaschka
Ernährungsberaterin
und Diplom-Biologin

Barbara Plaschka praktiziert seit über 10 Jahren als selbstständige Ernährungsberaterin. Sie arbeitet als Dozentin am Zentrum für Naturheilkunde in München und ist in zahlreichen TV-Sendungen als Expertin gefragt. Der Ernährungsplan von Barbara Plaschka auf LOOX.com/bplaschka

EINE JUNGE HAUT

Wir pflegen unsere Haut von außen – aber versorgt wird sie von innen, über die Nahrung. „Falsche Ernährung macht sich zuerst am Hautbild bemerkbar“, erklärt **Diplom-Biologin Barbara Plaschka**. Mit diesen Lebensmittel wird unsere Haut optimal geschützt und aufgebaut.

WALNUSSÖL SCHÜTZT

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtig, um Zellen zu schützen und die Immunabwehr anzukurbeln. Besonders Omega-3-Fettsäuren in Fischölen, aber auch in Walnuss-, Lein- und Rapsöl sorgen für schöne Haut.

TOMATEN HALTEN JUNG

Carotinoide sind Radikalfänger und beugen vorzeitiger Alterung vor. Das wichtigste Carotinoid ist Lycopin. Es verleiht Tomaten die rote Farbe. Aber auch Paprika, Aprikosen, Mango und Möhren halten die Haut jung.

TRAUBEN REINIGEN

Flavonoide stecken in den Schalen und Randschichten von Kirschen, Pflaumen, Äpfeln oder Beeren. Sie stärken die Abwehr, hemmen Entzündungen und machen so reine Haut. Der Star sind die Anthocyane in Rotwein oder Traubensaft.

WASSER NÄHRT

Viel, viel Trinken: Denn als Lösungs- und Transportmittel ist Wasser für die Haut lebenswichtig. Wir brauchen Flüssigkeit, um über die Nieren zu entgiften. Es müssen keine drei Liter sein, aber die meisten trinken einfach zu wenig!

FAKTEN ZUM AUS DER HAUT FAHREN

Auf der Hautoberfläche eines Menschen leben mehr Lebewesen als Menschen auf der Erde.

Ein durchschnittlich gebauter Erwachsener besitzt etwa drei Kilogramm Haut.

Frauen frieren leichter als Männer, da ihre Oberhaut um 15% dünner ist als eine männliche.

Spechthaut wurde früher als Geld benutzt.