



## Der Anti-Aging-Kick von innen

„Du bist, was du isst“ – Heute wissen wir besser als je zuvor über die Prozesse im Körper, die Auswirkungen von bestimmten Nährstoffen und die Bedeutung der Ernährung für einen gesunden Organismus Bescheid. Die Haut ist ein zuverlässiges Barometer für das innerkörperliche Gleichgewicht. Reizungen, Entzündungen, Knitterfalten, Tränensäcke und ein fahler Teint sind Symptome für einen unausgebalancierten Lebensstil – aber mit den richtigen Power-Nahrungsmitteln leicht in den Griff zu kriegen!

Die sogenannten „Superfoods“ liefern nicht nur gleich mehrere essenzielle Wirkstoffe, sondern auch besonders viel davon und sind dazu noch super lecker:

### ROTE BEAUTY-BOOSTER

Ein wahres Anti-Aging-Wunder ist eine kleine rote Frucht aus China. Die Goji-Beere ist dort schon seit Tausenden von Jahren für ihre positiven Eigenschaften geschätzt: Sie enthält sehr viel Vitamin A, C und E, Eisen und Aminosäuren. Aber Superfoods müssen nicht zwangsläufig exotisch sein. Auch auf den heimischen Feldern kann man sich gesund und schön snacken. Rote Beeren wie Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren aber auch Granatapfelkerne sind besonders reich an Antioxidantien – dem Schutztrupp gegen freie Radikale. Diesen Störenfriedern fehlt ein Elektron, das sie anderen Zellen entreißen. Der an und für sich natürliche Vorgang wird zum Problem für den Körper, wenn sich übermäßig viele freie Radikale tummeln und eine Kettenreaktion in Gang gesetzt wird.

Indem Antioxidantien freiwillig Elektronen abgeben, schützen sie die Zellen und wirken wie ein Jungbrunnen für den gesamten Körper. Und wie Studien zufolge kann die Lebenserwartung durch eine antioxidantienreiche Ernährung um bis zu 30 Prozent erhöht werden.



## EAT YOUR GREENS!

Neben roten sollten vor allem auch mehr grüne Lebensmittel auf den Tisch kommen. Zugegeben: Algen wie Spirulina oder Chlorella schmecken eigenwillig, enthalten aber sehr viel vom Super-Nährstoff Chlorophyll. Der Blattfarbstoff ist dem menschlichen Hämoglobin sehr ähnlich und stimuliert im Körper die Produktion roter Blutkörperchen. Mehr Blutkörperchen können mehr Sauerstoff in die einzelnen Zellen transportieren, der Stoffwechsel wird angeregt und die Zellatmung kommt in Fahrt. Die Haut spiegelt diese positiven Effekte wider und fühlt sich straffer und gesünder an. Aber auch vermeintlich profanes Grünzeug wie Spinat, Brennnessel und Petersilie muss sich nicht verstecken. Auch sie stecken voller Chlorophyll, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Ein bisschen mehr davon auf dem Speiseplan wirkt sich im Nu auf das Hautbild aus.

## DIE FERNÖSTLICHEN POWER-WURZELN

Ingwer, die gelbe Wunderknolle, bringt bekanntlich einen pikanten Twist in asiatische Gerichte, ist aber auch ein kraftvoller Erkältungsschutz und Genesungsturbo. Auch die Haut profitiert von Ingwertees und Gesichtsmasken, sie wird besser durchblutet, Entzündungen wird vorgebeugt und der Teint strahlt.

Kurkuma gehört zur Familie des Ingwers und ist ein wahrer Allrounder. Durch die stimulierende Wirkung auf die Kollagenbildung wird die Haut straffer und das Haar kräftiger. Das intensive gelbe Gewächs treibt außerdem die Produktion von Telomerase voran – einem Enzym, das die Chromosomenenden wieder aufbaut. Bei jeder Zellteilung verkürzen sie sich nämlich. Diese Alterungserscheinungen der Zellen und somit des ganzen Organismus kann Kurkuma verlangsamen. Außerdem regt es den Stoffwechsel an und entgiftet – was will man mehr?



# mabelle

by myBody

Abonnieren  
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:  
[www.mybody.de/mabelle-abo](http://www.mybody.de/mabelle-abo)

## Lieferadresse

<input type="text" value="Vorname, Nachname"/>	
<input type="text" value="Firma"/>	
<input type="text" value="Straße, Hausnummer"/>	
<input type="text" value="PLZ, Ort"/>	
<input type="text" value="E-Mail"/>	<input type="text" value="Telefon"/>

## Zahlungsweise

jährl. Lastschrift

<input type="text" value="Kontoinhaber"/>	<input type="text" value="IBAN"/>
---	-----------------------------------

jährl. Rechnung

### Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

<input type="text" value="Datum, Unterschrift"/>
--

**Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 €/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

## Antwort

per Fax an  
**+49 (0)711 506 209 89**

per E-Mail an  
**abo-service@mybody.de**

per Post an  
**DIVÄG mbH  
Hirschstraße 8  
70173 Stuttgart**

