

DIE JUNGBRUNNEN GEHEIMNISSE

Verlangsamen Sie Ihre Zeit



Vorwort	2
Anti-Aging für die Haut – faltenfrei ins Alter?	4
Tipps gegen Falten:	8
Anti-Aging für die Haare – schön, stark und voll	12
Tipps für schöne Haare:	16

Vorwort

Die Geheimnisse der oft beschworenen »ewigen Jugend« lassen sich in der heutigen Zeit vielfach durch die Wissenschaft entschlüsseln.

Dieser Wissensfortschritt hilft, den Alterungsprozess von Haut, Haare und Körperzellen zu verstehen und sogar zu verlangsamen.

Inzwischen ist es bekannt, dass die Weltbevölkerung immer älter wird.

Die »Verjüngungskur« der Menschheit ist praktisch im vollen Gange. Ein Teil lässt sich natürlich mit einer verbesserten Gesundheitsvorsorge und einem höheren Wissensstand erklären.

Was die Schönheit angeht, steigen immer mehr Wissenschaftler und somit auch Privatleute hinter die Geheimnisse der Jugend. Dabei muss es keineswegs eine teure Creme oder gar Operation sein!

Sagen Sie Adieu zu Botox, Synthetik und Co! Sie können viel auf natürliche Weise erreichen – gewusst wie, das ist der Schlüssel zum Jungbrunnen.



Wie ist Anti-Aging auf natürliche Weise möglich? Alle Menschen altern, die einen verabschieden sich früher von der knackigen Jugend, die anderen etwas später. Der

Alterungsprozess gehört in jedem Fall zum Leben dazu. Dabei bietet die Natur vielfältige Optionen, um

denkbar lange mit straffer Haut und vollem Haar durchs Leben zu gehen.

Welche das sind, erfahren Sie in den folgenden Abschnitten.

Anti-Aging für die Haut – faltenfrei ins Alter?

Der sprichwörtliche »Zahn der Zeit« nagt an uns allen. Im Kern ist es natürlich eine Einstellungssache, wie würdevoll ein Mensch altert.

Aber trotzdem: Falten will am liebsten keiner. Besonders Frauen versuchen allerhand Mittelchen und Methoden, um noch lange frisch auszusehen.

Zahlreiche teure Cremes oder sogar Operationen sollen den Gräben im Gesicht und anderswo schließlich Einhalt gebieten.

Alles im Namen der Schönheit und Jugend. Dabei bietet die Natur viele Möglichkeiten, um die Haut elastisch und prall zu halten.

Dazu müssen Sie aber erst einmal verstehen, wie Falten überhaupt entstehen und warum gerade die ältere Generation von ihnen betroffen ist.

Falten entstehen aus unterschiedlichen Gründen. Sie lassen sich auch in verschiedene Arten unterteilen.

Mimikfalten kennt wohl jeder. Die typischen Lachfalten (»Krähenfüße«) rund um die Augen oder die Sorgen- und Grübelfalten auf der Stirn sind wohl allen ein Begriff.

Dabei bilden sich Falten nicht nur durch die



wiederholte Bewegung bestimmter Muskeln und Hautpartien über Jahre hinweg. Sie entstehen, weil die Haut ihre jugendliche Spannkraft nach und nach einbüßt.

Umwelteinflüsse, ein ungesunder Lebensstil (Nikotin, Alkohol, schlechtes Essen, Bewegungsmangel), übermäßig viel Stress oder ein hormonelles Ungleichgewicht setzen den Zellen zu.

Dabei spielen auch genetische Faktoren und die Veranlagung innerhalb der Familie eine Rolle.

In erster Linie besteht die Haut bei jedem Menschen aus 3 unterschiedlichen Schichten: Oberhaut, Lederhaut, Unterhaut.

Die mittlere Hautschicht ist für die Herstellung von Kollagen und Elastin verantwortlich. Durch diese beiden Substanzen bewahrt sich die Haut normalerweise ihre Spannkraft.

Das Ergebnis: ein glattes, straffes Erscheinungsbild. Für gewöhnlich beginnt die natürliche Alterung schon ab dem 25. Lebensjahr ungefähr.

Das für viele Menschen als Leid empfundene Altern legt los, indem die Zellen Proteine langsamer herstellen und sich selbst ebenso schwerfällig regenerieren.

Gleichzeitig wird die Haut mit den Jahren dünner, was einen schnelleren Flüssigkeitsverlust nach sich zieht.

Die Konsequenz ist eine regelrechte Dürre der Haut. Dies führt nicht nur dazu, dass die Elastizität und Spannkraft verloren gehen.

Das Problem der trockenen Haut kennen nicht nur viele Frauen in den Wechseljahren. Auch Männer kriegen nach und nach trockene Haut.

Dabei erfolgt dieser Prozess beim Mann im Regelfall etwas später als bei Frauen. In jedem Fall fördert eine trockene Haut die Faltenbildung.

Sie kennen das vielleicht beim Wässern von Blumen: Hat die Erde länger unter Trockenheit zu leiden, ist sie nicht mehr locker, weich und formbar, sondern hart, rissig, starr und bröckelig.

Erst durch genügend Wasser lässt sich die Blumenerde bequem umgraben und formen.

Ganz ähnlich verhält es sich bei Ihrer Haut: Fehlt es der Haut an der nötigen Feuchtigkeit, graben sich die Runzeln regelrecht ein.

Die Haut kann nicht mehr so flexibel und elastisch auf Veränderungen der Luft, Pflege, Ernährung oder Hormone reagieren – Falten entstehen.

Da stellt sich natürlich die Frage: Was können Sie noch heute tun, um die tiefen Gräben im Gesicht zu verringern und vorzubeugen?

Tipps gegen Falten:

Um die Haut noch lange glatt zu halten, hilft erst einmal alles, was die Haut besser durchblutet (z. B. Peelings und Massagen).

Zudem helfen Mittel, die die Zellen der Haut mit Feuchtigkeit versorgen, ohne die feinen Poren zu verstopfen (z. B. Dampfbäder).

Naturprodukte können außerdem helfen, vor Umwelteinflüssen zu schützen. Sie unterstützen die natürliche Schutzbarriere der Haut.

Ebenso eignen sich feuchtigkeitsspendende Gesichtsmasken aus naturbelassenen Zutaten (z. B. mit Honig, Gurken, Joghurt ...).



Allerdings sind dies lediglich unterstützende Maßnahmen. Sie wirken nur auf die äußerste Hautschicht.

Um Falten in der Tiefe zu mildern, hilft vor allem ein rundum gesunder Lebensstil.

Um sich die Jugend zu erhalten, können Sie gar nicht früh genug anfangen, die Tipps umzusetzen.

Aber auch im fortgeschrittenen Alter lässt sich so mancher Alterungsprozess noch verlangsamen. Was können Sie also tun?

Achten Sie unbedingt auf eine gehörige Müte voll Schlaf. Viel Entspannung, ein geeigneter Sonnenschutz und eine gesunde Ernährung sind essenziell.

Das beinhaltet auch eine ausreichende Menge Wasser. Trinken Sie am besten 1,5 Liter bis 2 Liter Wasser oder Tee, aber ohne Zucker.



Bei der Wahl der Lebensmittel spielen vor allem die Vitamine A, B, C, E und die Mineralstoffe Magnesium, Selen und Silizium eine Rolle gegen die Faltenbildung.

Sie können die Haut bei der Zellerneuerung unterstützen.

Stress ist außerdem neben einem Schlaf- und Bewegungsmangel ein ernstes Problem der heutigen Zeit.

Deswegen lautet ein wertvoller Tipp: Sorgen Sie für Erholung im Alltag!

Entspannungstechniken, ein Besuch bei Freunden, Hobbys oder Sportarten, die Freude bereiten, tragen viel dazu bei, dem Alter den Kampf anzusagen.

Anti-Aging für die Haare – schön, stark und voll

Nicht nur die Haut ist von der Zellalterung betroffen. Damit auch die Haare mit den Jahren noch schön aussehen, lohnt es sich auf natürlich wirksame Mittel zu vertrauen.

Graues Haar ist längst nicht das unausweichliche Schicksal aller. Vielmehr können Sie viel dazu beitragen, die Farbe zu halten.

Gleiches gilt für stumpfes, trockenes, brüchiges und glanzloses Haar.



Um die Haarpracht zu bewahren, sind auch hier wieder die Ursachen wesentlich.

Nur wer die Gründe für die Probleme versteht, kann gezielt nach Lösungen suchen. Warum wird das Haar also im Alter trocken, brüchig und spröde?

Wo geht der Glanz hin und warum fällt es womöglich sogar aus? Das Problem Haarausfall ist häufig bei Männern zu beobachten.

Aber auch Frauen sind davon betroffen. Hier sind die Ursachen oftmals bei den Hormonen zu suchen.

Allerdings können ebenso ein hohes Stresslevel und ein Mangel an Nährstoffen den Haarverlust oder Haarbruch fördern. Was hilft letztlich gegen die Probleme?

Graue Haare sind das offensichtlichste Problem beim Älterwerden. Manche Menschen entdecken bereits mit Anfang 20 das erste graue Haar auf dem Kopf.

Dabei sind graue Haare im eigentlichen Sinne gar nicht vorhanden. Denn im Grunde lassen sich Haare in 2 Typen unterscheiden: nicht-pigmentierte Haare (d. h. weißes Haar) und pigmentierte Haare (blond, braun, schwarz, rot).

Je älter Sie werden, umso mehr Melanin geht in den Zellen verloren.

Die Melaninproduktion ist die Hauptursache für die eigene Augenfarbe, Haarfarbe und Hautfarbe. Im Alter stellt der Körper weniger von der Aminosäure Tyrosin her.

Das wirkt sich direkt auf die Melaninproduktion aus. Und damit verfügt das Haar über weniger farbgebende Pigmente.

Da das normalerweise nicht über Nacht geschieht, verursacht die Mischung aus nicht-pigmentiertem Haar und dem pigmentierten Haar einen grauen Schimmer.

Der ganze Vorgang hängt natürlich ebenso mit den eigenen Genen und der hormonellen Lage zusammen. Aber der Lebensstil trägt eben auch entscheidend zum Silberstreif im Haar bei.

Die folgenden Tipps zeigen, worauf zu achten ist, um das Haar möglichst lange in voller Farbpracht zu erhalten.

Tipps für schöne Haare:

Die Ernährung trägt maßgeblich dazu bei, die Haare auch beim Älterwerden schön zu halten.

Eine gesunde und vitaminreiche Kost ist deshalb auch hier durchaus empfehlenswert. Stehen den Zellen genügend Nährstoffe zur Verfügung, können sie länger fleißig ihre Funktion erfüllen.

Um die Aminosäure Tyrosin zu bilden, die für das Melanin verantwortlich ist, bedarf es Kupfer. Kupfer finden Sie vor allem in diesen Lebensmitteln:

- Kakao und Kaffee
- Emmentaler
- Bananen
- Sojabohnen
- Hagebutten
- Haselnüsse und Cashewkerne

Ebenso wertvoll wie Kupfer sind die Mineralstoffe, wie z. B. Zink und Eisen. Gleiches gilt für das Vitamin B5, Eiweiße und Aminosäuren.

Viele unverarbeitete und naturbelassene Lebensmittel enthalten wichtige Stoffe, um das Haar jung zu halten.

Dazu zählen z. B. Haferflocken, Nüsse, Vollkornprodukte, Eier und grünes Gemüse. Nicht zuletzt können Kopfmassagen günstig auf die Durchblutung wirken.

Das fördert letztlich auch den Transport der Nährstoffe zwischen den Zellen.

Auf Ihre Jugend!

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com