

# Face Food

## Schöheit von innen

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sorgen dafür, dass wir uns gesünder fühlen und auch so aussehen. In Tomate, Apfel & Co. befinden sich alle wichtigen Vitalstoffe, die für unseren Körper, die Zellen und Haut lebenswichtig sind. Bei einem Mangel oder zur Unterstützung können Vitalstoffkapseln eine sinnvolle Ergänzung zur Pflege sein.

**E**in Termin jagt den anderen. Manchmal bleibt für eine ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung keine Zeit und mitunter steckt auch einfach nur Bequemlichkeit dahinter. Wie auch immer ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Vitalstoffen zu erklären ist – er sorgt nicht nur dafür, dass man sich schlapp, müde und unzufrieden fühlt, sondern er kann sich auch im äußeren Erscheinungsbild widerspiegeln: stumpfe Haare, brüchige Nägel, fahler Teint oder frühzeitige Hautalterung.

Oft zitiert – doch immer noch aktuell:

Du bist, was Du isst. In diesem Spruch von Paracelsus verbirgt sich eine große Wahrheit. Denn die „richtigen“ Nahrungsmittel spielen bei unserer Zellgesundheit eine übergeordnete Rolle. Wussten Sie, dass sich die Haut zu über 70 % von innen ernährt? Über die Blutbahnen gelangen die Vitalstoffe in die untersten Hautschichten und regen dort die körpereigenen Schönheitsmechanismen an, wie die Stärkung des inneren Schutzschildes gegen diverse negative Umwelteinflüsse oder Schutz vor Kollagenabbau. So kann die tägliche Nahrung Defizite ausgleichen und

einen positiven Effekt auf die unterschiedlichsten Hautbedürfnisse haben. Liegen Vitalstofflücken vor, ist die Haut anfälliger gegenüber äußerem Stress, was u.a. zu frühzeitiger Hautalterung führen kann. Besonders die aggressiven freien Radikale schädigen die Zellstrukturen, Membranen und Bindegewebsfasern. Zum Schutz vor oxidativem Stress kommen Carotinoide wie Lycopin, Astaxanthin oder Lutein zum Einsatz, die überwiegend im Gemüse wie Spinat oder Tomaten enthalten sind. Auch die verschiedensten Obstsorten sind wahre Beauty-Wundermittel. In der



### Eine gute Grundlage

Vitalstoffkapseln gelten bei Sepai als Basis für eine gesunde und vitale Haut. Zusammen verwendet mit den Pflegecremes verlangsamen sie die Hautalterung. [www.sepai.eu](http://www.sepai.eu)



### In 90 Tagen zu jüngerer Haut

In den Green Peel DermaNutrics Skin Vital Kapseln von Dr. Schrammek sorgt das „Jugendmolekül“ Resveratrol für eine längere Zellaktivität. [www.schrammek.de](http://www.schrammek.de)



### Nadelfrei geglättet

Die glamtox Sticks von Rodial wirken hochpatent gegen die Anzeichen der Hautalterung. Das glamtox Serum unterstützt das Ergebnis. [www.atoutcosmetics.com](http://www.atoutcosmetics.com)