

MIRJAM VONARBURG

Hypnose & Spirit-Coaching

Impasse des Mésanges 3 1784 Courtepin 076 403 99 89 info@hypnose-vonarburg.ch www.hypnose-vonarburg.ch

Haut

Nahrungsmittel für eine gesunde Haut

Aloe Vera	Faltenmindernde Wirkung, stärkt den Heilungs- und Erneuerungsprozess. Entzündungshemmend, lindert Hauterkrankungen, Sonnenbrand, Verbrennungen.
Artischocken	Antioxidative Wirkung, wodurch freie Radikale bekämpft werden und deren Oxidationsprozesse gestoppt (Hautkrebsvorbeugend). verlangsamt den Hautalterungsprozess, fördert den Abtransport von Schlackenstoffen, beseitigt Giftstoffe, regt die körpereigene Basenproduktion an, wirkt entwässernd.
Avocado	Beruhigt die Haut, verringert Rötungen, repariert Hautzellen und gibt der Haut einen gesunden Glanz. Omega-3, Vitamin A, B7, C und E
Basilikum	Wirkt antibakteriell, hautklärend, juckreizstillend, verbessert die Spannkraft und die Geschmeidigkeit der Haut. Ausserdem zur Insektenabwehr geeignet. Eisen, Flavonoide, Vitamin A, B
Beeren rot & dunkel, Heidel-, Blau-, Holunderbeere	Je dunkler umso besser. Verbessert die Elastizität der Haut, antioxidativ, Anti-Aging-Wirkung. Mangan, Vitamin A, C, E
Bohnen (rot)	Schützt Haut und Haare, unterstützt hauteigene Regenerationsprozesse, stärkt die Zellwachstumsteilung. Stärkt die Haarwurzel. Enthält viel Vitamin B
Brokkoli	Hautverschönernd, schützt vor Faltenbildung sowie vor UV-Strahlen, antioxidative Wirkung. Allgemein wirken sich grüne Nahrungsmittel gesund auf das Blut aus. Vitamin A, C, Zink, Carotinoid
Chia-Samen	Feuchtigkeit wird gespeichert, somit Schutz vor Austrocknung, verbessert das Hautbild und lindert Entzündungen, Ekzeme oder Schuppen. Eisen, Omega-3, Proteine, Vitamin B2, B12, C und E
Chili	Fördert die Durchblutung der Haut, belebt die Haut. Vitamin A, C

Eier	Fördert die Regeneration der Hautzellen, sowie die Zellerneuerung. Eisen, Proteine, Selen, Vitamin A, B5, B7, D, Zink
Erbsen	Unterstützt die Hautregeneration und lässt Entzündungen schneller abheilen. Allgemein wirken sich grüne Nahrungsmittel gesund auf das Blut aus. Eisen, Kupfer, Proteine, Vitamin C, Zink, Selen, Magnesium
Fisch, Lachs, Thun, Hering, Forelle	Fördert den Zellstoffwechsel und verbessert das Hautbild, Anti-Aging-Effekt und entzündungshemmend. Schützt Haut und Haare, unterstützt hauteigene Regenerationsprozesse, stärkt die Zellwachstumsteilung und die Haarwurzeln. Omega-3, Coenzym Q10, Eisen, Kupfer, Proteine, Selen, Vitamin B7, D, E, Zink
Gurken	Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Auch äussere Anwendung möglich. Allgemein wirken sich grüne Nahrungsmittel gesund auf das Blut aus. Eisen, Vitamin B, C und K
Hafer / Haferflocken	Wirkt heilend bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechten oder Ekzemen. Verhindert den Wasserverlust und verbessert so die Hautfeuchtigkeit. Stabilisiert den pH-Wert der Haut. Eisen, Mangan, Proteine, Silizium, Vitamin B7, Zink
Hirse	Schönheitselixier: Erhöht die Elastizität von Haut und Bindegewebe und fördert das Wachstum von Nägeln und Haaren. Aminosäure, Eisen, Silizium, Vitamin B, Zink, Kalzium, Magnesium
Ingwer	Antiseptische Wirkung, effektiv gegen Pickel oder Akne, unterstützt das Abklingen von Entzündungen. Ingweröl für die äussere Anwendung zeigt positive Wirkung gegen Falten und Akne-Narben. Eisen, Vitamin C
Karotten	Lindert Ekzeme und Akne. Sehr gesund auch für die Augen. Beta-Carotin, Vitamin A Damit das Provitamin A in Vitamin A umgewandelt werden kann, benötigt der Körper zusätzlich pflanzliche Fette.
Knoblauch	Antibakteriell und entzündungshemmend. Mangan, Vitamin B6, C, Alliin und Zink
Kohl	Leitet Giftstoffe über die Haut aus, wirkt desinfizierend. Beta-Karotin, Eisen, Mangan, Vitamin A, B2, C und E
Kokosnuss	Gegen trockene, rissige, schuppige Haut. Reguliert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und schützt vor Austrocknung. Reguliert den Säure-Basen-Haushalt der Haut und schützt somit vor frühzeitiger Alterung und Faltenbildung.

	Vitamin B5
Kresse	Verlangsamt, bzw. stoppt die Oxidierungsprozesse der Haut. Dadurch wird die Bildung des Abnutzungspigment Lipofuszin verlangsamt und Altersflecken verlieren an Intensität. Mangan, Vitamin A, B, C
Kürbis	Aktiviert den Zellschutz der Haut und der Haaren. Beta-Karotin, Eisen, Vitamin A, C, Antioxidantien
Kurkuma	Regt die Neubildung der roten Blutkörperchen an, dadurch wird die Haut gestrafft. Durch die antioxidative Wirkung wird die Haut geschützt, Faltenbildung und Hautalterung reduziert. Entzündungshemmend, Magen beruhigend, Alzheimer & Krebs vorbeugend, Cholesterinspiegel senkend. Eisen, Vitamin B1, B2, C
Lauch	Lauchsaft kann auch äusserlich angewendet werden bei Abszessen, Hautentzündungen, Stichen, Bissen. Lauch 24 Stunden in Essig einlegen, über Nacht auftragen gegen Hornhaut und Hühneraugen. Eisen, Vitamin A und C
Mandeln	Antioxidativ, stärkt den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Dadurch wird die natürliche Schutzbarriere der Haut gestärkt und die Zellen können sich von Schäden durch Sonne oder Luftverschmutzung erholen. Coenzym Q10, Eisen, Kupfer, Mangan, Omega 3, Vitamin B5, E, Zink
Meeresfrüchte	Fördert den Zellstoffwechsel und verbessert das Hautbild. Reich an Antioxidantien, diese bekämpfen freie Radikale und stoppen deren Oxidationsprozesse (Hautkrebs-vorbeugend). Wirkt der Hautalterung entgegen.
Nüsse	Schutz für die Zellen, unterstützt die Wundheilung, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung, sorgt für eine schöne, gesunde Haut. Calcium, Kalium, Magnesium, Coenzym Q10, Eisen, Kupfer, Mangan, Omega 3, Vitamin B5, E, Zink
Oliven	Versorgt die Haut mit intensiver Feuchtigkeit, bessere Hautregeneration, stärkt die Kollagenproduktion. Die Haut wird weicher, geschmeidiger, praller, glatter, elastischer und wirkt dadurch jünger. Beta-Karotin, Omega 3, Vitamin E
Peperoni rot	Anti-Aging-Wirkung, lassen die Haut jünger wirken. Lycopin, Vitamin A, B, C, E
Petersilie	Absolute Vitaminbombe und Powerkraut. Wirkt bei unreiner Haut, verbessert die Wundheilung und reduziert braune Hautflecken.

	<p>Allgemein wirken sich grüne Nahrungsmittel gesund auf das Blut aus.</p> <p>Eisen, Flavonoide, Vitamin A, B, C, E</p>
Pilze	<p>Reich an Antioxidantien, diese bekämpfen freie Radikale und stoppen deren Oxidationsprozesse (Hautkrebs-vorbeugend). Die Haut wird gesünder und strahlender.</p> <p>Eisen, Proteine, Selen, Vitamin A, B, C, E</p>
Poulet-Fleisch (allg. mageres Fleisch)	<p>Wirkt Entzündungen entgegen und verbessert das Hautbild.</p> <p>Coenzym Q10, Eisen, Proteine, Selen, Vitamin B2, D, Zink</p>
Quark, Naturjogurt, Skyr	<p>Wirkt feuchtigkeitsspendend, fördert die Durchblutung, glättet und regeneriert die Haut und schützt diese vor dem Austrocknen.</p> <p>Milchproteine, Vitamin B, C</p>
Salat	<p>Reich an Antioxidantien, sie bekämpfen freie Radikale und stoppen deren Oxidationsprozesse (Hautkrebs-vorbeugend). Die Haut wird gesünder und strahlender. Allgemein wirken sich grüne Nahrungsmittel gesund auf das Blut aus.</p> <p>Beta-Karotin, Eisen, Kupfer, Mangan, Vitamin B, C und E, Zink</p>
Schnittlauch	<p>Antioxidative Wirkung, lässt die Haut strahlen und stärkt die Gesundheit. Anti-Aging-Wirkung, reduziert Falten und Alterungszeichen. Auch als Gesichtsmaske verwendbar: Pürieren und 30min einwirken lassen.</p> <p>Stimuliert das Haarwachstum, erhöht die Durchblutung der Kopfhaut und stärkt die Haarwurzeln, kann Haarausfall reduzieren.</p> <p>Eisen, Vitamin A, C, K, Beta-Carotin, Flavonoide</p>
Schokolade dunkel (80% Kakaogehalt)	<p>Die Inhaltsstoffe des Kakaos schützen vor Hautschäden durch UV-Strahlung und freien Radikalen, regen die Durchblutung an und machen die Haut geschmeidiger. Der Kollagenabbau in der Haut wird gebremst und Faltenbildung reduziert.</p>
Sojabohnen	<p>Reduziert und verzögert die Alterung der Haut erheblich. Regt die Produktion von verjüngenden Zellen an sowie die Neubildung von wichtigen Kollagenen. Beugt Faltenbildung vor und sorgt für eine schöne Haut.</p> <p>Coenzym Q10, Eisen, Proteine, Selen, Zink</p>
Spargel	<p>Wurde früher zur Wundbehandlung eingesetzt. Reduziert freie Radikale und wirkt gesundheitsstärkend für Haut, Herz, Gedächtnis und das Immunsystem.</p> <p>Silizium, Vitamin A, B, C, E</p>
Spinat	<p>Regt die Zellerneuerung der Haut an, dadurch wirkt sie frisch und jugendlich. Schützt Haut und Haare, unterstützt hauteigene Regenerationsprozesse, stärkt die Zellwachstumsteilung. Stärkt die Haarwurzel.</p>

	Eisen, Mangan, Proteine, Selen, Vitamin A, B, D
Tomaten	Neutralisiert freie Radikale, schützt vor Zellveränderungen durch UV-Strahlen, kann Krebs hemmen. Anti-Aging-Wirkung, lässt die Haut jünger wirken, reduziert Falten und Cellulite Lycopin, Vitamin A, B1, C und E
Vollkorngetreide	Wirkt stärkend, sorgt für eine geschmeidige und elastische Haut. Eisen, Mangan, Proteine, Selen, Vitamin B1, B2, B9
Vollkornreis	Wirkt stärkend, sorgt für eine geschmeidige und elastische Haut. Mangan, Proteine, Vitamin B, E und Zink
Walnüsse	Feuchtigkeit für die Zellen, bessere Hautregeneration, gut gegen irritierte Haut, fungizide Wirkung. Ausserdem sehr gesund fürs Gehirn.
Wasser	Anti-Aging-Wirkung, spendet Feuchtigkeit, gegen trockene Haut, spült Giftstoffe und Bakterien aus dem Körper. Verbessert das Erscheinungsbild der Haut, jüngerer, gesünderer Aussehen. Der Mensch besteht zu 70% aus Wasser! Grund genug, die Verantwortung zu übernehmen und den eigenen Körper mit genügend Wasser zu versorgen! Jeden Tag!
Zitrone	Wirkt antioxidativ, schützt Zellen, wirkt vorzeitiger Hautalterung entgegen, verbessert die Kollagen-Bildung und stärkt somit das Bindegewebe, was zu einer strafferen, cellulite-freien Haut führt. Ausserdem reinigt es die Leber und stärkt das Immunsystem. Vitamin A, B, C, E

Aminosäuren – Proteine mit Anti-Aging Wirkung

Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine (Eiweisse). Sie verfügen über eine antioxidative Wirkung, mit der sie die Haut vor freien Radikalen (krebserregend) und vor äusseren Schadstoffen schützen. Proteine stärken die Hautoberfläche und helfen so, feine Fältchen und Linien zu minimieren.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viele Aminosäuren:

Milch, Eier, Hühnchen, Rindfleisch, Schweinefleisch, Lachs, Thunfisch, Kabeljau, Sojabohnen, Quinoa, Nüsse, Hülsenfrüchte.

Antioxidantien – Retter vor freien Radikalen

Bei verschiedenen Stoffwechselprozessen bildet der Körper selbst freie Radikale. Zusätzliche freie Radikale entstehen durch die UV-Strahlung, Rauch, Abgas, etc.

Freie Radikale können oxidative Schäden an der DNA verursachen, auf diese Weise kann Krebs entstehen. Zudem stressen diese die Haut und lassen sie schneller altern.

Antioxidantien sind der beste Schutz dagegen und gleichzeitig verlangsamen sie die Hautalterung nachhaltig.

Da Antioxidantien fettlöslich sind, sollten sie zusammen mit etwas Fett eingenommen werden. Zu den Antioxidantien gehören die Vitamine C, E, Coenzym Q10, Selen, Zink, Flavonoide, Beta-Carotin, Lycopin und Astaxanthin.

Vitamin C

Antioxidantien - Gegen Altersflecken, wirkt entzündungshemmend und regt die Kollagenbildung an, die für eine straffe und elastische Haut und starkes Bindegewebe sorgt. Zudem stärkt Vitamin C das Immunsystem.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Vitamin C:

Zitrone, grüne Chili, schwarze Johannisbeeren, Peperoni, Petersilie, Grünkohl, Rosenkohl, Kiwi, Litschi, Orange, Hagebutte, Sanddorn, Guave, Papaya.

Lycopin

Antioxidantien - Filtert Schadstoffe aus den Hautzellen und verlangsamt so die Hautalterung.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Lycopin:

Aprikosen, Pfirsiche, Mango, Wassermelonen, Beeren, Hagebutte, Kürbis, Zitrusfrüchte, Grapefruit, Tomate. Lycopin ist in jedem gelben, roten und grünen Gemüse enthalten.

Beta-Carotin

Antioxidantien - Wird vom Körper in Vitamin A (Retinol) umgewandelt und bewirkt so, dass das Zellwachstum beschleunigt und der Alterungsprozess der Haut verlangsamt wird.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Beta-Carotin:

Karotten, Kürbis, Mais, Süsskartoffeln, Aprikosen, Birnen, Mango, Nektarinen, Pfirsich, Sanddorn, Tomaten, Sauerkirschen, Pflaumen, Brokkoli, Erbsen, Kohl, Kresse, Spargel, Spinat, rote Peperoni.

Zink

Antioxidantien - Zink hilft, die wertvollen Omega-3 Fettsäuren zu verstoffwechseln. Es stimuliert die Abwehrkräfte der Haut und die Kollagenbildung, dies trägt zu einer gesunden Haut und einem frischen Teint bei. Zink stärkt zudem das Immunsystem und bekämpft Viren.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Zink:

Rind- und Schweinefleisch, Fisch, Krustentiere, Leber, Eier, Milch, Käse, Nüsse, Getreide, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Erbsen, Erdnüsse, Mais, schwarze und rote Johannisbeeren, Erdbeeren.

Coenzym Q10

Weil das Coenzym Q10 lipophil («fettliebend») ist, dringt dieses auch in tiefere Hautschichten ein, wirkt dort gegen feine Fältchen und macht die Haut straffer und glatter.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Coenzym Q10:

Fleisch, Fisch, Geflügel, Leber, Ei, Butter, Soja-, Raps-, Sesamöl, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Nüsse, Brokkoli, grüne Bohnen, Spinat, Kohl, Knoblauch, Walnüsse, Mandeln.

Eisen – Sauerstofflieferant der Haut

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil der Zellteilung und des Stoffwechsels. Ausserdem ist es an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt, die den Körper und damit auch die Haut mit Sauerstoff versorgen. Ohne Eisen wirkt die Haut matt und fahl.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Eisen:

Hülsenfrüchte wie Linsen oder Sojabohnen, Nüsse, Samen, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Brunnenkresse, Petersilie, Zwiebeln, Rotes Fleisch, Leber, Eierschwämme, Sesam, Quinoa.

Kupfer – Trainer des Bindegewebes

Wenn das Bindegewebe gestärkt werden soll, ist eine ausreichende Versorgung mit Kupfer ausschlaggebend. Ein Kupfermangel schwächt das Bindegewebe und begünstigt Cellulite. Ausserdem wirkt Kupfer entzündungshemmend und ohne ihn als Transportmittel kommt das wichtige Eisen nicht dort an, wo der Körper es braucht.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Kupfer:

Kakao, Sesamsamen, Cashewnüsse, dunkle Schokolade, Austern, Linsen, Weizenvollkornbrot, Spinat, Chicorée, Feldsalat, Leber, Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse, Bierhefe, Mohn, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Pinienkerne, Paranüsse, Käse wie Emmentaler oder Appenzeller.

Mangan – Treibstoff & Cellulite-Killer

Das Spurenelement Mangan ist an mehreren wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Der Körper benötigt es für den Aufbau von Knochen, Knorpel, und Bindegewebe. Ausserdem wirkt Mangan am Insulinstoffwechsel und am Fettstoffwechsel mit und übernimmt Funktionen bei der Produktion von Cholesterin. Ohne Mangan wäre der Energiestoffwechsel nicht möglich. Auch das Bindegewebe wäre schwach und würde zu Cellulite neigen. Ohne Mangan wirkt die Haut trocken und grau.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Mangan:

(Vollkorn-)Getreideprodukte wie Brot, Weizenkeime, Haferflocken, Hirse, Reis, Hülsenfrüchte, Leinsamen, Nüsse, grünes Blattgemüse, dunkle Beeren, Trockenpflaumen, Artischocken, Kartoffeln, Karotten, Himbeeren, Banane.

Omega-3-Fettsäuren – Gesundbrunnen der Haut

Omega-3-Fettsäuren sind Teil der Schutzbarriere der Haut. Sie sorgen dafür, dass die Haut nicht austrocknet und äussere Einflüsse ihr nicht schaden, wodurch sie elastisch und fester wird. Ausserdem wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend, was bei Hauterkrankungen eine positive Wirkung hat. Allgemein verfügen sie über eine gesundheitsstärkende Wirkung für Gehirn, Darm, Immunsystem und Herz.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viele Omega-3-Fettsäuren:

Fettreiche Fische wie Lachs, Hering, Makrele, Rotbarsch, Leinöl, Chiasamen, Walnüsse, Walnussöl, Rapsöl, Avocado, Mandeln.

Silizium – Wasserreservoir der Haut

Silizium verfügt über eine hohe Wasserbindungskapazität und hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, wodurch sie die optimale Spannkraft bekommt. Zudem ist Silizium ein Bestandteil von Haut und Bindegewebe und hilft, die Proteine miteinander zu vernetzen. Silizium ist ein unverzichtbares Schönheits-Spurenelement für strahlende Haut, kräftige Haare und feste Nägel.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Silizium:

Hirse, Kartoffeln, Spinat, Erbsen, Paprika, Birnen, Weintrauben, Erdbeeren, Banane, Wasser, Vollkorngetreide, Hafer, grüne Bohnen.

Vitamin-B Gruppe – Die Hautverjüngerer

Alle Vitamine aus der Vitamin-B-Gruppe sind wasserlöslich, entfalten also ihre Wirkung, auch ohne dass man Fett oder Öl zu sich nimmt.

Zu den hautfreundlichen B-Vitaminen gehören:

- Thiamin (B1)
- Riboflavin (B2)
- Niacin (B3)
- Pantothensäure (B5)
- Pyridoxin (B6)
- Biotin (B7)

- Folsäure (B9)
- Cobalamin (B12)

Die B-Vitamine sind für viele Stoffwechselprozesse zuständig und haben für die Haut unverzichtbare Wirkungen: Sie schützen vor äusseren Einflüssen, regen das Zellwachstum und die Zellteilung an, steigern die Widerstandsfähigkeit der Haut, managen die Talgproduktion und verfeinern das Hautbild. Zudem sind einige B-Vitamine wie B5 hervorragende Wundheilungsbooster.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Vitamin B:

Vollkornprodukte, Haferflocken, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Pinienkerne, Mungobohnen, Erbsen, grünes Blattgemüse, Spinat, Kohl, Tomaten, Gurken, Orangen, Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Kartoffel, Artischocken, Milch, Milchprodukte, Innereien, Leber, Fleisch, Molkenkäse, Champignons, Fisch, Eigelb, Avocado, Banane, Sojabohnen, Meeresfrüchte.

Vitamin D – Sonnenenergie zu m Essen

Das Sonnenvitamin D stärkt die Abwehrkräfte der Haut und lindert viele Hauterkrankungen. Da aber direkte Sonneneinstrahlung den Alterungsprozess der Haut beschleunigt, ist die Aufnahme in der Nahrung die hautfreundlichste Versorgungsmöglichkeit, ganz ohne Zellschäden.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Vitamin D:

Fetthaltige Fische wie Lachs, Hering, Makrele, Hühnereier, Margarine, Leber, Austern, Butter, Milch, Sprossen, Löwenzahn, Steinpilze, Haferflocken, Süsskartoffeln.

Zudem kann Vitamin D auch in Form von Tropfen täglich eingenommen werden.

Lebensmittel, die der Haut schaden

Folgende Stoffe & Lebensmittel beeinflussen die Zellerneuerung und die Hautelastizität negativ und beschleunigen den Alterungsprozess:

- Alkohol, Kaffee
- Gesättigte Fette
- Fertiggerichte, Konservierungsstoffe, E-Nummern
- Salz
- Zucker