



Das Geheimnis schöner,

Wie würden Sie Ihre Haut beschreiben? Strahlend und geschmeidig? Trocken und rissig? Oder glatt und seidig? Eins steht fest: Die Haut ist für den ersten Eindruck, den wir bei anderen hinterlassen, sehr wichtig.

Gesund aussehende Haut erzielen Sie mit Peelings und Lotionen, aber auch mit entsprechender Ernährung. So können Sie Ihre Haut sowohl von außen als auch von innen pflegen und sorgen für gesunde, strahlende Haut in allen ihren Schichten – nicht nur der für alle sichtbaren.

Die Haut besteht aus drei Hauptschichten: die Epidermis, die Dermis und die Hypodermis (von außen nach innen). Die äußerste Schicht der Epidermis ist der Teil unserer Haut, der für alle sichtbar ist. Diese Schicht besteht aus abgestorbenen Hautzellen, die ständig abgestoßen und erneuert werden, und bildet die erste Schutzbarriere gegen Keime. Zudem schützt sie vor Verletzungen und schließt Feuchtigkeit und natürliche Öle ein.

Diese Hautschicht kann manchmal rau, trocken oder schuppig sein. Einige Menschen versuchen ihrer Haut besonders in den trockenen Wintermonaten durch regelmäßige Anwendung von Lotionen und Peelings ein glattes und geschmeidiges Aussehen zu verleihen. Aber die Haut eines jeden Menschen reagiert anders auf Peelings, Lotionen und andere externe Faktoren. Bei empfindlicher Haut können bestimmte Anwendungen den pH-Wert aus dem Gleichgewicht bringen oder zu Rötungen und Reizungen führen, und allzu häufiges oder aggressives Peeling kann bei jedem Hauttyp Reizungen verursachen. Wie bei allem im Leben kommt es auch hier auf die Balance an.

Ein weiterer externer Faktor ist UV-Strahlung. Viele machen sich große Sorgen um Hautschäden durch Sonnenbestrahlung und meiden daher das Sonnenlicht. Aber man sollte immer bedenken, dass unser Körper ohne Sonnenlicht kein Vitamin D produzieren kann. Ganz gleich, wie viel Vitamin D Sie über Ihre Nahrung aufnehmen, es wird nie so viel sein, wie Ihr Körper durch Sonnenbestrahlung selbst produziert (es sei denn, Sie nehmen hochdosierte Vitamin-D-Nahrungsergänzungen zu sich). Nur 20 Minuten in der strahlenden Sonne reichen dem Körper, um 20.000 Einheiten

zu produzieren. Daher empfiehlt es sich, regelmäßig Zeit im Freien zu verbringen, denn Vitamin D ist für viele Körperfunktionen wichtig und auch gut für die Haut.

Wenn wir aber täglich viele Stunden im Freien verbringen und unsere Haut nicht ausreichend schützen, kann dies zu vorzeitiger Hautalterung führen. Ein Übermaß hoher ultravioletter Strahlung kann leicht einen Sonnenbrand oder auf längere Sicht sogar weitaus gefährlichere Erkrankungen verursachen.

Während übermäßige Sonnenbestrahlung die Haut von außen schädigt, wirken freie Radikale von innen. Freie Radikale können durch eine Vielzahl von Faktoren entstehen: schädliche Einflüsse von außen, Stress, Rauchen, Krankheit, Alkohol und chemische Zusatzstoffe. Im Körper sammeln sich freie Radikale vor allem in Teilen der Haut an, etwa dem Kollagen und dem Elastin. Kollagen ist ein Protein, das Hautgewebe wie eine Art Klebstoff zusammenhält, während es gleichzeitig Ballaststoffen ermöglicht, sich problemlos übereinanderzuschieben. Ohne Kollagen wäre unsere Haut weder straff noch elastisch. Ähnlich wirkt auch Elastin, das die Haut geschmeidig und elastisch erscheinen lässt.

Wenn sich zu viele freie Radikale in der Haut ansammeln, greifen sie diese Stoffe an und die Haut altert schneller. Frisches Obst und Gemüse enthält viele Antioxidantien, die freie Radikale im Körper neutralisieren. Auch bestimmte Teesorten, Kräuter und Weine enthalten hohe Konzentrationen von Antioxidantien.

Unterschätzen Sie außerdem nie die Wichtigkeit von frischem Wasser. Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihre Haut (sowie den Rest Ihres Körpers) vor dem Austrocknen zu schützen. Dies ist besonders in trockenen Monaten oder bei großer Hitze wichtig, denn dann verliert Ihr Körper viel Feuchtigkeit. Viele Menschen, die mehr auf ihre Flüssigkeitsaufnahme achteten, konnten schon nach kurzer Zeit positive Veränderungen der Haut beobachten.

Die Haut ist die erste Barriere gegen Keime und Krankheiten und ausschlaggebend für den ersten Eindruck, den wir bei unseren Mitmenschen hinterlassen. Pflegen Sie Ihre Haut und steigern Sie so Ihr Wohlbefinden. ●

gesunder Haut

Wahre Schönheit kommt von innen.

Forever Young Skin Formula trägt zu einer gesund aussehenden Haut bei. Die Nährstoffkombination in diesem einzigartigen Produkt wird aus unternehmenseigenen Meeresextrakten gewonnen. Forever Young Skin Formula enthält außerdem Aminosäuren und andere Nährstoffe, die den Erhalt einer gesunden Menge von Kollagen im Körper unterstützen. Dank dieser Inhaltsstoffe behält die Haut ihr gesundes Aussehen.

Für glatte und
gesunde Haut



fy

skin formula

